

# INFLUENZA

APA YANG ANDA PERLU TAHU

# VIRUS INFLUENZA

# INFLUENZA

Influenza atau flu adalah penyakit berjangkit disebabkan oleh virus influenza.

## A. VIRUS INFLUENZA

Terdapat 3 jenis virus influenza iaitu A,B dan C. Ketiga-tiga ini boleh menjangkiti manusia. Virus influenza A adalah paling berbahaya kerana boleh menjangkiti haiwan dan manusia. Virus influenza A boleh menjalani mutasi (perubahan genetik) dan menghasilkan virus influenza jenis baru yang lebih berbahaya. Ini akan mencetuskan kejadian epidemik dan pandemik influenza.

Virus influenza tersebar melalui titisan cecair dari mulut dan hidung ketika bercakap, bersin atau batuk. Virus ini seterusnya masuk ke dalam badan melalui saluran pernafasan.

## B. ADAKAH INFLUENZA SAMA DENGAN DEMAM SELESEMA?

Tidak.

Walaupun kedua-duanya mempunyai gejala yang hampir sama tetapi influenza menyebabkan gejala dan tanda-tanda yang lebih teruk serta boleh menyebabkan komplikasi yang mengancam nyawa.

Perbandingan antara influenza dan demam selesema:

TANDA DAN GEJALA	INFLUENZA (FLU)	DEMAM SELESEMA (COMMON COLD)
Demam	Tinggi. Biasanya melebihi 38°C	Kurang dari 38°C
Letih lesu	Teruk dan boleh berlarutan hingga 2 ke 3 minggu	Sangat ringan
Sakit otot / sakit sendi	Sederhana ke teruk	Ringan
Batuk	Batuk teruk, tidak berkahak pada peringkat awal	Tiada / Ringan
Hidung berair / berhingus	Tiada / Ringan	Teruk
Bersin	Kerap	Tidak kerap
Sakit tekak	Sederhana ke teruk	Tiada / Ringan
Sakit kepala	Sederhana ke teruk	Ringan
Penyebab	Virus influenza A, B atau C	Adenovirus, Rhinovirus, Parainfluenza virus, Corona virus dan lain-lain



### C. APAKAH RAWATAN BAGI INFLUENZA?

Tiada rawatan khusus untuk influenza. Rawatan yang diberikan adalah rawatan simptomatik sahaja.

Anda dinasihatkan untuk mengambil tindakan-tindakan berikut:

- Mengambil ubat demam seperti paracetamol untuk melegakan demam dan sakit kepala
- Minum air atau minuman suam bagi melegakan sakit tekak dan batuk
- Amalkan pemakanan seimbang dan tidur atau rehat yang secukupnya
- Hindarkan stres kerana ini akan melemahkan sistem pertahanan badan
- Jika tanda dan gejala berlarutan atau tambah teruk dapatkan rawatan di klinik atau hospital

### D. BAGAIMANA JANGKITAN INFLUENZA BOLEH DIELAKKAN DARI MEREBAK?

i. Jika anda bersin atau batuk:

- Tutup mulut dan hidung dengan tisu atau sapu tangan
- Buang tisu yang digunakan ke dalam tong sampah
- Jangan berkongsi sapu tangan
- Basuh tangan dengan sabun selepas batuk dan bersin. Juga basuh tangan dengan bersih setelah menyentuh bahan mentah, permukaan tercemar, muka, hidung, telinga dan lain-lain anggota badan

ii. Pakai penutup mulut dan hidung (mask) untuk mengelakkan jangkitan influenza.

iii. Elakkan dari berada di tempat-tempat awam jika anda dijangkiti influenza.

### E. APAKAH PERBEZAAN ANTARA UBAT ANTIVIRAL DAN VAKSIN INFLUENZA?

Ubat antiviral adalah ubat bagi merawat pesakit yang dijangkiti virus. Pemberian ubat antiviral pada masa yang betul akan dapat mengurangkan impak gejala dan tanda penyakit serta mengurangkan kemungkinan komplikasi penyakit.

Vaksin diberi sebagai langkah pencegahan. Vaksinasi menggunakan vaksin influenza yang ada di pasaran hanya untuk memberi perlindungan kepada individu dari mendapat jangkitan.

Kementerian Kesihatan menyarankan mereka yang akan melawat negara yang sedang mengalami musim sejuk dan mereka yang akan mengerjakan haji dan umrah di Mekah agar mendapatkan suntikan vaksin influenza. Suntikan boleh diperolehi dari klinik atau hospital swasta tertentu.

# PASTIKAN ANDA DAPAT MEMBEZAKANNYA!

Anda haruslah memahami dan dapat membezakan istilah - istilah yang digunakan berkaitan dengan influenza :

## AVIAN INFLUENZA

Avian influenza atau selesema burung adalah sejenis penyakit berjangkit yang biasanya berlaku di kalangan ayam, itik dan burung (unggas). Ia juga boleh menjangkiti manusia.

## EPIDEMIK INFLUENZA

Epidemik influenza adalah kejadian wabak influenza yang menyerang sekumpulan penduduk di sesuatu lokasi atau negara.

## PANDEMIK INFLUENZA

Pandemik influenza adalah kejadian wabak influenza yang menyerang sebahagian besar dari penduduk dunia. Ia berlaku akibat dari kemunculan virus influenza baru yang mana penduduk dunia tidak mempunyai daya ketahanan badan bagi melawan virus tersebut. Vaksin influenza yang sedia ada tidak dapat melindungi serangan virus pandemik influenza.



Diterbitkan oleh:  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Tel: 03-8881 0200/300

Laman Web: <http://dph.gov.my/survelans/>  
<http://www.infosihat.gov.my>

PI.4 (versi 1), 12/2006 (BM 200,000)