



**PEKELILING PUSAT KESIHATAN  
BILANGAN – 01/ 2013**



Tarikh : 24 Jun 2013

*Assalamualaikum & Salam Sejahtera*

**PERMASALAHAN JEREBU DAN RISIKO KESIHATAN**

YBhg. Dato'/Datin/Prof./Tuan/Puan,

Merujuk kepada sumber Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Sumber Asli dan Alam Sekitar, keadaan jerebu yang melanda negara kita terutamanya di negeri Johor dan Selangor amat membimbangkan dan boleh mengancam kesihatan semua.

Jerebu adalah merupakan satu keadaan di mana kewujudan **kualiti udara yang tidak baik dengan kehadiran partikel (opalescent) di atmosfera** yang akan mengurangkan jarak penglihatan. Ia disebabkan oleh **pencampuran konsentrasi bahan pencemar udara yang tinggi** yang dilepaskan merata-rata dan menyerap sinaran matahari di atmosfera. Di antara **bahan utama pencemar udara** semasa jerebu termasuklah **bahan partikel yang berukuran kurang dari 10mm/m<sup>3</sup> diameter, Ozon, gas Karbon monoksida, gas Nitrogen dioksida dan Sulfur dioksida**

Justeru itu, suka saya mengingatkan kepada semua warga UiTM supaya sentiasa menjaga kesihatan masing-masing di samping mengambil langkah perlu seperti yang telah disarankan oleh pihak kerajaan dalam usaha menjaga keselamatan dan kesejahteraan hidup semua warga UiTM.


Antara nasihat yang patut diikuti adalah :

1. Ketahui tahap keterukan pencemaran udara semasa melalui media massa serta sentiasa mengikuti perkembangan bacaan paras Indeks Pencemaran Udara ( IPU ) dan patuhi arahan yang dikeluarkan oleh pihak berwajib  
*\* Untuk bacaan Indeks Pencemaran Udara / Air Pollution Index (API), anda boleh layari [www.doe.gov.my/apims](http://www.doe.gov.my/apims)*
2. Kurangkan aktiviti di luar rumah
3. Jangan merokok.
4. Banyakkan minum air sekurang-kurangnya 2 liter sehari.
5. Selalu membasuh tangan dan muka selepas melakukan aktiviti luar.
6. Dapatkan nasihat perubatan dengan segera sekiranya mempunyai tanda-tanda kesan akibat jerebu seperti kesukaran untuk bernafas, serangan jantung, gatal-gatal pada tekak, gatal-gatal pada mata, jangkitan pada bahagian atas saluran pernafasan serta gatal-gatal pada kulit.

7. Gunakan topeng pernafasan apabila tahap kualiti udara tidak sihat.
8. Pastikan persekitaran dalam rumah dan tempat kerja adalah bersih.
9. Sekiranya anda tergolong dalam kategori berisiko tinggi (pesakit asma, penyakit jantung, warga tua, penyakit alahan/alergi yang teruk), anda dinasihatkan supaya mempunyai bekalan ubat-ubatan yang cukup, mengambil ubat-ubatan seperti yang diarahkan serta berjumpa doktor dengan segera jika keadaan menjadi semakin teruk.

Sekian sahaja untuk makluman dan tindakan semua warga UiTM.

Terima kasih.



**DR. ZAITON NASIR**  
Pengarah  
Pusat Kesihatan UiTM

s.k : Timbalan Naib Canselor ( Hal Ehwal Pelajar )  
UiTM