

UPAYA MELINDUNGI DIRI DARI BENCANA ASAP

1. HINDARI ATAU KURANGI AKTIVITAS DI LUAR RUMAH/GEDUNG, TERUTAMA BAGI MEREKA YANG MENDERITA PENYAKIT JANTUNG DAN GANGGUAN PERNAFASAN.
2. JIKA TERPAKSA PERGI KE LUAR RUMAH/GEDUNG MAKA SEBAIKNYA MENGGUNAKAN MASKER.
3. MINUMLAH AIR PUTIH LEBIH BANYAK DAN LEBIH SERING.
4. BAGI YANG TELAH MEMPUYAI GANGGUAN PARU DAN JANTUNG SEBELUMNYA, BERKONSULTASILAH KEPADA DOKTER UNTUK PERLINDUNGAN TAMBAHAN SESUAI KONDISI.
5. SELALU LAKUKAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS), SEPERTI MAKAN BERGIZI, JANGAN MEROKOK, DAN ISTIRAHAT YANG CUKUP.
6. UPAYAKAN AGAR POLUSI DI LUAR TIDAK MASUK KE DALAM RUMAH/SEKOLAH/KANTOR DAN RUANG TERTUTUP LAINNYA.
7. PENAMPUNGAN AIR, MINUM DAN MAKANAN HARUS TERLINDUNG BAIK.
8. SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN DICUCI SEBELUM DIKONSUMSI. BEGITU PULA DENGAN BAHAN MAKANAN DAN MINUMAN PERLU DI MASAK DENGAN BAIK.



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
www.pencegahanbencana.depkes.go.id



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

AWAS BENCANA ASAP AKIBAT KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN !!!

www.penanggulangankrisis.depkes.go.id

SAAT TERJADI KEBAKARAN HUTAN ATAU LAHAN, KECEPATAN PENANGANAN SANGAT MENENTUKAN UNTUK MEMINIMALKAN DAMPAKNYA. BERIKUT ADALAH HAL-HAL YANG HARUS DILAKUKAN :



SEGERA LAPORKAN KEPADA PIHAK YANG BEWENANG



LAKUKAN PEMADAMAN GUNAKAN PERALATAN YANG DAPAT MEMATIKAN API SECARA CEPAT DAN TEPAT



TIDAK MEMBUANG PUNTUNG ROKOK DAN MEMBAKAR SAMPAH SEMBARANGAN



GUNAKAN MASKER BILA UDARA TELAH BERASAP

MASALAH KESEHATAN AKIBAT BENCANA ASAP

1.

IRITASI PADA MATA, HIDUNG, DAN TENGGOROKAN, SERTA MENYEBABKAN REAKSI ALERGI, PERADANGAN DAN MUNGKI JUGA INFEKSI.

2.

DAPAT MEMPERBURUK ASMA DAN PENYAKIT PARU KRONIS LAIN, SEPERTI BRONKITIS KRONIK, DAN PENYAKIT PARU KRONIK.

4.

SECARA UMUM BERBAGAI PENYAKIT KRONIS JUGA DAPAT MEMBURUK.

6.

BAHAN POLUTAN DI ASAP KEBAKARAN HUTAN YANG JATUH KE PERMUKAAN BUMI JUGA MUNGKIN DAPAT MENJADI SUMBER POLUTAN DI SARANA AIR BERSIH DAN MAKANAN YANG TIDAK TERLINDUNG.

3.

INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT (ISPA) LEBIH MUDAH TERJADI.

5.

KEMAMPUAN KERJA PARU MENJADI BERKURANG DAN MENYEBABKAN ORANG MUDAH LEHAH SERTA MENGALAMI KESULITAN BERNAPAS.

7.

KEMAMPUAN PARU DAN SALURAN PERNAPASAN MENGATASI INFEKSI BERKURANG, SEHINGGA MENYEBABKAN LEBIH MUDAH TERJADI INFEKSI.

8.

BAGI YANG BERUSIA LANJUT DAN ANAK-ANAK, YANG PUNYA PENYAKIT KRONIS DENGAN DAYA TAHAN TUBUH RENDAH SERTA WANITA YANG SEDANG HAMIL, AKAN LEBIH RENTAN UNTUK MENDAPAT GANGGUAN KESEHATAN.