



JABATAN ALAM SEKITAR
NEGERI SABAH

KESAN JEREBU KEPADA KESIHATAN



MATA PEDIH ATAU BERAIR

Iritasi pada mata akibat partikel halus di udara.



HIDUNG BERAIR DAN BERSIN

Saluran hidung menjadi sensitif dan mudah iritasi.



BATUK DAN SAKIT TEKAK

Kesan iritasi pada tekak dan saluran pernafasan.



SESAK ATAU SUKAR BERNAFAS

Udara tidak sihat boleh menjejaskan pernafasan.



MEMBURUKKAN MASALAH PERNAFASAN SEDIA ADA

Seperti asma, bronkitis dan alahan.



RISIKO TINGGI KEPADA KANAK-KANAK, WARGA EMAS DAN PESAKIT KRONIK

Lebih mudah terjejas oleh udara yang tercemar.



LINDUNGI DIRI, LINDUNGI SEMUA



Pakai pelitup muka (N95) jika perlu.



Kurangkan aktiviti luar apabila udara tidak sihat.



Tutup tingkap dan pintu untuk mengurangkan habuk masuk.



Amalkan gaya hidup sihat dan jaga kebersihan persekitaran.



Pantau indeks pencemaran udara (IPU) harian melalui aplikasi atau laman web rasmi.