LINDUNGI DIRI KETIKA JEREBU

SIRI 33/2026

Jerebu boleh menjejaskan kesihatan, terutama apabila kualiti udara semakin merosot. Oleh itu, orang ramai disaran mengambil langkah berjaga-jaga dan mengurangkan pendedahan kepada udara yang tercemar.

Kekalkan Hidrasi Tubuh

Minum air kosong sekurang-kurangnya lapan gelas sehari bagi kelancaran sistem badan

Hadkan Aktiviti Luar

Kurangkan keberadaan dan aktiviti fizikal di luar rumah atau kawasan terbuka

Gunakan Pelitup Muka Bersesuaian

Pemakaian penutup muka jenis N95 atau P100 amat digalakkan ketika melakukan aktiviti di tempat yang terbuka

Jaga Kebersihan Diri

Basuh tangan dan muka menggunakan sabun dan air bersih setiap kali selesai melakukan urusan di luar

Kawal Kualiti Udara Dalam Rumah

Pastikan persekitaran di dalam rumah sentiasa bersih dengan alat pendingin hawa dan penapis udara

Elakkan Pencemaran Tambahan

Hentikan sebarang sumber pencemaran udara di dalam kediaman, terutamanya amalan merokok yang membahayakan kesihatan paru-paru

Aktifkan Kitaran Udara Dalam Kenderaan

Gunakan pendingin hawa dan pastikan fungsi kitaran udara dalaman (recirculation mode) diaktifkan bagi menghalang asap dari luar menyerap masuk ketika memandu

Semak Bacaan Semasa Indeks Pencemaran Udara (IPU)

Sentiasa rujuk bacaan IPU semasa melalui portal rasmi dan rancang aktiviti harian

Dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan yang berhampiran dengan kadar segera sekiranya mengalami gejala seperti **batuk berterusan, tekak perit, mata pedih** atau **sesak nafas**.

MALAYSIA MADANI

Jabatan Penerangan Malaysia

MADANI BEKERJA