

**Apa yang perlu anda ketahui
untuk menghadapi pandemik influenza
Beberapa saran untuk Pembantu Rumah Tangga Asing**

Untuk mendapat informasi terkini tentang kesehatan,
silahkan kunjungi situs web the Centre for Health Protection
(Pusat Perlindungan Kesehatan)
www.chp.gov.hk
atau hubungi layanan pendidikan kesehatan 24 jam Departemen
Kesehatan di nomor 2833 0111
(hanya dalam bahasa Inggris, Kanton, dan Mandarin).

Pebruari 2006

Apa yang perlu anda ketahui untuk menghadapi pandemik influenza
Beberapa saran untuk Pembantu Rumah Tangga Asing

PEMBANTU RUMAH TANGGA ASING

influenza

influenza

Apa yang perlu anda ketahui untuk menghadapi pandemik influenza **Beberapa saran untuk Pembantu Rumah Tangga Asing**

Pandemik influenza terjadi kira-kira setiap 10 hingga 50 tahun yang timbul akibat virus flu yang mengalami perubahan genetic besar. Hal itu bisa terjadi dengan flu burung atau jenis virus flu lain. Pandemik flu berkaitan dengan terjadinya kasus-kasus yang lebih banyak, sakit yang lebih menyengsarakan yang berakibat jumlah korban meninggal yang lebih banyak daripada flu biasa.

Seperti setiap orang yang bekerja dan tinggal di Hong Kong, anda juga perlu dilindungi dari resiko tertular. Semakin baik anda dilindungi dari penyakit, semakin gampang menjaga kesehatan anda sendiri dan keluarga majikan anda. Oleh karena itu kami sarankan agar anda mengambil langkah-langkah sederhana:

1. Pelihara gaya hidup sehat dan kebiasaan kebersihan lingkungan yang baik. Pastikan pertukaran udara rumah yang baik. Sering cuci tangan dengan menggunakan sabun cair.



2. Ingatkan majikan anda untuk menyertakan anda ketika menimbang dan membeli alat-alat -barang perlindungan untuk keluarga: persediaan masker untuk beberapa minggu, persediaan obat antipiretik untuk kira-kira seminggu untuk digunakan sewaktu perlu, termometer, sabun cair dan kertas tisu.



3. Kecuali ada instruksi lain dari Pemerintah, anda harus tetap diijinkan untuk mengambil hari libur dan beristirahat sebagaimana biasanya. Hindari pergi ke tempat yang padat dan tempat yang memiliki aliran udara yang tidak baik. Anda perlu selalu menambah pengetahuan mengenai perkembangan berjangkitnya penyakit dan pengumuman Pemerintah.

4. Ikuti terus saran pemerintah tentang bepergian ke luar negeri dan pastikan mentaati pengawasan perbatasan. Hindari mengunjungi kebun binatang dan ladang pertanian atau menyentuh burung atau unggas hidup. Selalu cuci tangan sesering mungkin setelah memegang burung atau unggas. Apabila anda memiliki gejala-gejala flu seperti demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, pusing, dan nyeri sendi ketika kembali ke Hong Kong, pakailah masker penutup dan segera konsultasi ke dokter.



5. Apabila sakit, carilah pengobatan dan perawatan, beristirahat yang cukup, dan minum banyak air. Mintalah cuti sakit sebagaimana dianjurkan dokter.

Melawan penyakit flu dan menjaga kesehatan