

Jerebu / HAZE

"Kurangkan aktiviti diluar"
Decrease outdoor activities



Jerebu / HAZE

Gunakan krim atau loysen pelembap pada kulit yang kering

Use moisturising cream or lotion on dry skin



Langkah yang perlu diambil semasa JEREBU / HAZE

NASIHAT KESIHATAN SEMASA MENGHADAPI JEREBU

PSI	ORANG RAMAI YANG SIHAT DAN TIDAK MEMPUNYAI MASALAH KESIHATAN	KANAK-KANAK, WANITA MENDUNG, WARGA EMAS	ORANG-ORANG YANG MENGHADAP PENYAKIT JANTUNG ATAU PENYAKIT PARU-PARU
<50 TAHAP BAIK	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah
51-100 TAHAP SEDERHANA	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Dinasihatkan untuk mengurangkan aktiviti di luar rumah	Dinasihatkan untuk mengurangkan aktiviti di luar rumah Mereka yang mempunyai alahan (allergy) dinasihatkan untuk mengurangkan aktiviti di luar rumah
101-200 TAHAP TIDAK MENYIYATKAN	Dinasihatkan untuk menghadkan aktiviti fizikal yang berat ** atau berpanjangan*** di luar rumah	Dinasihatkan untuk mengurangkan semua aktiviti di luar rumah	Dinasihatkan untuk menghadkan semua aktiviti di luar rumah [Dinasihatkan menggunakan mask jenis N95 jika perlu melakukan aktiviti di luar rumah untuk jangka masa yang panjang*]
> 200 TAHAP SANGAT TIDAK MENYIYATKAN KE TAHAP BERBAHAYA	Dinasihatkan untuk menghadkan pendedahan kepada jerebu di luar rumah [Dinasihatkan menggunakan mask jenis N95 jika aktiviti di luar rumah tidak dapat dielakkan]	Dinasihatkan untuk menghindarkan semua aktiviti di luar rumah [Warga emas yang tidak dapat mengelekan aktiviti di luar rumah dinasihatkan menggunakan mask jenis N95]	Dinasihatkan untuk menghindarkan semua aktiviti di luar rumah [Dinasihatkan menggunakan masks jenis N95 jika aktiviti di luar rumah tidak dapat dielakkan*]

** Berat = melibatkan penggunaan tenaga yang banyak seperti bermain bola, jogging, berbasikal, bersenam/riok

*** Berpanjangan = pendedahan kepada jerebu selama beberapa jam

* Penghidap penyakit jantung atau paru-paru yang merasa kurang selesa semasa memakai "N95 mask" hendaklah berhenti menggunakannya, berhenti melakukan aktiviti di luar rumah dan berjumpa doktor untuk mendapatkan nasihat

Wash your hands and feet as soon as you go indoors

Cuci tangan dan muka sebaik saja masuk ke dalam rumah



Jerebu / HAZE

GUNAKAN CECAIR TITIK MATA YANG TIDAK MEMPUNYAI BAHAN PENGAWET JIKA MATA TERASA PEDIH



USE PRESERVATIVE-FREE EYE DROPS FOR IRRITATED EYES.



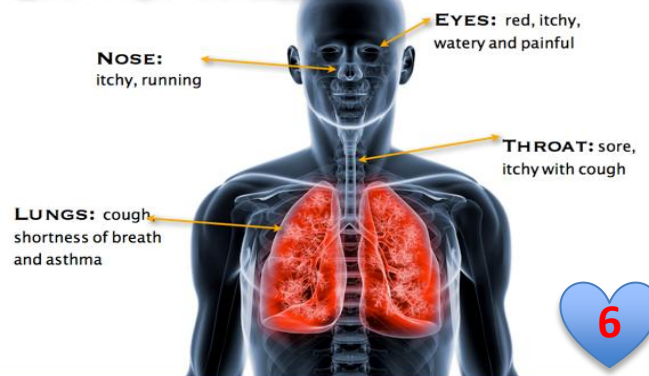
Jerebu / HAZE

Drink plenty of water

Banyakkan minum air



Effects of HAZE



If you experience flu-like symptoms, allergic flare-ups and difficulty breathing, SEEK MEDICAL ATTENTION!



OHS Poster
Apr 2015
Inspectorate Unit, RBAF

Untuk maklumat lanjut / For more information



layari/ visit moh.gov.bn

