

POSTER HEBAHAN ALAM SEKITAR

JAWATANKUASA KAWALAN DATA, PROMOSI DAN MULTIMEDIA
SPB





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Pegaga (*Hydrocotyle Asiatica*)

Vitamin C

- ▶ **Membantu membina sistem imuniti tubuh yang kuat dan pembentukan kolagen**

Vitamin A

- ▶ **Membantu mengekalkan kesihatan mata**

Kalsium

- ▶ **Baik untuk pembentukan tulang**

Zat Besi

- ▶ **Baik untuk pembentukan sel darah**



PEGAGA



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

**Pastikan tiada bekas yang berpotensi
menakung air di persekitaran rumah**



**Lupuskan barang lusuh yang tidak
digunakan agar tidak menjadi
tempat nyamuk *Aedes* membiak**

Persekitaran bersih, *Aedes* tersisih



**BARANG
LUPUS**

BUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA



TUMBUHAN HERBA



Serai sangat sesuai digunakan untuk menghalau nyamuk, lalat, lipas dan juga cicak. Kandungan Citronella di dalam serai juga dapat menghalang bauan karbon monoksida dan asid laktik pada manusia yang sering dikesan nyamuk.



Daun Basil atau Selasih ini adalah bersifat toksik terhadap nyamuk dan labah-labah. Tanamkan di dalam pasu kecil dan letakkan di laluan nyamuk dan labah-labah, seperti di tingkap mahupun berhadapan dengan pintu masuk rumah.



Mempunyai bauan segar dan menyenangkan. Aroma segar Pudina amat tidak digemari oleh serangga. Bahkan tikus juga akan mengelak jika terbau bauan pudina! Pudina sangat sesuai ditanam di dalam pasu dan kesan terbaik jika diletakkan di sudut rumah ataupun di dapur.

Faktor Pencemaran Udara 🔍

Pelepasan asap dari Industri perkilangan telah membawa kesan sampingan kepada kehidupan alam sekitar

Pembakaran Hutan bagi tujuan Pertanian/Penerokaan tanah

Asap rokok menghasilkan pencemaran udara dalaman yang tinggi dengan menghasilkan 300 jenis gas yang toksik

Letusan gunung berapi mengeluarkan asap yang tebal dan banyak.

Pembakaran bahan api fosil (minyak petrol, diesel & sebagainya) daripada kenderaan bermotor menghasilkan gas karbon monoksida, nitrus oksida, hidrokarbon menyumbang kepada pencemaran udara

Penggunaan tenaga elektrik yang berlebihan menyebabkan pembebasan gas-gas kotor ke udara

PENCEMARAN UDARA



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



SITUASI SEMASA DEMAM DENGGI DI MALAYSIA

ME 1/ 2023 (1-7 Januari 2023)

ME 2/ 2023 (8-14 Januari 2023)

2,219 kes → **2,520 kes**



Peningkatan 301 kes
(13.6%)



Jaga kebersihan persekitaran dan lakukan aktiviti
Cari dan Musnah sekurang-kurangnya 10 minit seminggu
agar tempat pembiakan nyamuk Aedes dapat dimusnahkan.

DEMAM
DENGGI

TIPS PEMBERSIHAN PETI SEJUK

TIPS MEMBERSIHKAN PETI SEJUK

AWAS

**BAKTERIA BOLEH MEMBIAK
DI DALAM PETI SEJUK ANDA!**

Bersihkan peti sejuk anda...

**RUANG SEJUK BEKU
SEBULAN SEKALI**

**RUANG UTAMA
SEMINGGU SEKALI**

**RUANG SAYUR-SAYURAN
SEMINGGU SEKALI**

**PEMEGANG PINTU
SETIAP HARI**

**RUANG PINTU
SEMINGGU SEKALI**

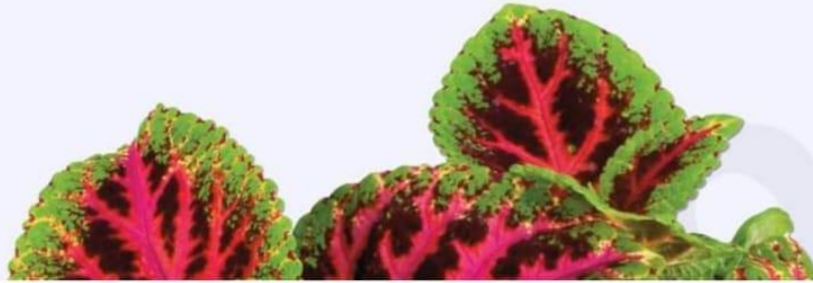
TIPS

- 1 Keluarkan semua makanan daripada peti sejuk.
- 2 Keluarkan semua rak dan laci.
- 3 Basuh semua permukaan dengan teliti dengan air suam bersabun.
- 4 Bilas menggunakan air.
- 5 Lap menggunakan tuala yang bersih.
- 6 Elakkan menggunakan bahan kimia (pencuci lantai dan poluntur).



Sembuhkan Demam

Dengan Tanaman Pokok Ati-ati



KHASIAT POKOK ATI - ATI

Petua Untuk Menggunakan Pokok Ati-ati Untuk Menyembuhkan Demam:



1. Ambil batang dan daun pokok dengan berhati-hati
2. Bersihkan dengan air mengalir
3. Rebus batang dan daun sehingga bertukar warna
4. Jika sudah bertukar warna, biarkan air rebusan tadi sejuk
5. Kemudian minum setengah gelas kecil air rebusan tersebut

Selain itu, Pokok Ati-ati juga mempunyai Manfaat Untuk Kesihatan Badan:

- Mengatasi buasir
- Merawat bisul
- Merawat kencing manis
- Mengatasi gangguan haid
- Mengatasi mata merah



KHASIAT PUDINA

Kurangkan
sakit
kepala

Perbaiki
emosi

Melegakan
selsema



Legakan
loya &
muntah

Kurangkan
kesan
alahan

Nafas
segar

Khasiat
PUDINA