

GARIS PANDU KESIHATAN DALAM MENGHADAPI JEREBU

Orang ramai dinasihatkan supaya:

- Banyakkan meminum air
- Mendapatkan nasihat perubatan di hospital-hospital atau klinik berhampiran

BACAAN PSI	KESAN-KESAN PADA KESIHATAN	NASIHAT KEPADA ORANG RAMAI
HINGGA 50 BAIK	TIADA KESAN	TIADA
51 - 100 SEDERHANA	Masalah kesihatan yang ringan atau tidak ada apa-apa kesan. Simptom iritasi termasuklah batuk, sakit mata dan selesema.	ORANG RAMAI: Tiada KANAK-KANAK: Mengurangkan aktiviti fizikal bagi yang menghidap penyakit asma, paru-paru dan penyakit jantung.
101 - 200 TIDAK SIHAT	Simptom iritasi yang ringan seperti batuk, sakit mata, dan selesema boleh menjangkiti mereka yang sihat	ORANG RAMAI: Mengurangkan aktiviti fizikal luar rumah terutama bagi warga tua dan mereka yang menghidap penyakit paru-paru dan jantung. KANAK-KANAK: Tidak melakukan apa-apa jenis aktiviti luar rumah. Digalakkan melakukan aktiviti dalam rumah di tempat yang berhawa dingin dengan sistem penapisan udara yang khas.
201 - 300 TIDAK SIHAT	Simptom iritasi seperti batuk, sakit mata dan selesema berkemungkinan jumlah mereka yang mengalami masalah kesihatan akan meningkat. Mereka yang mempunyai penyakit paru-paru dan jantung akan mengalami simptom penyakit yang teruk, begitu juga kurangnya toleransi untuk terhadap aktiviti fizikal.	ORANG RAMAI: Tidak melakukan aktiviti fizikal luar rumah. WARGA TUA DAN ORANG DEWASA YANG MENGHIDAP PENYAKIT PARUPARU DAN JANTUNG: Tidak melakukan aktiviti fizikal luar rumah, mengurangkan aktiviti fizikal dalam rumah. Hendaklah berada dalam rumah dengan jendela dan pintu tertutup dan memasang kipas angin atau sentiasa berada di tempat yang berhawa dingin dengan sistem penapisan udara yang khas. KANAK-KANAK: Tidak melakukan aktiviti fizikal sama ada di luar rumah atau di dalam rumah.
301 KE ATAS MERBAHAYA	Mereka yang sihat akan mengalami simptom-simptom yang menjejaskan kesihatan seperti batuk, sakit mata, dan selesema dan akan mengakibatkan aktiviti kebiasaan begitu juga mengurangkan toleransi terhadap aktiviti fizikal. Warga tua dan mereka yang sakit akan mengadu simptom-simptom awal yang berhubung dengan penyakit yang mungkin mengakibatkan kematian premasa.	SEMUA: Hendaklah berada di dalam rumah dengan jendela dan pintu ditutup dan memasang kipas angin atau berada di tempat yang berhawa dingin dengan sistem penapisan udara yang khas. Tidak melakukan aktiviti fizikal..