

Melakukan Aktiviti Luar & Perkhemahan dengan Sihat dan Selamat

Pakai baju berlengan panjang, seluar yang sesuai dan ubat serangga untuk mengelakkan daripada serangan kutu dan nyamuk.

Kutu dan nyamuk boleh membawa penyakit yang boleh menyebabkan penyakit yang memudaratkan.

Selepas melakukan aktiviti luar, periksa badan untuk memastikan tiada kutu (saiz kutu sangat kecil, hanya sebesar size dot ini “.”)



Jangan sentuh haiwan mati.



Jangan sentuh atau memberi makan kepada hidupan liar.

Ketika berkhemah, pastikan khemah anda ditutup rapat untuk mengelakkan nyamuk dan juga ular.

Penyakit zoonotik seperti Leptospirosis, Giardiasis, atau Sarcocystis boleh tersebar melalui pendedahan kepada air dan lumpur yang telah tercemar dengan air kencing haiwan yang telah djangkiti penyakit seperti tikus.



Jangan berenang dalam air yang bertakung atau sungai yang mengalir perlahan.

Elakkan daripada meminum air daripada air terjun, air sungai atau air yang bertakung. Bawa bekalan air anda sendiri.

Dapatkan pemeriksaan doktor:

- Jika anda telah melakukan aktiviti luar atau berkhemah di kawasan hutan atau telah digigit nyamuk atau kutu, dan ;
- Anda menghidapi symptom selesema seperti demam, rasa kesejukan melampau, sakit kepala dan/atau kesakitan otot .