

## Tindakan Semasa Jerebu

- Kurangkan aktiviti fizikal di luar rumah.
- Sentiasa cuba berada di dalam bangunan (*indoor*). Jika terpaksa berada di luar, orang awam dinasihatkan menggunakan penutup hidung dan mulut (*mask*) jenis 3 ply.



- Pastikan udara di dalam rumah sentiasa bersih. Jangan merokok di dalam rumah.
- Apabila memandu, pilih kitaran udara dalaman.
- Banyakkan minum air kosong (sekurang-kurangnya 8 gelas sehari).
- Basuh tangan dan muka dengan sabun dan air bersih selepas melakukan aktiviti luar.



## Kesan-kesan Jerebu Kepada Kesihatan

Kesan-kesan yang mungkin dialami setelah terdedah secara berterusan kepada jerebu termasuklah :



- Terasa gatal-gatal di bahagian kerongkong dan batuk-batuk.
- Terasa sukar untuk bernafas atau sesak nafas.
- Mata terasa pedih dan berair.
- Hidung berair dan kerap bersin.
- Kulit badan terasa gatal-gatal.
- Terasa sakit dada.

### Dapatkan Rawatan dan Nasihat

doktor di klinik berhampiran sekiranya anda mempunyai tanda-tanda tersebut



Diterbitkan oleh :  
Unit Pendidikan Kesihatan  
Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
JKWPKL 10,000 / Dis 2010



# JEREBU

## Apakah Jerebu?

Jerebu adalah habuk-habuk halus yang terhasil akibat daripada pembakaran terbuka dan asap.

## Indeks Pencemaran Udara (IPU) ialah Ukuran Tahap Kualiti Udara

IPU diperolehi daripada pengukuran habuk yang halus dan beberapa jenis gas yang boleh menjejaskan kesihatan.

IPU digunakan sebagai panduan untuk mengetahui tahap kualiti udara dan kesannya terhadap kesihatan seperti berikut :

NILAI IPU	STATUS
0 - 50	Baik
51 - 100	Sederhana
101 - 200	Tidak Sihat
201 - 300	Sangat Tidak Sihat
301 - 500	Berbahaya
Melebihi 500	Darurat



## Punca-punca Jerebu

Punca utama jerebu adalah akibat daripada :

- Pembakaran secara terbuka
- Asap dari kilang
- Asap dari kenderaan



Pastikan anda sentiasa mengikuti perkembangan semasa melalui media massa (akhbar, televisyen dan radio) untuk mengetahui tahap jerebu semasa di tempat anda supaya dapat diambil langkah-langkah pencegahan.

## Jerebu Mengancam Kesihatan Anda

Keadaan jerebu yang berterusan memburukkan keadaan penyakit seperti :

- Asma
- Radang paru-paru
- Sakit jantung
- Sakit tekak
- Sakit mata
- Batuk
- Selesema

