

Kurangkan aktiviti fizikal di luar rumah



Oleh **PROF. MADYA DR. HALIZA ABDUL RAHMAN**

KETIKA ini jerebu sedang melanda beberapa kawasan di negara kita. Masalah jerebu seolah-olah tiada berkesudahan kerana ia melanda hampir setiap tahun.

Pada tahun 1997, Malaysia pernah diduga dengan Indeks Pencemaran Udara (IPU) yang begitu tinggi apabila jerebu melanda selama tiga bulan. Keadaan itu telah menyebabkan Malaysia menanggung kos sebanyak kira-kira RM907 juta dari segi gangguan penerbangan, perbelanjaan kesihatan dan perniagaan.

Bacaan IPU tidak selamat berlaku lagi pada tahun 2005 sehingga mencecah bacaan 500 iaitu pada tahap yang sangat bahaya.

Pada tahun 2013, daerah Muar di Johor pernah diisytiharkan darurat akibat dilanda jerebu teruk sehingga sekolah, premis kerajaan dan restoran tidak beroperasi. Inilah antara 'penangan' jerebu.

Jerebu adalah satu fenomena disebabkan kewujudan banyak partikel kecil seperti habuk, debu dan asap yang tidak boleh dilihat mata kasar serta terapung-apung di udara.

Partikel itu mungkin berasal secara semula jadi ataupun kesan sampingan daripada aktiviti manusia. Apabila partikel-partikel itu wujud dalam kuantiti yang banyak dan berkelompok, ia boleh menyekat pancaran cahaya matahari ke bumi selain mengurangkan jarak pandangan mata kasar.

Punca

Fenomena jerebu dikatakan berpunca dari negara jiran, Indonesia yang diakibatkan oleh pembakaran hutan pada skala besar.

Selain itu, faktor dalaman yang memburukkan lagi keadaan jerebu adalah pembakaran hutan, aktiviti pembakaran terbuka di atas batas-batas pertanian dan belukar, pembebasan asap oleh kilang serta



ORANG ramai digalakkan menggunakan penutup hidung dan mulut sekiranya berada di luar rumah ketika negara dilanda jerebu. - Gambar hiasan

pengeluaran gas daripada kilang.

Sehingga 11 September lalu, sebanyak 18 kawasan di seluruh negara mencatatkan bacaan IPU tidak sihat setakat pukul 3 petang iaitu tiga di Kuala Lumpur.

IPU diperoleh daripada pengukuran habuk halus (10 mikron ke bawah) dan beberapa jenis gas yang boleh menjejaskan kesihatan seperti karbon monoksida, sulfur dioksida, nitrogen dioksida serta ozon.

Ia juga digunakan sebagai panduan untuk mengetahui kualiti udara dan kesannya terhadap kesihatan.

Jerebu yang melanda Malaysia ketika ini hanya dijangka pulih selepas pertengahan bulan ini apabila tempoh peralihan monsun bermula.

Peralihan monsun akan mengakibatkan perubahan arah tiupan angin dan peningkatan dalam kekerapan jumlah hujan pada minggu ketiga September hingga Oktober sekali gus membantu mengurangkan kesan jerebu.

Selain itu, Malaysia secara berterusan sentiasa menggesa Indonesia supaya mengambil langkah berkesan bagi menangani masalah jerebu.

Jerebu dan cuaca panas yang melanda boleh meningkatkan risiko penyakit khususnya

berkaitan kadar pernafasan serta metabolisme badan.

Jerebu boleh memberi impak kepada kesihatan kerana saiz zarah yang halus menyebabkan ia mudah disedut masuk ke dalam sistem pernafasan.

Kandungan zarah tersebut mengandungi bahan organik dan inorganik yang tinggi seperti sebatian hidrokarbon poli-aromatik mahupun logam surih seperti plumbum, kromium, kadmium, zink serta ferum. Maka, ia sudah pasti memberikan kesan terhadap kesihatan.

Dari sudut kesihatan, pendedahan secara berterusan kepada jerebu mengakibatkan kegatalan pada bahagian kerongkong dan batuk serta kesukaran bernafas, mata pedih mahupun berair. Ia juga menyebabkan hidung berair dan kerap bersin, kegatalan kulit serta badan mahupun sakit dada.

Topeng muka

Keadaan jerebu yang berterusan juga mendatangkan kesan buruk terutama kepada golongan berisiko tinggi. Antaranya ialah bayi dan kanak-kanak, orang tua, mereka yang mengalami penyakit seperti asma, bronkitis, penyakit paru-paru kronik, jantung serta perokok. Tidak terkecuali adalah mereka

yang sentiasa bekerja di luar rumah dan pejabat.

Perkara itu berlaku kerana zarah halus yang dijumpai dalam jerebu boleh menembusi jauh ke dalam paru-paru bayi terutama apabila kualiti udara mencapai tahap kritikal sehingga boleh menyebabkan punca kepada penyakit asma atau bronkitis.

Bagi mengelakkan kesan negatif terhadap kesihatan, orang ramai dinasihatkan agar mengurangkan aktiviti fizikal di luar bangunan selaras dengan Pelan Tindakan Jerebu Kebangsaan yang menetapkan bahawa penganjuran melibatkan aktiviti fizikal di luar bangunan ditangguhkan apabila bacaan IPU melebihi 100. Orang ramai digalakkan menggunakan penutup hidung dan mulut, payung serta topi sekiranya berada di luar rumah selain sentiasa membasuh muka mahupun bahagian kulit yang terdedah kepada jerebu dengan air bersih.

Berkaitan pemakaian topeng muka, Kementerian Kesihatan mengesyorkan penggunaan topeng muka N95 berbanding topeng pembedahan yang boleh didapati di kebanyakan farmasi.

Ini kerana topeng muka itu berfungsi dengan lebih baik kerana ia menyekat udara tercemar daripada memasuki hidung dan mulut. Ia juga dilengkapi dengan penapis untuk menghapuskan zarah halus dalam jerebu selain meningkatkan usaha pernafasan.

Penggunaan kemudahan pendingin hawa amat digalakkan sekiranya menaiki kenderaan dengan memilih operasi kitaran udara dalaman semasa memandu.

Orang ramai juga dinasihatkan untuk lebih kerap meminum air kosong iaitu sekurang-kurangnya lapan gelas sehari dan meningkatkan pengambilan buah-buahan serta sayur-sayuran bagi mengekalkan tahap hidrasi badan.

Tindakan itu bagi membantu tubuh untuk mengepam keluar toksin yang diserap melalui kulit dan paru-paru serta meningkatkan sistem imun.

● Prof. Madya Dr. Haliza Abdul Rahman merupakan Pensyarah Kanan Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia