

Panduan Mengenai Influenza untuk Ibu Bapa

DARIPADA DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL



FAKTA MENGENAI FLU

Flu (influenza) merupakan jangkitan hidung, tekak, dan paru-paru yang disebabkan oleh virus influenza. Virus-virus influenza mudah berjangkit. Kanak-kanak, wanita hamil,

warga emas, dan mereka yang mengalami penyakit kronik boleh mendapat jangkitan teruk dan ada kalanya membawa maut. Tidak seperti di negara-negara beriklim sederhana, di negara tropika seperti Malaysia, musim puncak bagi influenza berlaku dari Okt-Jan dan Apr-Jun dengan jangkitan sepanjang tahun.

	Sasaran	Keterangan
Jenis A	boleh menjangkiti manusia dan haiwan	epidemik sangat teruk dan amat berbahaya
Jenis A (H1N1)	boleh menjangkiti manusia dan haiwan	kadang kala pandemik (2009, 2013) dan amat berbahaya
Jenis B	boleh menjangkiti manusia	sering berlaku, kurang teruk, adakalanya berbahaya, tidak pandemik
Jenis C	boleh menjangkiti manusia	ringan, jarang berlaku, bukan epidemik

Endemik: ialah penyakit yang sentiasa wujud dalam sesuatu komuniti atau populasi.

Epidemik: ialah penyakit yang menyerang ramai orang dalam komuniti sekali gus dan merebak ke satu atau beberapa komuniti.

Pandemik: Apabila wabak merebak ke seluruh dunia.

SOAL JAWAB MENGENAI INFLUENZA

Apakah simptom-simptom influenza?

Kebanyakan mereka yang menghadapi influenza berasa letih dan mengalami demam, sakit kepala, batuk tidak berkahak, berhingus atau hidung tersumbat, cirit-birit/muntah-muntah, dan sakit-sakit otot. Batuk boleh berlarutan sehingga dua minggu atau lebih.



Apakah perbezaan di antara influenza & selsema biasa?

Selsema biasa lazimnya menyebabkan hidung berhingus, bersin dan hidung tersumbat. Ia adalah jangkitan virus pada saluran pernafasan atas yang lazimnya tidak berbahaya dan berlaku pada bila-bila masa sepanjang tahun.

Influenza juga mempunyai simptom yang sama dan menjejaskan saluran pernafasan atas, tetapi ia terjadi dengan cepat dan lebih teruk. Virus yang menyebabkan influenza adalah berbeza daripada virus yang menyebabkan selsema, influenza juga berlaku mengikut musim.

Bagaimanakah ia merebak?

Kanak-kanak yang dijangkiti boleh memindahkan virus influenza apabila batuk atau bersin, dan melalui hidung berhingus yang mengandungi titisan virus influenza. Orang

lain boleh dijangkiti influenza apabila menghidu titisan tersebut atau titisan termasuk ke dalam hidung atau mulut mereka selepas tersentuh permukaan yang tercemar.



Sekiranya anak saya menghidapi influenza, sampai bilakah beliau berpotensi menjangkiti orang lain?

Selepas 24 jam dijangkiti virus influenza dan lima hari selepas bermulanya simptom.

Kanak-kanak yang lemah sistem imun boleh menjangkiti orang lain selama hampir dua minggu. Kanak-kanak yang dijangkiti boleh menyebarkan penyakit sebelum mereka sendiri berasa sebarang simptom.

Bagaimana saya boleh melindungi & mencegah anak saya daripada influenza?

Cara terbaik untuk melindungi anak anda terhadap influenza adalah dengan memberi mereka vaksinasi apabila mencapai umur yang sepatutnya (≥ 6 bulan). Kanak-kanak 6 bulan-3 tahun memerlukan 2 dos dalam tahun pertama mereka diberi vaksinasi.

Pastikan anda mendapatkan nasihat doktor terlebih dahulu.

Adakah vaksin tersebut juga melindungi anak saya daripada selsema biasa?

Tidak, vaksin-vaksin hanya melindungi anak anda terhadap virus atau penyakit yang spesifik. Virus yang menyebabkan influenza dan selsema adalah berlainan jenis.

Apakah pilihan perubatan lain yang terdapat selain daripada vaksinasi?

Ubat antiviral boleh merawat influenza dalam kalangan kanak-kanak terutama mereka yang sakit teruk atau masuk hospital. Ia boleh memberi mereka kelegaan, mempercepatkan proses sembuh dan mencegah komplikasi influenza yang serius. Namun begitu, ubat antiviral memerlukan preskripsi doktor.

Jangan sekali-kali memberi aspirin atau ubat yang mengandungi aspirin kepada kanak-kanak atau remaja yang menghadapi influenza. Antibiotik juga tidak membantu kerana ia hanya berkesan untuk merawat jangkitan bakteria.

Apa yang saya perlu lakukan sekiranya anak saya sakit?

Kebanyakan kanak-kanak yang menghadapi influenza akan sakit selama sekitar satu minggu, sejurus itu mereka akan sembuh. Walaupun begitu, dapatkan juga nasihat doktor dan pastikan anak anda berehat secukupnya dan banyak minum air kosong. Ubat antiviral perlu diberi pada awal jangkitan.

Adakah terdapat cara lain untuk mencegah influenza?

Cara terbaik untuk anak anda ialah vaksinasi. Walau bagaimanapun, beberapa tabiat dan amalan kebersihan juga boleh membantu:

- Jauhkan anak anda dari kanak-kanak atau orang lain yang sakit
- Cuci tangan menggunakan sabun dengan kerap
- Jauhkan tangan dari muka
- Tutup mulut dan hidung apabila batuk dan bersin untuk melindungi orang lain

- Makan secara sihat & galakkan anak anda untuk lebih aktif secara fizikal.

FLU PREVENTION TIPS

