

Elak komplikasi lebih teruk

Sistem imunisasi kanak-kanak lemah, perlu lebih berwaspada

Oleh Maria Uffa Zulkafeli
maria.uffa@bh.com.my

Kuala Lumpur: Amalan kebersihan harian dapat membantu mencegah penyebaran virus berjangkit.

Pensyarah Kanan (Mikrobiologi), Pusat Sains Praktikal, Fakulti Pergigian, Universiti Teknologi MARA Kampus Sungai Buloh, Dr Nurul 'Izzah Mohd Sarmin, berkata wabak penyakit boleh tersebar melalui titisan air daripada batuk dan bersin dalam jarak satu meter.

Katanya, titisan air itu juga boleh melekat pada permukaan seperti pintu, pemegang troli, meja, kerusi dan sebagainya, justeru kaedah terbaik untuk mencegah jangkitan ialah dengan mengelakkan diri daripada



Murid prasekolah SK Methodist, Parit Buntar memakai topeng muka masing-masing.

(Foto hiasan)



Dr Nurul 'Izzah Mohd Sarmin

terdedah kepada virus berkenaan.

"Antara tindakan pencegahan yang boleh dilakukan oleh murid ialah seperti elak berada rapat dengan orang yang sakit, elak menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci dan tutup mulut ketika batuk atau bersin dengan tisu kemudian buang.

"Guna pembersih tangan (hand sanitizer) dan sabun lebih kerap bagi memastikan tangan sentiasa bersih, selain memastikan minum air bersih secukupnya untuk menjaga kesihatan secara keseluruhan," katanya.

Walau bagaimanapun, Dr Nurul 'Izzah berkata, minum air sahaja tidak mampu menghalang daripada jangkitan

virus berkenaan dan jika seseorang itu mengalami demam, batuk dan kesukaran bernafas, dia perlu mendapatkan rawatan perubatan lebih awal.

Beliau berkata, golongan kanak-kanak kurang cenderung untuk dijangkiti, namun langkah berjaga-jaga perlu diambil kerana mereka juga boleh dijangkiti ekoran sistem imunisasi golongan itu lebih lemah berbanding orang dewasa.

Katanya, apabila kanak-kanak dijangkiti, mereka dijangka menghadapi komplikasi yang teruk akibat sistem imunisasi rendah dan saiz paru-paru mereka yang lebih kecil berbanding orang dewasa.

"Jadi, pendidikan kesihatan penting bagi memahami situasi ancaman penyakit berjangkit yang sedang dihadapi oleh kebanyakan negara pada masa ini.

"Peranan rakan, guru, golongan yang lebih tua, malah ibu bapa amat penting untuk sentiasa mengingatkan murid tentang kepentingan menjaga kesihatan dan kebersihan diri," katanya.

Kelab doktor muda kongsi ilmu kesihatan

Parit Buntar: Kelab Doktor Muda Sekolah Kebangsaan (SK) Methodist, Parit Buntar mengambil inisiatif menganjurkan program perkongsian ilmu berkaitan penularan wabak coronavirus (COVID-19) di sekolah terbabit.

Antara pengisian program terbabit ialah bacaan umum mengenai pencegahan virus berkenaan termasuk cara penjagaan diri, kesihatan dan keselamatan murid pada setiap waktu.

Ketua Penasihat Doktor Muda sekolah itu, Puan Nurul Iffah Is-hak, berkata sebagai pihak yang berperanan memberi pengetahuan dan pendedahan tentang penjagaan kesihatan, kelab itu sentiasa peka dengan keadaan dan situasi semasa terutama yang berkaitan aspek kesihatan.

Katanya, setiap bulan Kelab Doktor Muda sekolah itu akan menganjurkan program bacaan umum berkaitan kesihatan kepada seluruh warga sekolah supaya dapat mengelak dan mencegah murid daripada terkena jangkitan penyakit.



Nur Zahra Batrisyia Mohd Fuad

"Sebelum ini kami mengadakan ucapan berkaitan influenza, kali ini kami mengambil tanggungjawab memberi pendedahan mengenai coronavirus pula.

"Diharap murid mendapat manfaat dan ilmu berkaitan penjagaan kesihatan dengan sebaiknya hasil daripada perkongsian daripada kelab berkenaan," katanya.

Sementara itu, Pengerusi Kelab Doktor Muda SK Methodist, Parit Buntar, Nur Zahra Batrisyia Mohd Fuad, berkata perkongsian tentang tanda, gejala dan cara pencegahan penyakit itu dikongsi kepada semua warga sekolah.

Perkara itu, katanya, bagi memastikan setiap murid prihatin dengan tahap kebersihan dan kesihatan diri masing-masing.

Katanya, sekiranya ada antara rakan yang mengalami tanda dan gejala seperti demam panas, batuk, sukar untuk bernafas, mereka dinasihatkan untuk terus mendapatkan rawatan di klinik kesihatan atau hospital berhampiran.

"Jangan melengah-lengahkan

masa untuk berjumpa doktor bagi mendapatkan rawatan kerana gejala berkenaan tidak boleh diambil mudah oleh mana-mana individu termasuk murid sekolah.

"Pastikan juga rakan sentiasa menjaga kebersihan diri sepanjang masa dan amalkan tujuh langkah mencuci tangan dengan air dan sabun atau pembersih tangan bagi mengelak sebarang penyebaran penyakit," katanya.



Nur Zahra Batrisyia (kanan) bersama-sama rakannya ketika menyampaikan bacaan umum di hadapan rakan sekolah.

INFO

WAKTU SESUAI MENCUCI TANGAN

- Sebelum, semasa, dan selepas menyediakan makanan
- Sebelum dan selepas makan
- Sebelum dan selepas menjaga seseorang yang mempunyai sakit muntah atau cirit-birit
- Sebelum dan selepas merawat luka
- Selepas menggunakan tandas
- Selepas menukar lampin atau membersihkan kanak-kanak yang menggunakan tandas
- Selepas batuk atau bersin
- Selepas menyentuh haiwan, makanan haiwan, atau najis haiwan
- Selepas mengendalikan makanan haiwan
- Selepas menyentuh sampah