Experts

Jerebu Kembali, Kesihatan Jangan Dipertaruhkan

Thu, 09/10/2026 - 14:56



Sumber: www.todayonline.com

Setakat 8 September 2026, keadaan jerebu yang dikaitkan dengan kebakaran di Kalimantan merupakan kebimbangan kesihatan awam. Kualiti udara di beberapa kawasan Borneo Malaysia mungkin berubah mengikut arah angin, hujan dan keadaan kebakaran. Oleh itu, tahap risiko kesihatan tidak semestinya sama di semua kawasan.

Apakah kesan kesihatan yang boleh disebabkan oleh jerebu?

Kebimbangan utama ialah zarah terampai halus PM2.5, iaitu zarah kecil dalam asap yang boleh menembusi jauh ke dalam paru-paru dan, dalam sesetengah keadaan, memasuki aliran darah.

Kesan kesihatan	Gejala yang mungkin dialami
Kerengsaan mata	Mata merah, berair, gatal atau pedih; konjunktivitis
Kerengsaan hidung dan tekak	Bersin, hidung berair, sakit tekak dan tekak kering
Gejala pernafasan	Batuk, kahak, rasa ketat di dada dan bunyi berdehit
Pemburukan asma	Serangan asma lebih kerap, peningkatan penggunaan ubat pelega dan sesak nafas
Pengurangan toleransi senaman	Sesak nafas atau keletihan ketika melakukan aktiviti luar
Kesan terhadap jantung dan salur darah	Peningkatan beban pada jantung, khususnya bagi individu yang mempunyai penyakit jantung
Pendedahan teruk	Penyakit pernafasan akut, pemburukan penyakit paru-paru kronik dan, bagi individu berisiko, kemasukan ke hospital



Sumber: https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2026/09/1617515/jerebu-teruk…

Mengapa episod jerebu ini membimbangkan?

Asap daripada kebakaran di Kalimantan boleh dibawa angin merentasi Borneo ke Malaysia. Pendedahan kepada asap boleh menyebabkan kerengsaan saluran pernafasan, memburukkan asma dan penyakit paru-paru kronik, serta meningkatkan risiko masalah kardiovaskular, khususnya dalam kalangan individu yang mempunyai penyakit sedia ada.

Namun, keadaan jerebu di Sarawak, Sabah dan Semenanjung Malaysia tidak semestinya sama.

Tahap risiko perlu dinilai berdasarkan bacaan Indeks Pencemaran Udara (API) setempat.

Siapakah yang paling berisiko?

Langkah berjaga-jaga tambahan diperlukan bagi:

• Kanak-kanak, khususnya yang menghidap asma

• Warga emas

• Individu yang mempunyai asma, penyakit paru-paru obstruktif kronik (COPD) atau penyakit pernafasan kronik yang lain

• Individu yang mempunyai penyakit jantung

• Wanita hamil

• Individu yang bekerja atau bersenam di luar

Apakah yang perlu dilakukan oleh orang awam hari ini?

Jika bacaan API berada pada tahap tidak sihat atau lebih teruk:

1. Kurangkan aktiviti luar, khususnya senaman berat.

2. Tutup tingkap dan pintu apabila udara di luar berasap.

3. Gunakan penapis udara dengan penapis HEPA jika ada.

4. Jika perlu keluar, pertimbangkan penggunaan respirator N95 yang dipakai dengan kemas. Pelitup muka pembedahan tidak memberikan perlindungan yang sama terhadap zarah halus.

5. Teruskan ubat asma atau ubat pernafasan lain yang telah dipreskripsikan.

6. Minum air secukupnya dan elakkan merokok atau terdedah kepada asap tambahan.

Bilakah seseorang perlu mendapatkan rawatan perubatan?

Dapatkan pemeriksaan perubatan jika terdapat bunyi berdehit yang berterusan, batuk yang semakin teruk, rasa ketat di dada atau sesak nafas, khususnya bagi individu yang mempunyai asma atau penyakit jantung.

Pergi ke jabatan kecemasan dengan segera jika mengalami kesukaran bernafas yang teruk, tidak mampu bercakap dalam ayat penuh, sakit dada, bibir kebiruan, kekeliruan atau gejala yang tidak bertambah baik selepas menggunakan ubat pelega yang dipreskripsikan.

Penting untuk Warga UMPSA

Jerebu yang berpunca dari Kalimantan boleh menjejaskan kawasan di Malaysia secara berbeza bergantung pada arah angin, hujan dan kualiti udara setempat. Oleh itu, keadaan di Sarawak tidak

semestinya menggambarkan bacaan API di Semenanjung Malaysia.

Semak bacaan API tempatan terkini sebelum menentukan sama ada aktiviti luar selamat dilakukan.

Kesimpulannya, jerebu bukan sekadar bau yang tidak menyenangkan. Ia boleh menyebabkan kerengsaan mata dan saluran pernafasan, mencetuskan serangan asma serta meningkatkan tekanan pada sistem kardiovaskular. Pendekatan paling selamat ialah mengurangkan pendedahan, terutamanya apabila bacaan API berada pada tahap tidak sihat atau lebih teruk.

Penulis ialah Pegawai Perubatan di Pusat Kesihatan Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).



Oleh: Dr. Khairul Salleh Abdul Basit

E-mel: khairulsalleh@umpsa.edu.my

- 58 views

View PDF