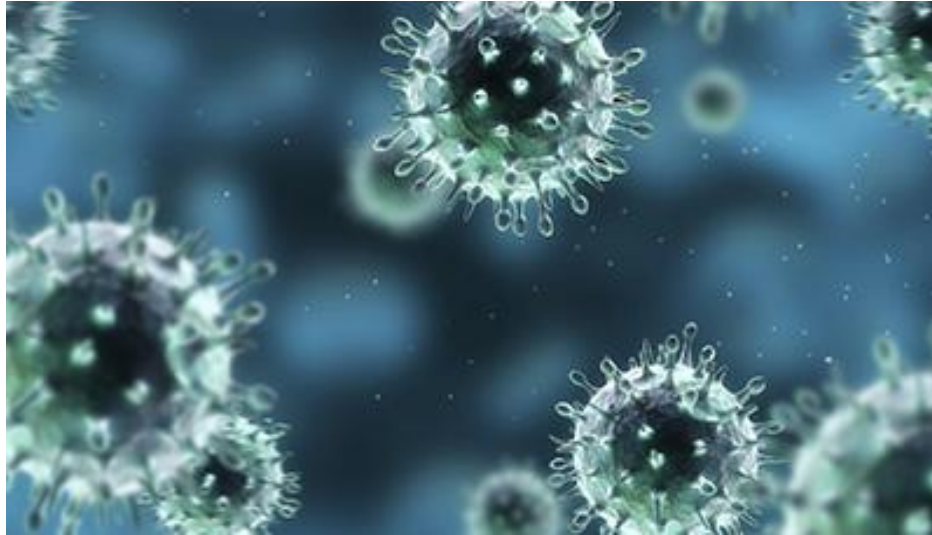


# PAKEJAN MAKLUMAT



Sumber gambar: <https://www.mm Gazette.com/soalan-lazim-berkaitan-tentang-penyakit-influenza-a-h1n1-kkm/>

# INFLUENZA

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>

## Apa Itu Influenza?

**Menurut Laman Web Rasmi Majlis Keselamatan Negara, Influenza merupakan jangkitan virus pada saluran penafasan termasuk hidung, tekak dan paru- paru.**

**Jangkitan mudah merebak melalui pendedahan kepada titisan cecair yang tersebar semasa batuk, bersin atau melalui sentuhan dengan permukaan yang tercemar.**

**Influenza ini amatlah berbeza berbanding selesema biasa kerana ia boleh memberi kesan yang lebih teruk serta komplikasi serius seperti radang paru-paru atau masalah penafasan.**

**Justeru, pemahaman mengenai jenis serta gejala Influenza dapat meningkatkan kesedaran individu agar tidak mengambil ringan terhadap virus tersebut.**

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>

# Jenis Influenza

Individu haruslah mengetahui bahawa Influenza ini tidak wujud dalam satu bentuk sahaja. Berikut adalah senarai Influenza yang perlu diambil tahu:

## 1) Influenza A

Influenza yang menjadi punca penyakit teruk serta pandemic yang berlaku dari semasa ke semasa. Ini juga merupakan jenis virus yang paling biasa. Jangkitan Influenza A boleh berjangkit kepada manusia serta haiwan lain, dan ia mampu untuk bermutasi dengan lebih cepat berbanding Influenza B.

## 2) Influenza B

Influenza yang kurang teruk daripada Influenza A, akan tetapi kadangkala berpotensi untuk mengancam nyawa. Jangkitan Influenza B hanya boleh berjangkit kepada manusia sahaja.

## 3) Influenza C

Influenza yang lebih ringan kesannya berbanding Influenza A dan B. Influenza C menyebabkan penyakit ringan dan tidak mempunyai simtom teruk.

## 4) Influenza D

Influenza yang terutamanya memberi kesan kepada lembu.

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>

# Gejala Influenza

**Jangkitan virus melalui saluran penafasan merupakan perkara yang tidak harus dipandang ringan. Berikut adalah di antara gejala utama Influenza supaya individu dapat mengenal pasti serta mencegah jangkitan Influenza:**

**1) Demam**

**Jangkitan Influenza biasanya akan menyebabkan demam di mana suhu badan akan meningkat.**

**2) Batuk dan sakit tekak**

**Jangkitan Influenza yang melalui saluran penafasan akan mengakibatkan batuk teruk serta sakit tekak.**

**3) Hidung berair atau tersumbat**

**Jangkitan Influenza akan menyebabkan bersin dan ini akan membawa kepada hidung berair atau tersumbat.**

**4) Sakit badan**

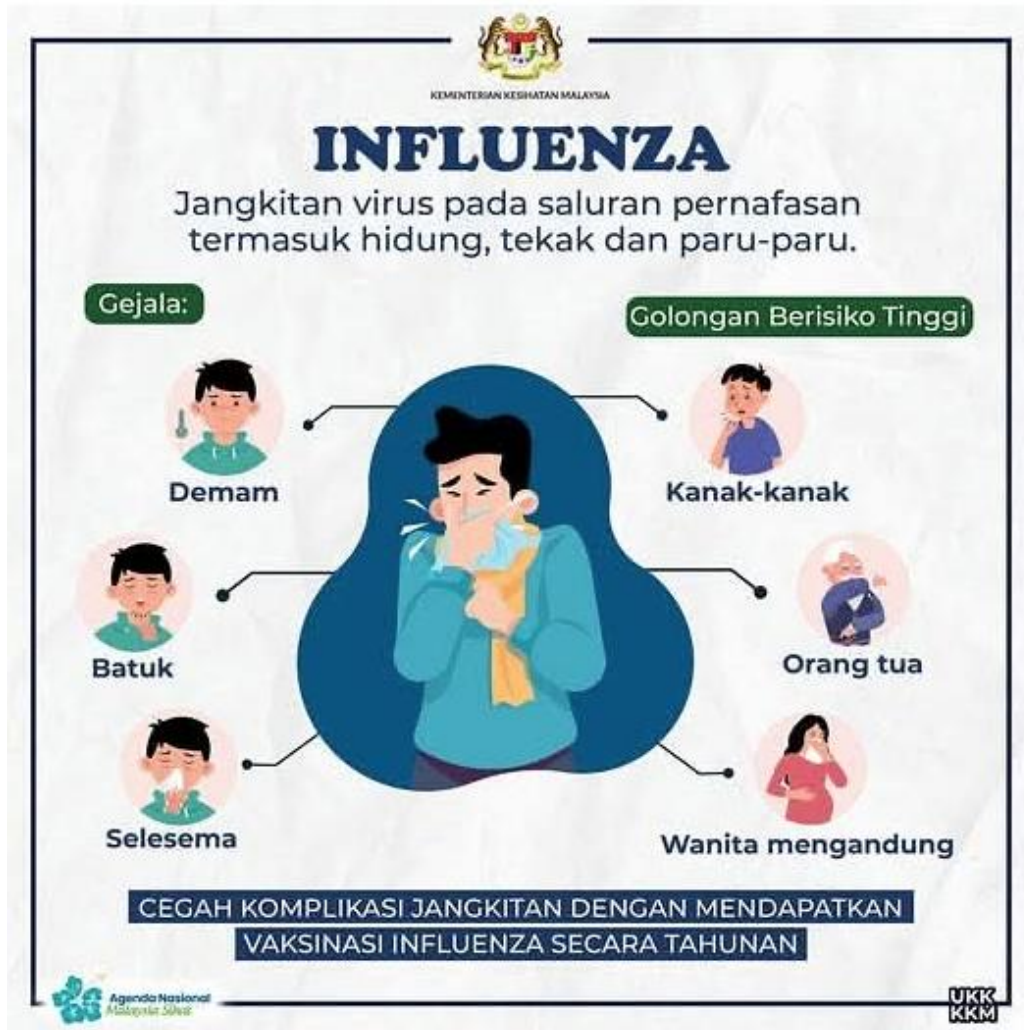
**Jangkitan Influenza akan memberi kesan kepada fizikal juga, di mana badan akan berasa sangat letih dan kurang tenaga.**

**Jika anda mengalami sebarang gejala di atas, sila dapatkan rawatan di klinik berhampiran untuk pemeriksaan kesihatan dengan lebih lanjut.**

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>



Sumber Infografik: <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2025/02/21/apa-itu-influenza/>

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>



# Cegah Influenza

## Bagaimana Virus ini Berjangkit:



**1** Virus ini merebak melalui titisan salur pernafasan pesakit, khususnya yang terhasil apabila pesakit batuk atau bersin

**2** Titisan cecair pernafasan itu mungkin mencemari tangan pesakit atau permukaan yang terdapat di persekitarannya

**3** Seterusnya seseorang akan dijangkiti samada melalui pernafasan (apabila berada dalam jarak < 1 meter dari pesakit) atau apabila bersentuhan dengan permukaan tercemar

## Langkah Pencegahan

**Mengalami sebarang gejala berikut:**

- ✓ Demam
- ✓ Batuk
- ✓ Sakit tekak
- ✓ Sakit badan
- ✓ Sakit kepala
- ✓ Sukar bernafas

- Tutup mulut dengan tisu/sapu tangan apabila batuk atau bersin  
Buang tisu dalam tong sampah  
Segera cuci tangan dengan air dan sabun
- Gunakan Penutup mulut dan hidung  
Gunakan penutup mulut dan hidung jika anda sakit & mengalami gejala selesema.
- Kerap cuci tangan  
Jaga kebersihan diri sepanjang masa.
- Dapatkan vaksin influenza bermusim yang ditawarkan oleh fasiliti kesihatan swasta, khususnya bagi golongan berisiko tinggi (seperti, kanak-kanak, warga tua, wanita mengandung dan mereka yang mempunyai penyakit-penyakit kronik)

**Segera dapatkan rawatan lanjut sekiranya gejala menjadi bertambah teruk seperti demam dan batuk / sakit tekak yang berterusan**

Sumber: CPRC Kebangsaan, KKM



Sumber Infografik: <https://www.penerangan.gov.my/cegah-influenza/>

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>

Sumber : KKM

# INFLUENZA

Cegah komplikasi jangkitan dengan mendapatkan  
vaksinasi Influenza secara tahunan



Sumber Infografik: <https://www.penerangan.gov.my/influenza-cegah-komplikasi-jangkitan-dengan-mendapatkan-vaksinasi-influenza-secara-tahunan/>

Disediakan oleh: Eddy Bin Indi  
Pembantu Pustakawan S2  
2025

Sumber Maklumat:

<https://pmck.com.my/memahami-influenza-dan-langkah-pencegahan-untuk-penjagaan-diri/>  
<https://www.apollohospitals.com/ms/diseases-and-conditions/what-you-should-know-about-influenza>  
<https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/influenza-fakta-yang-perlu-anda-tahu-mengenai-virus-ini/>