

Utusan Borneo / Page 2

Amal cara hidup sihat berterusan

LABUAN: Jabatan Kesihatan Labuan sentiasa berusaha untuk meningkatkan kesihatan masyarakat melalui promosi Amalan Cara Hidup Sihat.

Pengarah Kesihatan Labuan Dr Ismuni Bohari berkata Jabatan Kesihatan WP Labuan (JKWPL) melancarkan Kempen Mesej Sihat Sempena Perayaan.

Katanya ia bagi mempromosikan amalan cara hidup sihat untuk mencegah penyakit dan kekal sihat sepanjang perayaan untuk memberi kesedaran serta nasihat kepada warga Labuan, bukan sahaja menikmati kemeriahan Aidilfitri tetapi juga memberi perhatian kepada aspek kesihatan.

► Cegah penyakit dan kekal sihat sepanjang musim perayaan

Sehingga 15 Jun 2017, katanya, sebanyak 19 kes denggi dilaporkan dengan peningkatan sebanyak 375 peratus berbanding empat kes di Labuan pada tahun sebelumnya.

Sehubungan itu, JKWPL memberi peringatan dan nasihat kepada semua warga Labuan agar mengambil tindakan pencegahan seperti sentiasa memastikan kebersihan persekitaran dalam dan luar rumah.

“Memastikan tiada bekas atau tempat yang berpotensi untuk pembiakan nyamuk Aedes di kawasan kediaman masing-masing dan memasukkan bahan

pembunuh jentik-jentik ke dalam takungan air kekal terutama apabila tidak menggunakannya lebih dari tempoh seminggu.

“Selain itu, menggunakan repellent pada bahagian badan yang terdedah untuk elak gigitan nyamuk serta mengelak atau menghadkan daripada pergi ke kawasan wabak atau kawasan kes denggi,” katanya.

Menyentuh amalan pemakanan sihat, Ismuni berkata beberapa panduan keselamatan dan pemakanan sihat turut ditekankan oleh JKWPL sepanjang musim perayaan ini.

Antaranya, makan



ISMUNI

mengikut keperluan, ambil saiz hidangan dalam kuantiti yang kecil untuk mengelak makan berlebihan dan hadkan

“Jabatan Kesihatan WP Labuan (JKWPL) melancarkan Kempen Mesej Sihat Sempena Perayaan. Ia bagi mempromosikan amalan cara hidup sihat untuk mencegah penyakit dan kekal sihat sepanjang perayaan untuk memberi kesedaran serta nasihat kepada warga Labuan, bukan sahaja menikmati kemeriahan Aidilfitri tetapi juga memberi perhatian kepada aspek kesihatan.”

DR ISMUNI BOHARI

Pengarah Kesihatan Labuan

pengambilan makanan yang manis serta tinggi garam serta kurangkan makanan berlemak, bersantan dan berminyak.

“Pilih makanan serta hidangkan makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan dan sayuran.

“Amalkan konsep ‘Suku-

SukuSeparuh’ dalam pinggan anda sepanjang perayaan serta lebihkan minum air kosong berbanding minuman berkarbonat,” katanya.