

# INFLUENZA A (H1N1)

## Panduan Penjagaan Kesihatan Diri (Di rumah)

### Penjagaan Kesihatan Diri di Rumah

- Jika demam makan ubat paracetamol mengikut dos yang disyorkan.
- Demam yang telah reda tidak bermaksud anda telah sembuh tetapi boleh membuatkan anda berasa lebih selesa. Patuhi arahan pada label ubat. Dapatkan nasihat pengamal perubatan tentang ubat yang disarankan, sukatan yang sesuai, kesan sampingan ubat dan bila pengambilan perlu dihentikan.
- Berehat secukupnya.
- Banyakkan pengambilan cecair (termasuk air mineral, bubur, isotonik, jus buah-buahan dan sup) bagi mengelakkan dehidrasi.
- Sekiranya mengalami tanda-tanda kecemasan (sila rujuk pada Panduan Menilai Tahap Kesihatan Diri di Rumah) segera dapatkan rawatan doktor.
- Pastikan pengudaraan yang baik di rumah (contohnya membuka tingkap di bilik, dapur, tandas dan bilik mandi).

### Nasihat Untuk Pesakit dan Ahli Keluarga bagi Mengawal Jangkitan di Rumah

- **Amalkan Etika Batuk:**
  - Pesakit mesti mengamalkan etika batuk yang betul. Gunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Cuci tangan dengan sabun dan air atau bahan pencuci tangan berasaskan alkohol. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.
- **Tingkatkan Penjagaan Kebersihan Diri:**

Pesakit dan semua ahli keluarga mesti mengambil langkah-langkah berikut :

  - Kerap mencuci tangan dengan sabun dan air atau bahan cuci tangan berasaskan alkohol.
  - Keringkan tangan dengan tisu atau tuala yang berasingan untuk setiap ahli keluarga.
  - Cuci pinggan-mangkuk dan peralatan lain serta permukaan-permukaan yang kerap disentuh, dengan menggunakan bahan pencuci yang biasa digunakan di rumah.
- **Jangan Kongsi Peralatan Peribadi:**
  - Peralatan seperti pinggan-mangkuk dan kain seperti tuala, cadar dan selimut tidak boleh dikongsi oleh ahli keluarga pesakit. Semua barangan ini perlu dicuci dengan sabun dan air.
- **Menjarakkan diri (Social Distancing):**
  - Pesakit dinasihatkan supaya tidak meninggalkan rumah sehingga mereka sembuh, lazimnya selama 7 hari.
  - Pesakit seboleh-bolehnya diminta tinggal di bilik berasingan.
  - Ahli keluarga, khususnya yang cenderung mendapat komplikasi (khususnya ibu hamil) seboleh-bolehnya hendaklah menjarakkan diri daripada pesakit sekurang-kurangnya (1) meter untuk mengelakkan jangkitan.
  - Sekiranya pesakit terpaksa keluar rumah contohnya, untuk mendapatkan rawatan beliau hendaklah memakai penutup mulut dan hidung (*mask*), mengamalkan etika batuk yang betul dan kerap mencuci tangan.



### Panduan Menilai Tahap Kesihatan Diri di Rumah

Anda perlu mendapatkan rawatan **SEGERA** di hospital jika anda mengalami mana-mana tanda dan gejala berikut :

1. **Masalah pernafasan**  
sesak nafas, sempit, warna bibir bertukar menjadi biru/ungu
2. **Batuk berdarah atau kahak berdarah**
3. **Sakit dada berterusan**
4. **Cirit-birit atau muntah yang kerap**
5. **Demam berterusan melebihi 3 hari ataupun demam berulang selepas tiga hari pulih**
6. **Berkelakuan tidak normal, keliru, kurang responsif kepada rangsangan atau sawan**
7. **Rasa pening apabila berdiri**
8. **Kurang kencing**

