



10 SEP, 2026

Jerebu jejas sistem pernafasan, golongan berisiko perlu berwaspada

Utusan Borneo Sabah, Malaysia



Page 1 of 2

Jerebu jejas sistem pernafasan, golongan berisiko perlu berwaspada

KOTA KINABALU:

Orang ramai, khususnya golongan berisiko, disaran mengambil langkah berjaga-jaga ketika keadaan berjerebu kerana pendedahan kepada pencemaran udara boleh menjejaskan kesihatan, terutama sistem pernafasan.

Timbalan Dekan (Penyelidikan dan Inovasi), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK) Universiti Malaysia Sabah (UMS), Profesor Madya Dr. Syed Sharizman Syed Abdul Rahim, berkata jerebu mengandungi pelbagai zarah halus dan berbahaya kepada kesihatan.

“Jerebu mengandungi banyak bahan pencemar termasuk gas-gas beracun seperti sulfur dioksida dan nitrogen dioksida yang boleh memberi kesan kepada kesihatan manusia.

“Antara kesan yang sering berlaku adalah melibatkan sistem pernafasan, iaitu individu yang mempunyai masalah seperti asma boleh mengalami gejala yang lebih teruk seperti batuk, sesak nafas dan hidung tersumbat.

“Selain menjejaskan paru-paru, jerebu juga boleh memberi kesan kepada bahagian tubuh yang lain seperti jantung, kulit dan mata,” katanya dalam



SYED SHARIZMAN

satu kenyataan

Pakar kesihatan awam itu turut mengulas, jerebu juga boleh menyebabkan individu mengalami masalah kulit seperti kegatalan dan jerawat, selain mata kering atau ketidakselesaan akibat pendedahan kepada udara tercemar dan cuaca panas.

Golongan yang paling berisiko katanya termasuk kanak-kanak yang sistem pernafasannya masih berkembang, warga emas serta individu yang mempunyai masalah kesihatan sedia ada seperti asma dan penyakit jantung.

“Wanita hamil dan individu yang bekerja di luar perlu diberikan perhatian kerana mereka lebih terdedah kepada pencemaran udara, termasuk pekerja dalam sektor pembinaan

dan pertanian serta pekerja penghantaran.

“Bagi melindungi diri daripada kesan jerebu, orang ramai disaran sentiasa mendapatkan maklumat terkini mengenai bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) sebelum melakukan aktiviti di luar.

“Penggunaan pelitup muka yang sesuai seperti N95 juga disarankan kerana zarah halus boleh menembusi pelitup muka biasa sekiranya tidak menggunakan perlindungan yang sesuai,” jelasnya.

Dalam pada itu, orang ramai turut digalakkan mengurangkan aktiviti luar seperti berjoging dan mendaki ketika keadaan berjerebu, terutama apabila keadaan tersebut berlaku bersama cuaca panas yang boleh meningkatkan risiko kesan terhadap kesihatan.

Bagi individu yang mempunyai penyakit seperti asma, mereka disaran memastikan ubat dan inhaler sentiasa tersedia bagi menghadapi kemungkinan serangan atau gejala yang berlaku secara tiba-tiba.

Individu yang mengalami sesak nafas yang berterusan atau semakin teruk pula perlu segera mendapatkan rawatan di klinik atau hospital.



10 SEP, 2026

Jerebu jejas sistem pernafasan, golongan berisiko perlu berwaspada

Utusan Borneo Sabah, Malaysia



SUMMARIES

KOTA KINABALU:

Orang ramai, khususnya golongan berisiko, disaran mengambil langkah berjaga-jaga ketika keadaan berjerebu kerana pendedahan kepada pencemaran udara boleh menjejaskan kesihatan, terutama sistem pernafasan. Timbalan Dekan (Penyelidikan dan Inovasi), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK) Universiti Malaysia Sabah (UMS), Profesor Madya Dr. Syed Sharizman Syed Abdul Rahim, berkata jerebu mengandungi pelbagai zarah halus dan berbahaya kepada kesihatan.