

CARA MELINDUNGI

DIRI

ANDA

DARIPADA JEREBU



@perpustakaanuitm
@uitmlibrary

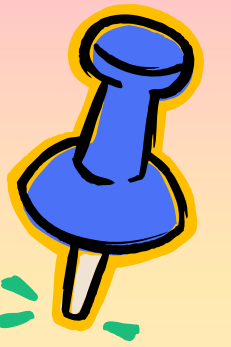
APA ITU JEREBU?



Jerebu adalah keadaan kualitas udara yang terjejas, di mana atmosfera dicemari oleh zarah-zarah bawaan udara seperti sulfur dioksida, nitrogen dioksida, ozon, karbon monoksida dan Bahan Zarah 10, atau yang biasa dikenali sebagai PM10 (zarah 10 mikron atau lebih kecil).

Ciri-ciri jerebu adalah atmosfera yang kelihatan tidak berwarna dan keadaan pemandangan yang kabur. Ia terbentuk berlaku apabila cahaya matahari berinteraksi dengan zarah-zarah pencemar yang halus di dalam udara. Sebahagian daripada cahaya akan diserap dan disebarkan oleh zarah-zarah ini sebelum ia sampai kepada kita, lantas mengurangkan kejelasan dan mengubah warna, serta merosotkan kualiti udara.

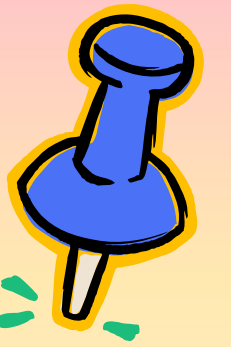
KESAN KESIHATAN AKIBAT JEREBU



Pendedahan kepada jerebu boleh menyebabkan pelbagai kesan buruk kepada kesihatan. Apabila individu terdedah kepada jerebu, zarah-zarah halus ini boleh meresap jauh ke dalam paru-paru dan mengganggu kesihatan.

Zarah-zarah ini boleh juga memasuki aliran darah dan diserap oleh tisu-tisu di dalam, dan mungkin berinteraksi dengan sebatian lain di dalam badan untuk mencetuskan kesan-kesan buruk, termasuk keradangan.

SIAPA YANG BERISIKO MENDAPAT KESAN



KESIHATAN?

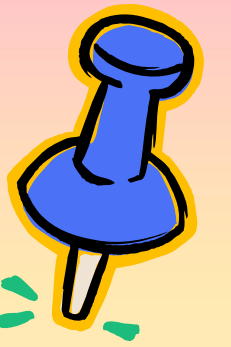
Individu yang lebih cenderung untuk mengalami kesan kesihatan akibat jerebu adalah:

- **Kanak-kanak**
- **Orang tua**
- **Mereka yang mempunyai penyakit perubatan kronik, khususnya masalah pernafasan seperti asma, bronkitis, dan penyakit paru-paru tersumbat kronik (COPD).**
- **Mereka yang mempunyai penyakit jantung seperti penyakit arteri koronari.**
- **Perokok**



@perpustakaanuitm
@uitmlibrary

KESAN BURUK JANGKA PENDEK



Berikut adalah kesan buruk jangka pendek akibat pendedahan kepada jerebu:

- Susah bernafas, sesak dada, sakit dada, sesak nafas.
- Tekak merengsa, tekak kering, sakit tekak dan/atau batuk, kahak.
- Mata merengsa, air mata keluar secara berlebihan, dan/atau konjunktivitis (jangkitan mata).
- Hidung berair, hidung tersumbat, bersin, dan/atau lelehan hidung.
- Sakit kepala, pening, letih dan/atau tertekan.
- Jangkitan saluran pernafasan atas, iaitu bronkitis (radang paru-paru).
- Kulit merengsa.



@perpustakaanuitm
@uitmlibrary

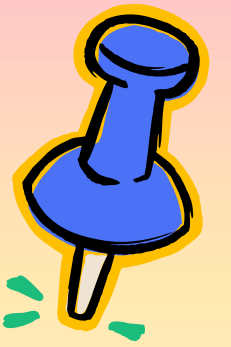
KESAN BURUK JANGKA PANJANG



Berikut adalah kesan kesihatan jangka panjang akibat pendedahan kepada jerebu:

- **Kebanyakan zarah dalam jerebu berukuran kurang daripada 2.5 mikron dalam diameter. Oleh itu, zarah-zarah halus ini akan kekal lebih lama di dalam udara dan mudah tersebar dengan jauh, lantas meningkatkan kemungkinan ia disedut oleh haiwan dan manusia.**
- **Boleh meningkatkan risiko kematian daripada penyakit kardiovaskular dan menurunkan jangka hayat.**
- **Boleh menyumbang kepada pembentukan diabetes.**
- **Boleh menyumbang kepada keguguran spontan, berat bayi lahir rendah, keabnormalan kongenital, dan kematian bayi.**

BAGAIMANA CARA MELINDUNGI DIRI



ANDA DARIPADA JEREBU?

Berikut adalah langkah-langkah yang boleh diambil untuk mencegah atau mengurangkan kesan jerebu kepada kesihatan anda:

- Mengurangkan atau membataskan masa berada di luar bagi mengelakkan pendedahan kepada jerebu.
- Meminum sekurang-kurangnya 8 gelas air sehari untuk mengekalkan paras dehidrasi badan anda supaya suhu badan dapat dikawal.

• Sentiasa mencuci tangan dan muka selepas melakukan aktiviti di luar.

• Kerap mandi untuk menyejukkan badan.

• Mengelakkan memakai pakaian tebal, ketat dan berwarna gelap.

• Memakai pelitup semasa berada di luar.

• Mengelakkan merokok kerana merokok menambah pencemar udara di dalam rumah.

• Menggunakan pembersih udara di dalam rumah jika boleh.

• Menjaga kebersihan kawasan dan persekitaran di dalam rumah.

• Menggunakan mod edar semula udara apabila memasang pendingin udara semasa memandu.



@perpustakaanuitm
@uitmlibrary