

# ETIKA BATUK

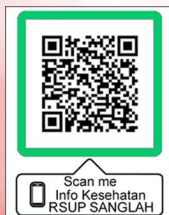
## LINDUNGI DIRI SAAT BATUK ATAU BERSIN

- Tutup hidung dan mulut anda dengan tissue saat bersin atau batuk
- ATAU
- Tutup hidung dan mulut anda dengan lengan anda bukan dengan telapak tangan, saat bersin atau batuk
- Gunakan masker yang menutup hidung dan mulut
- Buanglah tissue setelah digunakan ke tempat sampah
- Cuci tangan anda segera dengan air mengalir dan sabun
- ATAU
- Bersihkan tangan anda dengan alkohol handrub



# CARA MENGGUNAKAN MASKER YANG BENAR

1. Pastikan ukuran masker pas dengan wajah Anda
2. Cuci tangan dengan sabun / hand sanitizer, sebelum menyentuh & memasang masker
3. Jika masker Anda memiliki dua warna berbeda (umumnya hijau dan putih), sisi putihlah yang menempel langsung dengan kulit sementara lapisan hijau menghadap ke luar
4. Tentukan sisi atas masker, biasanya ditandai dengan adanya garis kawat hidung
5. Kaitkan tali karet di belakang telinga
6. Setelah masker menempel aman di wajah, cubit bagian kawatnya
7. Panjangkan lipatan-lipatan masker kebawah untuk menutup semua bagian yang harus ditutup yakni hidung, mulut, hingga dagu
8. Setelah masker terpasang dengan benar, hindari menyentuh masker apalagi sebelum mencuci tangan



Informasi kesehatan dapat melalui  
[www.sanglahhospitalbali.com](http://www.sanglahhospitalbali.com)  
pilih informasi kesehatan

Sumber : Departemen/KSM Ilmu Penyakit Paru FK.UNUD/  
RSUP SANGLAH Denpasar



# TBC

(Tuberkulosis)

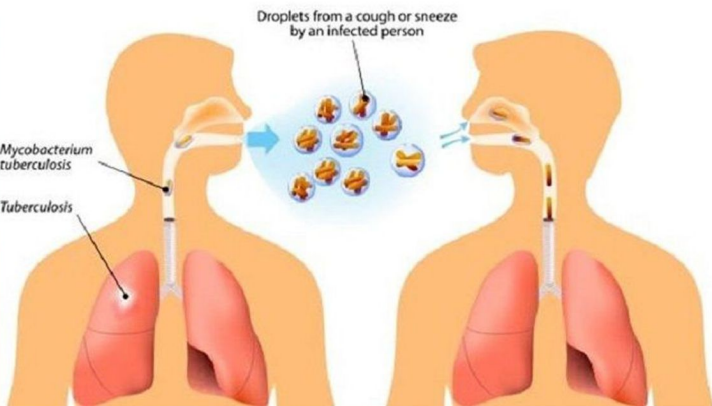
# PENGERTIAN

APA ITU TUBERKULOSIS /TBC?

TBC merupakan suatu penyakit infeksi menahun & menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang dapat menyerang pada siapa saja tanpa memandang usia & jenis kelamin

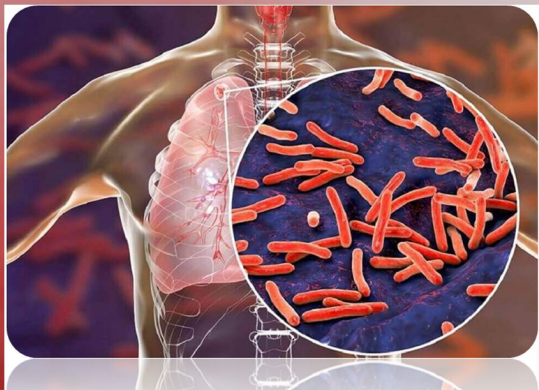
➔ lebih banyak menyerang pada usia produktif (15 – 35 tahun)

## TUBERCULOSIS



# PENYEBARAN

Kuman / bakteri MTB menyebar di udara melalui percikan ludah penderita, misalnya saat berbicara, batuk, atau bersin  
Penularan TBC membutuhkan kontak yang cukup dekat & cukup lama dengan penderita

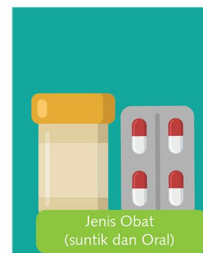
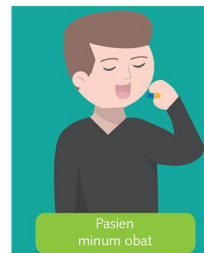


# TANDA-TANDA TBC

1. Batuk-batuk selama lebih dari 2 minggu (dapat disertai dengan darah atau dahak)
2. Sering berkeringat pada malam hari
3. Gampang terkena flu / pilek dan bersifat hilang timbul
4. Menurunnya nafsu makan dan berat badan
5. Mudah mengalami demam dengan demam yang tidak terlalu tinggi dan berlangsung lama.
6. Perasaan lemah, lesu & tidak enak

# PENGOBATAN

- TBC dapat disembuhkan dengan pengobatan yang teratur
- Pengobatan selama minimal 6 bulan
- Pengobatan ditanggung oleh Pemerintah (Gratis)
- Obat dapat diperoleh di Puskesmas atau Rumah Sakit terdekat



# PENCEGAHAN TBC

- Tidak meludah di sembarang tempat
- Menutup mulut saat batuk ataupun bersin
- Jemur tempat tidur bekas penderita secara teratur
- Jaga kesehatan badan, agar sistem imun terjaga & kuat
- Meningkatkan daya tahan tubuh dengan makan makanan yang sehat & bergizi
- Hindari melakukan hal-hal yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, seperti begadang dan kurang istirahat
- Jaga jarak aman ketika berhadapan dengan penderita TBC
- Olahraga teratur untuk membantu menyehatkan tubuh
- Lakukan imunisasi pada bayi termasuk imunisasi untuk mencegah penyakit TBC

