

WABAK

INFLUENZA-LIKE ILLNESS (ILI)

&

HUMAN METAPNEUMOVIRUS (HMPV)



SIMPTOM

- 1 Merasa loya
- 2 Sesak nafas
- 3 Sakit otot
- 4 Batuk
- 5 Sakit tekak
- 6 Demam panas yang melebihi 38°C
- 7 Kelesuan
- 8 Muntah
- 9 Cirit birit
- 10 Sakit kepala
- 11 Merasa dingin

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN



1 Mengekalkan tahap kebersihan diri yang tinggi.



2 Amalkan membasuh tangan dengan menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer*.



3 Mendapatkan rawatan perubatan dengan segera sekiranya simptom menjadi teruk.



4 Elakkan mendekati orang yang sakit, kurang sehat atau yang menunjukkan tanda-tanda penyakit seperti demam panas, batuk atau sesak nafas.



5 Amalkan etika batuk dan bersin yang betul.



6 Sentiasa mengamalkan cara hidup yang sihat.



7 Gunakan pelindung muka (*face mask*) jika awda mempunyai simptom jangkitan pernafasan ketika berada di tempat awam yang tertutup dan sesak.