

Jika anda telah melakukan perjalanan ke mana-mana kawasan yang terlibat dengan Influenza A (H1N1) dan telah mendapat demam panas (suhu > 38° C) disertai dengan sama ada batuk, hidung berair atau sakit tekak dalam masa 7 hari selepas kepulangan anda, sila hubungi 993.

Jika anda mempunyai hubungan rapat dengan seseorang yang mendapat Influenza A (H1N1) dan telah mendapat demam panas (suhu > 38° C) disertai dengan sama ada batuk, hidung berair atau sakit tekak dalam masa 7 hari, sila hubungi 993.

Berikan doktor anda maklumat yang betul berkaitan dengan perjalanan anda baru-baru ini dan hubungan dengan sesiapa yang disyaki mendapat selesema.

Jika anda telah melakukan perjalanan ke kawasan yang terjejas dan berasa sihat, anda hendaklah tinggal di rumah dan pantau kesihatan anda selama 7 hari. Sila hubungi 993 jika anda mula mendapat demam panas (suhu > 38° C), batuk, hidung berair dan sakit tekak.

## B Influenza A (H1N1) merebak di kalangan manusia?

Perebakan Influenza A (H1N1) adalah sama dengan selesema bermusim yang biasa. Ia boleh merebak apabila orang yang dijangkiti batuk, bersin atau bercakap. Ia juga boleh merebak apabila seseorang itu menyentuh permukaan yang telah dicemari dan kemudian menyentuh hidung atau mulutnya.

## Adakah jangkitan Influenza A (H1N1) serius?

Jangkitan Influenza A (H1N1) pada manusia boleh merebak daripada secara sederhana kepada teruk sehingga mengancam nyawa. Kematian disebabkan oleh radang paru-paru dan kegagalan pernafasan telah dilaporkan berlaku akibat daripada jangkitan Influenza A (H1N1) yang teruk.

# Influenza A (H1N1)

Ancaman Selesema Melewati Sempadan

**BERJAGA-JAGA, BERSEDIA**

Untuk maklumat selanjutnya,

- ➔ Layari laman web [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) atau [www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)
- ➔ Hubungi **HealthLine** di talian **1800 223 1313** untuk bercakap dengan Jururawat Penasihat semasa waktu pejabat.

# Influenza A (H1N1) Ancaman Selesema Melewati Sempadan

Risalah ini juga terdapat dalam bahasa-bahasa lain.



**Health Promotion Board**  
3 Second Hospital Avenue,  
Singapore 168937

Copyright © HPB Pa M 542-09  
May 2009

[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)





## Apa itu Influenza A (H1N1)?

Influenza A (H1N1) (sebelum ini dirujuk sebagai “Selesema Babi”) adalah sejenis virus selesema yang merebak daripada manusia kepada manusia. Influenza A (H1N1) ialah penyakit pernafasan virus yang menunjukkan simptom sama seperti demam selesema.

## Apakah tanda dan gejala jangkitan?

Gejala Influenza A (H1N1) adalah sama dengan gejala demam selesema bermusim. Gejala ini boleh berbeza-beza keterukannya daripada sederhana kepada teruk, dan mungkin termasuk yang berikut:

- ➔ Demam panas
- ➔ Hidung berair
- ➔ Sakit tekak
- ➔ Sakit kepala
- ➔ Batuk
- ➔ Keletihan
- ➔ Sakit badan



## Apa yang boleh saya lakukan untuk melindungi diri saya dan orang lain daripada dijangkiti Influenza A (H1N1)?

Amalkan kebersihan diri yang baik dan bertanggungjawab secara sosial dengan:

- ➔ Membasuh tangan anda dengan kerap dan sebersih-bersihnya dengan sabun dan air, terutama sebelum menyentuh mata, hidung atau mulut anda.
- ➔ Menjauhkan diri anda daripada orang lain jika anda berasa hendak batuk atau bersin, dan jangan batuk atau bersin ke arah mereka.
- ➔ Menutup hidung dan mulut anda dengan tisu apabila batuk atau bersin. Membuang tisu dengan berhati-hati ke dalam bekas sampah selepas menggunakannya.
- ➔ Mengelakkan kawasan sesak jika anda tidak sihat dan memakai topeng bedah untuk menutup hidung dan mulut.
- ➔ Tinggal di rumah dan tidak pergi bekerja atau sekolah apabila anda demam.
- ➔ Menggunakan sudu hidangan apabila berkongsi makanan pada masa makan.



Juga, menjalani gaya hidup sihat boleh membantu menambahkan keimunan anda dan melindungi anda daripada jangkitan.

- ➔ Makan diet seimbang, termasuk banyak buah-buahan dan sayur-sayuran.
- ➔ Sentiasa aktif. Lakukan 30 minit aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 5 hari seminggu.
- ➔ Belajar untuk bertenang dan dapatkan tidur dan rehat yang cukup.
- ➔ Jangan merokok.

## Rawatan

Terdapat ubat anti virus yang tersedia untuk merawat Influenza A (H1N1), seperti oseltamivir (Tamiflu®) dan zanamivir (Relenza®). Ia bertindak melawan virus Influenza A (H1N1) daripada membiak di dalam badan. Apabila diambil awal (dalam masa 2 hari setelah simptom kelihatan), ubat ini boleh:

- ➔ Mengurangkan keterukan jangkitan dengan pemulihan yang lebih pantas daripada penyakit.
- ➔ Menghalang komplikasi serius.