

CEGAH INFLUENZA (FLU)

Apa Yang Perlu Awda Lakukan Jika Menghidapi Influenza:



Tutup mulut dan hidung ketika batuk atau bersin dengan tisu. Buang tisu ke dalam tong sampah dengan segera.



Kerap mencuci tangan dengan sabun dan air yang bersih atau gunakan *hand sanitizer*.



Dapatkan rehat yang mencukupi di rumah. Jarakkan diri dari individu yang sihat.



Banyakkan minum air dan makan makanan yang berkhasiat.



Elak daripada berada di tempat tumpuan ramai. Jika tidak dapat dielakkan, gunakan penutup hidung dan mulut (*face mask*).



Jangan berkongsi peralatan peribadi seperti sapu tangan dan tuala dengan orang lain.



Jangan bergantung kepada antibiotik kerana Influenza bukan disebabkan oleh bakteria.



Segera dapatkan rawatan lanjut jika sekiranya gejala menjadi bertambah teruk.