



UM.R/OSH/427/4

17 September 2015

Pengawal Kewangan, Bendahari
Ketua Pustakawan
Dekan/Pengarah Akademi/Fakulti/Institut/Pusat
Pengetua Kolej-Kolej Kediaman
Timbalan Pendaftar Kanan
Timbalan Pendaftar

YBhg.Dato'/Datuk/Datin/Prof/Dr/Tuan/Puan,

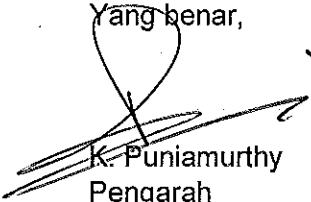
NASIHAT UMUM MENGENAI JEREBU

Dengan hormatnya saya merujuk kepada perkara di atas.

2. Sebagai langkah berjaga-jaga terhadap masalah jerebu yang sedang melanda negara sekarang, seluruh warga Universiti Malaya diminta untuk mengambil perhatian dan melakukan perkara-perkara seperti dalam lampiran A.
3. Kerjasama daripada pihak YBhg.Dato'/Datuk/Datin/Prof/Dr/Tuan/Puan amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian.

Yang benar,



K. Puniamurthy

Pengarah

Pejabat Keselamatan dan Kesihatan (OSH)

Universiti Malaya

- s.k.
- Naib Canselor
 - Timbalan Naib Canselor (Akademik & Antarabangsa)
 - Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan & Inovasi)
 - Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni)
 - Timbalan Naib Canselor (Pembangunan)
 - Pendaftar

LAMPIRAN A

Langkah-langkah berikut perlu diambil sepanjang jerebu melanda:

1. Golongan berisiko tinggi menghadkan aktiviti luar
2. Golongan berisiko tinggi memakai alat pelindung pernafasan
3. Orang ramai mengurangkan aktiviti-aktiviti lasak di luar rumah

Nasihat umum bagi mengelakkan masalah kesihatan sepanjang jerebu melanda:

1. Kerap membasuh muka dan bahagian yang terdedah kepada jerebu
2. Minum banyak air masak
3. Menggunakan alat penghawa dingin dengan mod kitaran dalam apabila berada di dalam kenderaan
4. Mereka yang mengalami batuk, selesema, asma, sakit mata dan mempunyai jangkitan paru-paru perlulah mendapatkan rawatan doktor dengan segera apabila keadaan bertambah teruk
5. Perokok perlu berhenti merokok
6. Berada di dalam bangunan dan kurangkan berada di persekitaran luar yang berjerebu

Golongan yang berisiko menghadapi masalah kesihatan sepanjang jerebu melanda:

1. Kanak-kanak
2. Orang tua
3. Wanita mengandung
4. Pesakit jantung dan respiratori
5. Alahan kepada habuk
6. Perokok
7. Orang yang bekerja di luar bangunan

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

Sebarang maklumat tambahan dan perkembangan semasa mengenai bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) terkini, boleh diperolehi dengan melayari laman sesawang **Jabatan Alam Sekitar** di <http://apims.doe.gov.my/v2/hourly2.php>