

Bagaimana dengan burung peliharaan?

Oleh kerana Singapura bebas daripada flu burung, burung-burung peliharaan di sini tidak membawa risiko kepada orang ramai. Sejak 1 September 05, burung-burung hiasan yang diimport dari negeri-negeri yang tidak terjejas oleh flu burung dikehendaki menjalani kuarantin pra-eksport selama tiga minggu dan diperiksa untuk menentukan burung-burung ini bebas daripada flu burung di negeri asalnya sebelum ia dibenarkan masuk ke Singapura. Setibanya di Singapura, burung-burung itu akan diperiksa sekali lagi oleh AVA. Burung-burung dari negeri-negeri di mana kes flu burung dilaporkan berlaku diharamkan daripada diimport ke Singapura. Tambahan lagi, AVA menjalankan pemeriksaan mengejut di kedai-kedai yang menjual binatang peliharaan untuk memastikan bahawa burung-burung yang dijual adalah dari sumber-sumber yang dibenarkan. AVA juga akan mengambil sampel secara rambang untuk ujian. Sejauh ini, semua burung yang diperiksa didapati tidak dijangkiti flu burung.

Sekiranya anda pemilik burung peliharaan:

- Pastikan burung peliharaan anda tidak dibawa rapat dengan burung-burung liar
- Jangan bawa burung peliharaan anda dekat dengan burung-burung yang tidak diketahui dari mana asalnya
- Cuci tangan anda dengan sabun setelah memegang burung peliharaan anda
- Bawa burung anda ke doktor haiwan jika ia sakit.

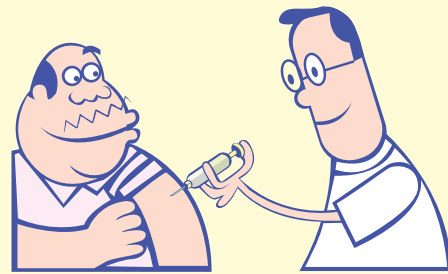
Haruskah saya mendapatkan suntikan flu?

Suntikan flu tidak diperlukan untuk semua penduduk. Bagaimanapun, golongan-golongan yang berikut mungkin mendapat manfaat daripada suntikan untuk melawan demam selesema kerana ia boleh mencegah komplikasi serius yang boleh timbul daripada flu musiman:

- Mereka yang berusia 65 tahun ke atas
- Penghuni pusat-pusat rawatan pesakit tua dan pusat-pusat penjagaan pesakit kronik yang lain
- Orang dewasa dan kanak-kanak yang menghidap penyakit kronik yang melibatkan paru-paru atau jantung, termasuk semput
- Orang dewasa dan kanak-kanak yang telah menjalani rawatan perubatan susulan yang tetap atau tinggal di hospital dalam tempoh 12 bulan yang lalu oleh kerana mengalami penyakit kronik seperti kencing manis atau penyakit ginjal
- Kanak-kanak dan remaja yang berusia di antara 6 bulan dan 18 tahun yang menjalani terapi aspirin jangka panjang
- Wanita yang mengandung empat bulan ke atas atau enam bulan ke atas.

Orang-orang yang melancong ke negeri-negeri beriklim sejuk pada musim salji (bulan November – Februari bagi Hemisfera Utara, dan Mei – Ogos di Hemisfera Selatan) mungkin mahu mendapatkan suntikan untuk mengurangkan risiko terkena demam flu musiman.

Suntikan flu boleh didapati di klinik-klinik privet, poliklinik-poliklinik, Hospital Tan Tock Seng, Hospital Universiti Nasional, Hospital Wanita dan Kanak-kanak KK dan Hospital Besar Changi.



Adakah Pemerintah akan menjalankan pemeriksaan suhu di lapangan terbang dan sekolah-sekolah, seperti di waktu SARS?

Tidak. Penularan flu burung kini terbatas kebanyakannya kepada unggas sahaja, dan terdapat sedikit sahaja kes jangkitan kepada manusia. Ancaman kepada kesihatan awam di Singapura masih berada di tahap rendah. Oleh itu, tidaklah perlu melaksanakan pemeriksaan suhu di lapangan terbang atau sekolah-sekolah pada masa sekarang.

Apakah Singapura sedang lakukan sebagai persiapan untuk menghadapi kemungkinan pandemik flu?

Kementerian Kesihatan telah menyediakan rancangan darurat yang akan membantu Pemerintah bertindak segera untuk menjaga kesihatan semua warga Singapura sekiranya virus H5N1 berubah dan merebak dengan mudah dari manusia ke manusia.

Buat masa sekarang, Pemerintah sedang memantau keadaan dengan rapi dan mengambil langkah-langkah berikut:

- Mencari virus flu baru yang menyebabkan penyakit di kalangan manusia
- Memberi nasihat tentang cara orang ramai boleh mencegah penularan penyakit berjangkit dengan mengamalkan langkah-langkah kebersihan peribadi yang baik
- Mengambil langkah biokeselamatan untuk mengawal ladang-ladang ayam itik kita dan menjalankan pemeriksaan secara tetap ke atas burung liar
- Membuat rancangan kontingensi supaya kita dapat menangani sebarang penularan flu dengan cepat dan mengurangkan kesannya.

Dewasa ini, tidak ada vaksin yang boleh melawan virus pandemik flu. Seperti banyak negeri lain, Singapura juga mempunyai simpanan bekalan Tamiflu untuk digunakan sekiranya kita dilanda pandemik flu.

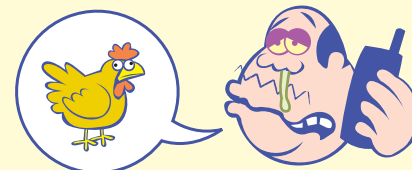
Anda mempunyai peranan penting

Anda boleh membantu mencegah penularan demam flu dengan menjaga kebersihan peribadi dan mengamalkan tingkah laku sosial yang bertanggungjawab:

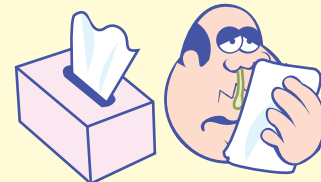
- Kerap membasuh tangan anda dengan rapi dengan menggunakan sabun dan air suam dan lap tangan hingga kering, terutama sekali selepas anda pergi ke tandas atau mengendali burung hidup, daging ayam itik mentah atau telur mentah



- Segera mendapatkan nasihat doktor jika anda rasa anda mungkin telah terdedah kepada flu burung



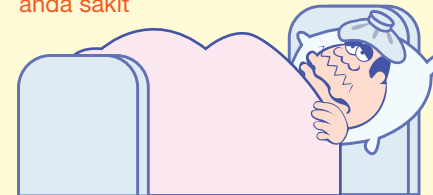
- Tutup hidung dan mulut anda dengan tisu bila anda batuk atau bersin



- Gunakan pelitup jika anda sakit



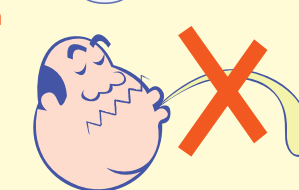
- Jangan pergi kerja atau sekolah jika anda sakit



- Gunakan sudu penghidang jika berkongsi makanan



- Jangan meludah di lantai


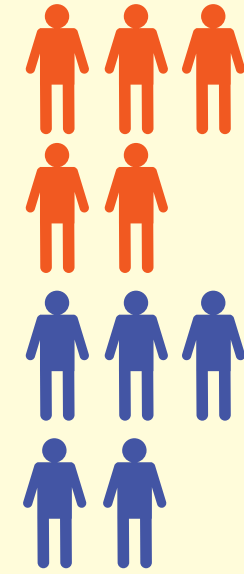
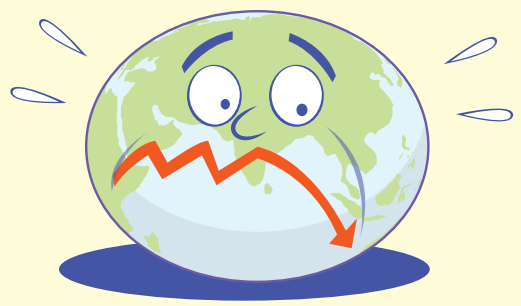

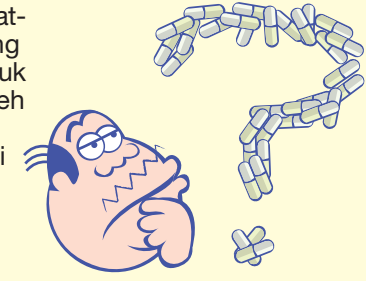

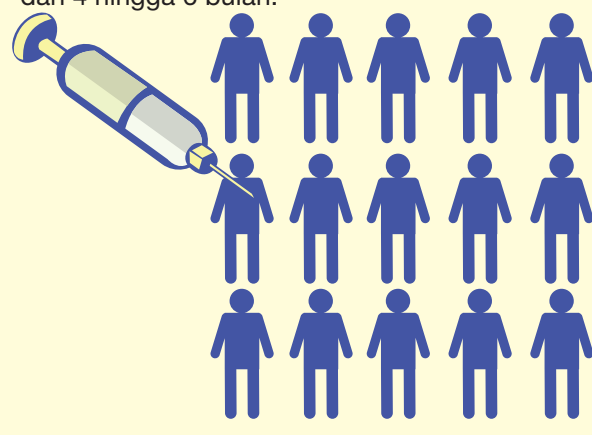


FLU... FLU BURUNG... DAN KINI PANDEMIK FLU – APAKAH MAKNA SEMUA INI KEPADA SINGAPURA?

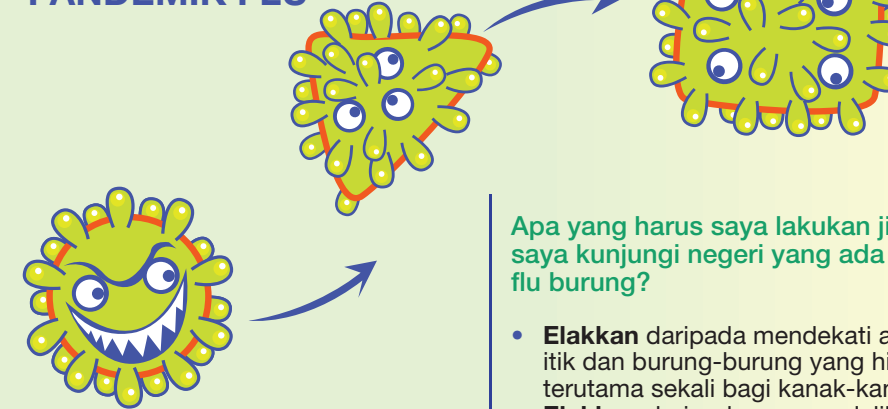
Singapura bebas daripada flu burung. Tetapi oleh kerana flu burung nampaknya semakin merebak ke seluruh dunia, ramai di kalangan kita merasa bimbang bahawa satu pandemik flu akan berlaku tidak lama lagi. Tetapi apakah bezanya di antara flu manusia dan flu burung? Apakah pandemik flu itu sebenarnya? Apakah kaitannya dengan penularan flu burung yang dilaporkan dengan meluas di media pada hari ini.

SEKILAS PANDANG			
	Flu Musiman	Flu Burung	Pandemik Flu
Apakah itu flu musiman, flu burung dan pandemik flu?	<p>Flu manusia, atau influenza, adalah jangkitan yang disebabkan oleh virus flu. Ia lazimnya adalah penyakit yang lebih teruk daripada “demam selesema” biasa yang disebabkan oleh virus-virus lain yang menyerang sistem pernafasan.</p> <p>Penularan flu atau ‘wabak’ flu yang berlaku sekali sekala berpunca daripada virus flu yang telah pun merebak dari manusia ke manusia.</p>	<p>Flu burung, atau avian influenza, adalah penyakit yang disebabkan oleh virus flu burung. Ia menjejaskan burung-burung liar dan boleh membuatkan sebahagian ternakan ayam, itik, dan ayam belanda, sakit dan membunuh mereka.</p> <p>Penularan flu burung yang berlaku sekarang yang menjejaskan ayam itik dan kini beberapa orang manusia berpunca daripada virus avian influenza A (H5N1).</p>	<p>Pandemik ialah wabak yang berlaku di seluruh dunia dan menjejaskan bilangan orang yang banyak.</p> <p>Pandemik disebabkan oleh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jenis virus flu yang baru, atau • virus flu yang tidak pernah menular dari manusia ke manusia, atau • virus flu yang belum menular dari manusia ke manusia untuk tempoh yang panjang tetapi mempunyai keupayaan untuk menular dengan mudah dari manusia ke manusia. <p>Ia berbeza daripada “demam selesema” biasa atau virus flu yang telah pun merebak dari manusia ke manusia.</p>
Bagaimana ia merebak?	<p>Virus yang menyebabkan flu manusia merebak dari manusia ke manusia menerusi titisan air liur di udara melalui batuk atau bersin. Flu boleh juga merebak apabila seseorang menyentuh permukaan yang telah tercemar (seperti menyentuh tombol pintu yang baru disentuh oleh seseorang yang telah dijangkiti flu).</p>	<p>Burung-burung liar yang berhijrah dari satu kawasan ke satu kawasan adalah pembawa utama virus H5N1. Ayam ternakan tidak mempunyai ketahanan daripada dijangkiti virus ini. Ia mendapat jangkitan apabila ia menyentuh najis yang tercemar atau permukaan yang telah tercemar oleh najis burung yang terjangkit. Virus itu boleh juga merebak dan membunuh semua ternakan dalam masa beberapa jam.</p> <p>Virus flu burung pada lazimnya tidak mudah merebak dari manusia ke manusia. Manusia mendapat penyakit menerusi hubungan rapat dengan burung yang terjangkit (seperti, mengendali burung yang berpenyakit, memainkan ayam itik, meminum darah itik, memakan ayam itik yang tidak dimasak dengan sempurna). Jarang sekali berlaku kes di mana penyakit itu merebak dari seorang ke seorang dan jika ia berlaku ia terbatas kepada anggota-anggota sesebuah keluarga, dan penularan itu tidak berterusan melebihi daripada seorang.</p>	<p>Virus pandemik flu dijangka mudah merebak seperti virus flu musiman.</p> <p>Oleh kerana virus-virus ini adalah baru kepada manusia, kita mempunyai sedikit imuniti atau tidak mempunyai imuniti langsung daripada serangan virus-virus ini. Oleh itu, lebih ramai orang akan jatuh sakit.</p>

SEKILAS PANDANG

	Flu Musiman	Flu Burung	Pandemik Flu
Setakat mana bahayanya?	Flu pada umumnya tidak dianggap sebagai penyakit serius. Kebanyakan orang akan sembuh dalam masa seminggu atau 10 hari. Sebahagian orang, seperti anak-anak kecil, orang yang berusia 65 tahun ke atas, dan mereka yang sakit, akan mengambil masa yang lebih lama untuk sembuh, atau akan mengalami komplikasi yang boleh membawa kepada kematian. 	Sekitar 50% daripada orang yang dijangkiti flu burung telah meninggal dunia. 	Pakar-pakar meramalkan bahawa sehingga 25% penduduk di seluruh dunia akan jatuh sakit, dan dua juta hingga 150 juta orang di merata dunia akan mati jika pandemik flu meletus. Kebanyakan kes dijangka sebagai jenis yang tidak teruk. Pandemik-pandemik flu pada masa lalu telah meragut di antara satu juta jiwa (pandemik flu Hong Kong pada 1968) hingga lebih 20 juta jiwa (pandemik flu Sepanyol pada 1918) di merata dunia. Bank Pembangunan Asia menyatakan bahawa pandemik flu yang sederhana boleh menyebabkan Asia menanggung kos sekitar AS\$90 bilion (S\$153 bilion) hingga AS\$110 bilion. Pihak-pihak lain meramalkan pandemik itu akan menyebabkan kemelesetan di seluruh dunia. 
Adakah ubat yang boleh menyembuhkan penyakit ini?	Ubat-ubat antivirus seperti Oseltamivir (Tamiflu) boleh dimakan untuk mengurangkan sakit akibat flu jika ubat-ubat itu diambil dalam masa 48 jam selepas simptom flu muncul. 	Tamiflu boleh mengurangkan tempoh penyakit itu berlaku dan komplikasi yang mungkin timbul jika ubat itu dimakan awal setelah mendapat jangkitan. Seperti banyak negeri lain, Singapura telah mula menyimpan bekalan Tamiflu. Amaran: Jangan menyimpan bekalan ubat-ubat antivirus untuk kegunaan sendiri. Jika ubat-ubat itu digunakan dengan cara yang salah atau digunakan secara meluas, virus itu hampir pasti akan menjadi kebal terhadap ubat-ubat itu, menjadikan ubat-ubat itu tidak berguna. Memandangkan bahawa jenis ubat yang boleh merawat flu burung adalah sedikit sekali, ia menjadi satu kebimbangan kesihatan awam yang serius.	Keberkesanan ubat-ubat antivirus yang sedia ada, termasuk Tamiflu, tidak boleh diketahui sebab virus-virus seperti itu belum wujud pada masa sekarang. 
Bagaimana dengan suntikan?	Suntikan flu boleh didapati di klinik-klinik privet, poliklinik-poliklinik, Hospital Tan Tock Seng, Hospital Universiti Nasional, Hospital Wanita dan Kanak-kanak KK dan Hospital Besar Changi. 	Pada masa ini tidak terdapat vaksin manusia untuk melawan flu burung, walaupun beberapa syarikat sedang dalam persiapan untuk mengeluarkan vaksin jenis ini. Bagaimanapun, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyarankan supaya setiap orang yang terdedah kepada ayam yang terjangkit atau telah terdedah kepada ladang ternakan yang disyaki harus disuntik dengan vaksin flu yang kini disarankan oleh WHO. Ini adalah untuk mengurangkan bahaya virus flu manusia bercampur dengan virus flu burung dalam tubuh manusia yang terjangkit itu.	Vaksin flu yang biasa tidak dapat melindungi orang daripada pandemik flu tetapi orang yang berisiko mesti mendapatkan suntikan mereka seperti biasa untuk memperolehi imuniti daripada diserang jenis virus yang sedia ada. Vaksin mungkin tidak dapat dihasilkan pada peringkat awal pandemik flu. Ia hanya boleh dihasilkan apabila pandemik flu bermula. Ini mungkin mengambil masa dari 4 hingga 6 bulan. 

FLU BURUNG DAN PANDEMIK FLU



Bagaimana flu burung membawa kepada satu pandemik flu di kalangan manusia?

Walaupun virus flu burung sekarang ini tidak mudah merebak di kalangan manusia, semua virus flu mempunyai kebolehan berubah, dan para saintis bimbang virus flu burung H5N1 pada satu hari nanti akan berubah dan mula merebak lebih mudah dan meluas dari manusia ke manusia. Oleh kerana lazimnya manusia tidak dijangkiti virus ini, kita mempunyai sedikit imuniti atau tidak mempunyai imuniti langsung daripada serangan virus ini, dan pandemik flu boleh terjadi.

Tidak ada sesiapa pun yang boleh menjangkakan bila satu-satu pandemik flu itu akan berlaku. Bagaimanapun, para pakar di seluruh dunia sedang memerhatikan keadaan flu burung dengan rapi.

Bolehkah flu burung dihalang daripada merebak ke sesebuah negeri?

Oleh kerana penyakit ini dibawa oleh burung-burung liar yang berhijrah, tidak ada cara untuk mencegahnya daripada merebak. Tetapi ini tidak bermakna burung-burung tempatan akan dijangkiti penyakit ini. Kawalan biokeselamatan yang sempurna, seperti mencegah burung-burung liar daripada masuk ke tempat-tempat ternakan ayam itik, dapat mencegah penyakit ini daripada berlaku.

MENGUNJUNGI LUAR NEGERI

Haruskah saya memakan ubat anti-virus sebagai satu langkah perlindungan?

Anda tidak perlu memakan ubat-ubat seperti Tamiflu atau Relenza apabila berkunjung ke negeri-negeri yang terdapat kes-kes flu burung. Jangkitan dari manusia ke manusia jarang berlaku dan flu burung kekal sebagai satu penyakit yang hanya menjejaskan unggas. Anda boleh melindungi diri anda dan anggota keluarga anda dengan mengelakkan daripada mendekati ayam itik dan mengamalkan kebersihan diri yang asas.

Apa yang harus saya lakukan jika saya kunjungi negeri yang ada kes flu burung?

- **Elakkan** daripada mendekati ayam itik dan burung-burung yang hidup, terutama sekali bagi kanak-kanak
- **Elakkan** daripada mengendalikan atau memakan daging ayam dan itik mentah atau yang tidak cukup masak atau makanan yang mengandungi ayam itik yang tidak dimasak (termasuk telur)
- **Elakkan** daripada pergi ke ladang ayam itik
- **Elakkan** daripada pergi ke pasar yang menjual unggas
- **Elakkan** daripada menyentuh sebarang permukaan yang kelihatan telah dicemari dengan tahi ayam itik atau haiwan lain
- **Elakkan** tempat-tempat yang sesak
- Basuh tangan anda dengan rapi dengan menggunakan sabun dan air selepas mengendalikan ayam itik dan burung, dan selepas bersin
- Pelihara keupayaan badan untuk melawan jangkitan dengan baik dengan memakan makanan yang seimbang, bersenam secara tetap, berehat secukupnya, mengurangkan tekanan dan tidak merokok.

Jika anda fikir anda mungkin terdedah kepada ayam atau ladang ternakan yang telah dijangkiti, dapatkan suntikan mencegah flu manusia. Satu cara virus H5N1 boleh berubah dan dapat menjangkiti manusia dengan mudah ialah jika manusia dijangkiti oleh kedua-dua virus flu manusia dan flu burung. Tubuh manusia kemudian bertindak sebagai 'mangkuk pengadun' bagi satu jenis virus yang baru yang mudah menular dari manusia ke manusia. Ini akan menandakan permulaan satu pandemik flu. Mendapatkan suntikan flu boleh menolong melindungi anda daripada dijangkiti flu manusia, dan menjadi 'mangkuk pengadun'.

Apakah simptom flu burung yang dihadapi manusia?

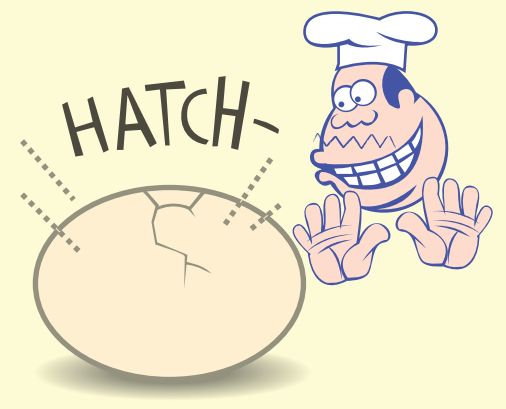
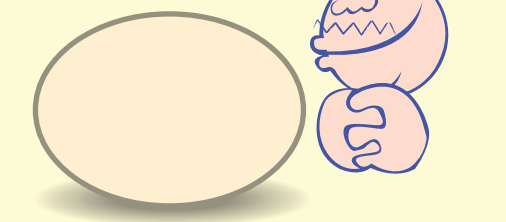
Simptom flu burung yang dihadapi manusia adalah berbagai-bagai jenis dari tanda-tanda yang sama seperti flu biasa (demam, batuk, sakit tekak dan sengal-sengal otot) kepada jangkitan mata, radang paru-paru (pneumonia) dan susah bernafas.

Pergi berjumpa doktor secepat mungkin jika anda mempunyai tanda-tanda ini dan beritahu doktor anda jika anda telah memegang burung-burung hidup atau telah mengunjungi negeri yang ada kes flu burung.

DI SINGAPURA

Adakah selamat untuk memakan telur, ayam dan jenis ayam itik yang lain?

Tidak ada bukti bahawa seseorang dijangkiti flu burung melalui makanan atau telur yang telah dimasak. Ayam itik dari negeri-negeri yang ada kes-kes flu burung tidak dibenarkan diimport ke negeri ini oleh Penguasa Pertanian-Makanan dan Ternakan (AVA). Sebagai langkah berjaga-jaga, bagaimanapun, pastikan telur dan ayam itik yang anda makan hendaklah dimasak secukupnya terlebih dulu.



Adakah selamat untuk mendekati burung-burung dan ayam itik yang hidup di Singapura?

Pada masa sekarang tidak ada sebab untuk dibimbangkan di Singapura. AVA memeriksa secara tetap semua burung liar dan ayam itik di ladang-ladang tempatan untuk mengesan flu burung. Sejauh ini, tidak terdapat kes flu burung di Singapura. Bagaimanapun, anda harus membasuh tangan setelah mengendalikan burung-burung dan ayam itik.

AVA dan agensi-agensi berkaitan akan terus mengawasi keadaan ini dengan rapi.