



UNIVERSITI
MALAYSIA
KELANTAN

Hubungi Pusat Kesihatan Universiti



UMK Bachok

Dr. Wan Asma Mardiana Binti Wan Abdullah Sani
Pegawai Perubatan
Hp: 018-2289296



UMK Kampus Kota

Dr. Aswan Bin Ismail
Pegawai Perubatan
Hp: 019-6592119



UMK Kampus Jeli

Dr. Mohamad Syahiedzat Bin Mohd Nordin
Pegawai Perubatan
Hp: 010-9292740

**SENTIASA
SIAP SIAGA**






UNIVERSITI
MALAYSIA
KELANTAN

Persiapan Sebelum Banjir



Simpan **Dokumen Penting** dan Barang Berharga Ke Dalam Bekas Kalis Air bagi Persiapan ke Pusat Pemindahan.

Simpan **Air Bersih** Untuk Kegunaan Mandi dan Minum



Pastikan **Lokasi Pusat Pemindahan** dan Pusat Bantuan Yang Terdekat

Sediakan **Peralatan Kecemasan** Yang Mencukupi



Sediakan **Powerbank** Untuk Kegunaan Kecemasan Bersiap Sedia Untuk Berpindah (Patuh Arahan Pihak Berkuasa)

Dengar **hebahan semasa** yang disampaikan melalui radio, televisyen dan agensi-agensi kerajaan





UNIVERSITI
MALAYSIA
KELANTAN

Tindakan Semasa Banjir

Minum air yang telah dimasak atau air minuman yang dibotolkan.

Elakkan **makan makanan mentah**. Sentiasa makan makanan yang telah dimasak.

Balut luka jika cedera.

Pesakit **kronik** perlu patuh dengan arahan pasukan perubatan.

Jaga **kebersihan diri** dan kawasan sekeliling.

Dapatkan **rawatan segera** jika demam, cirit-birit dan muntah.

Tindakan Selepas Banjir

- Semasa kerja pembersihan, **pakai alat pelindung diri** seperti kasut getah, sarung tangan dan pelindung mata (googles).
- Selepas kerja pembersihan, **bersihkan diri dengan sempurna.**
- Bersihkan peralatan rumah, pinggan mangkuk dan pakaian yang dicemari air banjir dengan **air bersih dan bahan pencuci.**
- Hapuskan **punca pembiakan** lipas, lalat, tikus, dan nyamuk.
- **Lupuskan sampah dan bangkai** binatang dengan cara yang betul.
- Segera dapatkan **rawatan** sekiranya anda mengalami demam, cirit-birit, muntah dan lain-lain.
- Makanan di dalam peti sejuk harus **dibuang** untuk mengelakkan **keracunan makanan.**
- Pastikan **bekalan elektrik dipadam** semasa kerja pembersihan.
- Berhati-hati dengan **kehadiran binatang berbisa** seperti ular, lipan, dan lain-lain semasa kerja pembersihan.



10 Tips Keselamatan Makanan Semasa Banjir

- Sentiasa minum **air yang telah dimasak** atau air terawat yang dibotolkan. Penggunaan air mineral adalah digalakkan.
- Makan makanan yang telah dimasak sahaja.
- **Buang makanan** yang telah terendam dengan air banjir atau rosak.
- **Elakkan makan makanan mentah** seperti ulam-ulaman dan sayur-sayuran yang belum dimasak.
- **Tutup makanan** supaya tidak dicemari makhluk perosak lipas, lalat atau tikus.
- Percayakan deria anda dan amalkan '**lihat, hidu dan rasa**'.
- Jangan makan makanan yang dihidang **lebih dari 4 jam**.
- **Jaga kebersihan diri**. Basuh tangan sebelum makan dan selepas ke tandas.
- Jaga **kebersihan kawasan persekitaran**.



WE CARE

WE LOVE



Tips Menangani Ketidakstabilan Emosi Semasa Banjir

- **Beri masa** untuk menyesuaikan diri dengan perkara yang telah berlaku.
- **Berkongsi perasaan** dengan orang yang boleh dipercayai.
- Mendapatkan bantuan daripada **kumpulan sokongan** yang diketuai oleh pakar yang terlatih.
- Mengamalkan **cara hidup sihat** dengan melakukan aktiviti riadah untuk mengisi masa lapang.
- Menambah baik **rutin harian**.
- Membuat **keputusan yang rasional**.