

Bagaimana saya dapat mengelakkan daripada jatuh sakit?

Tidak vaksin yang melindungi manusia daripada Selesema Virus H1N1A pada masa sekarang. Amalkan langkah-langkah berikut untuk mengelakkan penyebaran kuman yang mengakibatkan penyakit berkaitan sistem pernafasan seperti virus influenza:

- Jika anda batuk dan bersin, tutup mulut atau hidung dengan tisu dan buang tisu tersebut ke dalam tong sampah.
- Cuci tangan dengan air dan sabun terutamanya selepas batuk atau bersin.
- Elakkan berhubung dengan orang yang jatuh sakit kerana selesema
- Jika anda menghidapi selesema, tinggal di rumah dan kurangkan berhubung dengan orang lain untuk mengelakkan jangkitan penyakit / selesema tersebut.

Apakah yang perlu saya lakukan sekiranya saya jatuh sakit?

Jika anda mempunyai sebarang kemusykilan tentang tandanya Selesema Virus H1N1 A seperti demam yang tinggi, batuk, sakit kerongkong, kesakitan badan, sakit kepala, muntah atau cirit-birit, hubungi doktor dengan segera. Doktor akan menentukan jenis rawatan atau ujian yang perlu dilakukan.

Di mana penyakit ini mula dikesan?

Selesema jenis ini merupakan wabak pada babi yang terdapat di benua Amerika dan selama ini jangkitan tersebut hanya berlaku pada babi.

Virus H1N1 A ini mungkin telah mengalami mutasi dan kini, ia sudah mula menjangkiti manusia. Perkara ini telah bermula di Mexico dan disyaki jangkitan kepada manusia bermula di kawasan operasi daging babi yang besar di Vra Cruz, Mexico.

Berikut adalah negara-negara yang mendaftarkan kes selesema virus H1N1A melalui pengesahan makmal. Sumber: Pertubuhan Kesihatan Sedunia; dikemaskinikan pada 4.00pm masa tempatan Geneva 5hb Mei 2009.

| No. | Negara | Bil. Kes yang Disahkan | Bil. Kematian Berkaitan dengan Selesema virus H1N1 A |
|---------------|-------------------|------------------------|--|
| 1. | Austria | 1 | |
| 2. | Kanada | 140 | |
| 3. | China, Hong Kong | 1 | |
| 4. | Colombia | 1 | |
| 5. | Costa Rica | 1 | |
| 6. | Denmark | 1 | |
| 7. | El Salvador | 2 | |
| 8. | Perancis | 4 | |
| 9. | Jerman | 9 | |
| 10. | Ireland | 1 | |
| 11. | Israel | 4 | |
| 12. | Italy | 5 | |
| 13. | Netherlands | 1 | |
| 14. | New Zealand | 6 | |
| 15. | Portugal | 1 | |
| 16. | Republik of Korea | 2 | |
| 17. | Sepanyol | 57 | |
| 18. | Switzerland | 1 | |
| 19. | United Kingdom | 27 | |
| 20. | Australia | 1 | |
| 21. | Amerika Syarikat | 403 | 1 |
| 22. | Mexico | 822 | 29 |
| Jumlah | | 1491 | 30 |

Maklumat lanjut boleh didapati daripada laman web Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) di <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

Sumber maklumat risalah ini: Kementerian Kesihatan Malaysia dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Risalah ini diterbitkan oleh
Gabungan Persatuan-Persatuan
Pengguna Malaysia (FOMCA)
1D-1 Bangunan SKPPK, Jalan SS 9A / 17
47300 Petaling Jaya, Selangor
Tel: 03 7876 2009 Faks: 03 7877 1076
e-mel : fomca@fomca.org.my
laman web: www.fomca.org.my



**Kempen Konsumer Kebangsaan
2008 – 2012**
“Perubahan Bermula Dengan Saya”
www.kkk.org.my

SELESEMA VIRUS H1N1 A dan ANDA



**Ketahui lebih lanjut mengenai
Influenza Virus H1N1, cara ia
berjangkit, kesan dan tanda-tandanya
serta rawatan yang perlu diambil.**

Terbitan



Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA)



Apakah Influenza Pandemik?

Influenza pandemik atau wabak demam selesema menjangkiti penduduk dunia pada skala yang besar. Jangkitan wabak ini berlaku kerana sistem imun manusia tidak dapat melawan virus yang baru ini. Vaksin yang sedia ada tidak memberi kesan kepada virus wabak ini. Tetapi beberapa ubat anti virus didapati membantu dalam mengurangkan kesan selesema tersebut. **Ubat jenis ini hanya boleh disarankan oleh doktor dan adalah dilarang dijual di kaunter farmasi tanpa nasihat bertulis daripada doktor bertauliah.**

Apakah Selesema H1N1 A (atau Selesema Virus H1N1 A)

Selesema Virus H1N1 A merupakan penyakit respiratori yang dihidapi oleh babi yang dijangkiti oleh Virus Influenza Jenis A. Manusia biasanya tidak menghidapi Selesema H1N1 A, tetapi jangkitan kepada manusia boleh berlaku. Virus Selesema H1N1 A telah dilaporkan menjangkiti manusia, tetapi ia terhad kepada jangkitan yang tidak melebihi tiga orang.

Virus Selesema H1N1 A ini sentiasa berubah seperti virus influenza yang lain. Terdapat empat jenis virus influenza A yang utama iaitu: H1N1 (virus yang biasa ditemui pada babi), H1N2, H3N1 dan H3N2.

Babi boleh dijangkiti virus *Avian Influenza* (Selesema Burung), virus influenza bermusim yang dihidapi oleh manusia, serta virus *Swine Influenza* (Selesema Virus H1N1 A). Babi boleh dijangkiti oleh lebih daripada satu jenis virus pada satu-satu masa. Ini menyebabkan gen virus tersebut bercampur dan menghasilkan virus influenza yang mengandungi gen daripada pelbagai sumber, yang dikenali sebagai virus yang bercampur (*reassortant*).

Adakah jangkitan Selesema Virus H1N1 A berlaku di Malaysia?

Tiga kes yang disyaki baru-baru ini di Pulau Pinang, Selangor dan Sarawak, telah disahkan BUKAN selesema virus H1N1 A. (kemaskini 6hb Mei 2009). Namun begitu media melaporkan bahawa terdapat 60 orang rakyat Malaysia berada di Mexico

pada masa berlakunya wabak tersebut. Maklumat terkini tentang kes selesema virus H1N1 A boleh didapati melalui Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia di talian 03-8881 0200 / 8881 0300, e-mel kepada cpvc@moh.gov.my atau melayari laman web:
<http://www.moh.gov.my/MohPortal/newsFull.jsp?action=load&id=446>

Adakah Selesema Virus H1N1 A merupakan penyakit berjangkit?

Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengesahkan bahawa Virus Selesema Virus H1N1 A Influenza A adalah penyakit berjangkit dan boleh merebak daripada manusia kepada manusia. Virus influenza ini boleh merebak melalui batuk atau bersin orang yang telah dijangkiti Selesema Virus H1N1 A. Kadangkala, seseorang boleh dijangkiti oleh Selesema Virus H1N1 A sekiranya dia berada di kalangan haiwan yang dijangkiti virus ini, seperti mereka yang berkerja di kawasan penternakan babi.

Adakah kesan dan tanda-tanda Selesema Virus H1N1 A pada manusia?

Tanda-tanda Selesema Virus H1N1 A pada manusia adalah sama dengan tanda-tanda selesema biasa iaitu demam tinggi, batuk, sakit kerongkong, sakit-sakit badan, sakit kepala, badan berasa sejuk dan keletihan badan. Sesetengah orang telah dilaporkan mengalami cirit-birit dan muntah-muntah yang menyamai selesema pada babi. Jangkitan Selesema Virus H1N1 A pada manusia juga boleh menyebabkan penyakit serius yang lain seperti pneumonia, kegagalan sistem pernafasan serta kematian. Seperti juga dengan selesema biasa, Selesema Virus H1N1 A boleh merumitkan keadaan perubatan yang kronik seperti penyakit jantung, darah tinggi, diabetes dan lain-lain.

Bagaimana Selesema Virus H1N1 A menjangkiti manusia?

Orang yang telah dijangkiti virus Selesema Virus H1N1 A ini boleh menjangkiti orang lain dalam tempoh sehari sebelum

dia sendiri menunjukkan simptom-simptom selesema tersebut. Simptom-simptom selesema tersebut wujud dalam tempoh 7 hingga 10 hari selepas seseorang dijangkiti virus ini.

Maka, kita boleh menjangkiti orang lain sebelum kita sendiri mengetahui bahawa kita telah dijangkiti Selesema Virus H1N1 A.

Bagaimana untuk mengelak daripada dijangkiti Selesema Virus H1N1 A?

Untuk mengelakkan daripada dijangkiti virus Selesema Virus H1N1 A, anda perlu mengambil langkah-langkah berikut:

- Amalkan kebersihan diri sendiri:
 - Cuci tangan dengan kerap menggunakan sabun dan air, terutamanya selepas batuk atau bersin, selepas menggunakan tandas, sebelum makan dan sebagainya.
 - Pencuci tangan yang berdasarkan alkohol boleh juga digunakan -
- Pastikan anda sentiasa sihat, iaitu dengan:
 - Mendapat tidur yang mencukupi
 - Bersenam
 - Mengawal tekanan darah
 - Minum air yang banyak dan meningkatkan makanan segar dalam diet anda
- Cuba elakkan berhubung rapat dengan orang yang mempunyai selesema (tidak semestinya selesema virus H1N1 A)

Adakah terdapat rawatan terhadap Selesema Virus H1N1 A?

Ya. Kementerian Kesihatan Malaysia mencadangkan supaya menggunakan ubat berasaskan paracetomol untuk mengurangkan simptom iaitu demam panas dan sakit kepala. Doktor mungkin akan memberi ubat antivirus terhadap influenza untuk meringankan kesan selesema jika disyaki jangkitan virus H1N1 A. **Anda MESTI mendapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sesuatu jenis ubat.**