

Jerebu : Panduan Kesihatan

Apakah Jerebu?

Jerebu ialah satu fenomena yang disebabkan oleh kewujudan banyak partikel-partikel kecil yang tidak boleh dilihat oleh mata kasar dan terapung-apung di udara. Partikel-partikel ini mungkin berasal secara semula jadi ataupun kesan sampingan daripada aktiviti manusia. Apabila partikel-partikel ini wujud dalam kuantiti yang banyak dan berkelompok ianya boleh menyekat pancaran cahaya matahari ke bumi. Oleh yang demikian keadaan ini mengurangkan jarak pandangan mata kasar.

Punca - Punca Jerebu

Punca utama jerebu adalah akibat daripada :

- Pembakaran Secara Terbuka
- Asap Dari Kilang
- Asap Dari Kenderaan

HINDARI DARIPADA PERBUATAN YANG BOLEH MENYEBABKAN JEREBU.

Indeks Pencemaran Udara (IPU)

IPU diperolehi daripada pengukuran habuk yang halus (10 mikron ke bawah) dan beberapa jenis gas yang boleh menjejaskan kesihatan iaitu karbon monoksida, sulfur dioksida, nitrogen dioksida dan ozon. IPU digunakan sebagai panduan untuk mengetahui 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

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

JEREBU MENGANCAM KESIHATAN ANDA

Keadaan jerebu yang berterusan akan mendatangkan kesan yang buruk kepada semua orang terutama golongan yang berisiko tinggi iaitu :-

- Kanak-kanak
- Orang tua

- Mereka yang mengalami penyakit
 - asma
 - bronkitis
 - radang paru-paru
 - penyakit paru-paru yang kronik
 - jantung
 - alahan
- Perokok
- Mereka yang sentiasa bekerja di luar pejabat atau rumah.

Apakah Tanda dan Gejala Kesan Jerebu Kepada Kesihatan

Kesan-kesan yang akan 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 dan gejala tersebut.

Memandangkan terdapat peningkatan kepada tahap IPU, Jabatan Kesihatan Negeri Johor, ingin menasihatkan orang ramai agar sentiasa mengambil langkah-langkah pencegahan seperti berikut:

- Golongan berisiko tinggi (kanak-kanak, orang tua dan yang berpenyakit) dinasihatkan supaya menghadkan aktiviti di luar rumah.
- Orang ramai dinasihatkan mengurangkan aktiviti-aktiviti sukan dan aktiviti-aktiviti yang lasak di luar rumah.
- Penutup hidung (nasal mask) hendaklah digunakan oleh semua penunggang motosikal, mereka yang bekerja di luar bangunan atau di tempat-tempat yang berhabuk dan juga mereka yang dalam kumpulan berisiko tinggi.
- Perokok dinasihatkan supaya berhenti merokok jika tidak ia akan memudaratkan lagi kesihatan.
- Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa membasuh muka dan bahagian kulit yang terdedah kepada jerebu dengan air bersih.

- Mereka yang menggunakan kenderaan yang berhawa dingin hendaklah menghidupkan alat penghawa dingin (mod : kitaran dalam) dan menutup semua tingkap.
- Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa meminum air yang banyak.

Pendidikan kesihatan diberikan secara berterusan mengenai jerebu kepada orang ramai melalui risalah-risalah dan hebahan TV dan radio .

Disediakan oleh:

Unit Kesihatan Pekerjaan & Alam Sekitar

Jabatan Kesihatan Negeri Johor.