



Puskesmas Murung Pudak
care & cure with love

**YUK!
KENALI**

WASPADA BAHAYA

KABUT ASAP

Jangan Biarkan Asap Merenggut
Kesehatan Keluarga Kita

DAMPAK
NEGATIF
KABUT ASAP



**dr. Muhammad Ikhsan
Rahmatullah**

PUSKESMAS MURUNG PUDAK

Tahukah Anda?



Kabut asap akibat kebakaran hutan dan lahan bukanlah kabut embun pagi yang menyegarkan

Kabut asap merupakan kumpulan partikel polusi tebal dan beracun yang sangat halus sehingga mudah terhirup dan masuk ke aliran darah kita

Apa saja kandungan Berbahaya Asap Kebakaran Hutan?

PM2.5: Partikel debu super halus. Ukurannya sangat kecil hingga bisa menembus bagian terdalam paru-paru tanpa tersaring oleh bulu hidung.

Karbon Monoksida (CO): Gas beracun yang membuat tubuh kekurangan oksigen

Ozon Permukaan & Sulfur Dioksida: Bahan kimia yang memicu iritasi parah pada mata, hidung, dan saluran pernapasan.

Pantau Kualitas Udara Lewat ISPU (Indeks Standar Pencemar Udara)

Jangan hanya menebak dari ketebalan asap

- **Hijau (0-50) | BAIK:** Udara bersih, aman untuk beraktivitas luar ruangan
- **Biru (51-100) | SEDANG:** Masih aman, namun kelompok sangat sensitif perlu berhati-hati
- **Kuning (101-199) | TIDAK SEHAT:** Waspada! Gunakan masker saat keluar rumah. Dapat merugikan manusia dan hewan
- **Merah (200-299) | SANGAT TIDAK SEHAT:** Kualitas udara sangat merugikan kesehatan. Batasi aktivitas fisik di luar secara ketat
- **Hitam (≥300) | BERBAHAYA:** Darurat! Tetap di dalam rumah. Kualitas udara berisiko tinggi memicu masalah kesehatan serius bagi seluruh populasi

2

Penyakit yang ditimbulkan oleh kabut asap?

Penyakit yang dapat ditimbulkan dari kebakaran hutan diantaranya adalah infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit paru obstruksi kronis (PPOK), asma bronkial, bronkitis, pneumonia, serta iritasi mata dan kulit.

Apa itu ISPA?

Penyakit peradangan pada sistem pernapasan atas maupun bawah yang berlangsung selama 14 hari.

Apa saja Gejalanya?



Ringan: Batuk, Pilek, Demam

Sedang: Batuk, Pilek, Napas Cepat

Berat: Batuk, Pilek, Sesak Napas

Apa itu PPOK?

Batuk kronik dengan atau tanpa dahak yang tidak kunjung sembuh. Makin sering tersengal-sengal saat melakukan aktivitas ringan

Apa saja Gejalanya?

- Mengi atau suara nafas disertai bunyi ngik-ngik
- Lemas
- Terasa berat di dada
- Penurunan berat badan



3



Apa itu ASMA?

Asma adalah Kondisi ketika saluran udara meradang, sempit dan membengkak, dan menghasilkan lendir berlebih sehingga menyulitkan bernapas.

Derajat penyempitan sangat bervariasi, manifestasi kliniknya pun dapat hilang secara spontan atau akibat pengobatan.

Apa saja Gejalanya?

- Pada anak sering menyebabkan timbul episode mengi berulang
- Sesak napas
- Rasa dada tertekan
- Batuk, khususnya pada malam atau dinihari.
- Gejala dan serangan asma biasanya timbul bila pasien terpapar dengan faktor pencetus (trigger) sangat beragam dan bersifat individual.

4

Apa itu Bronkiolitis?



Bronkiolitis adalah peradangan akut jaringan paru yang mengakibatkan penyumbatan saluran nafas kecil. Penyakit ini terjadi pada anak usia dua tahun pertama kehidupan dengan puncak insidennya pada usia kira-kira 6 bulan.



Apa itu Pneumonia?

Pneumonia pada anak terjadi ketika paru-paru anak mengalami peradangan atau infeksi.

Apa saja Gejalanya?

Batuk

Demam

Sesak Napas

Napas Cepat

<2 bulan

2 bulan-1 tahun

1-5 tahun



: Lebih 60 x/menit

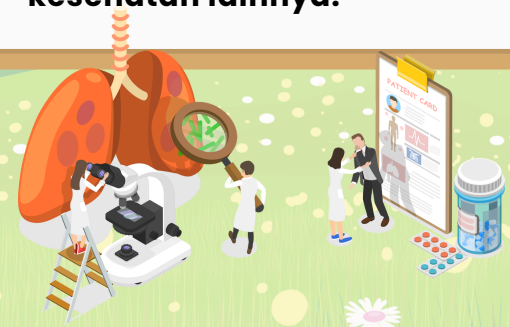
: Lebih 50 x/menit

Lebih 40x/menit

5

Bagaimana Pencegahannya?

- Kurangi aktivitas di luar rumah
- Gunakan masker jika keluar rumah, lebih ideal lagi masker N95, KN95, atau KF94
- Konsumsi Gizi yang seimbang
- Perbanyak minum air putih (minimal 8-10 gelas sehari).
- Imunisasi sesuai program pemerintah
- Berikan ASI Eksklusif hingga usia 6 bulan, dilanjutkan hingga 2 tahun
- Tutup celah rumah dengan kain basah
- Gunakan *air purifier* berfilter HEPA jika tersedia.
- Segera ke sarana pelayanan kesehatan bila mengalami kesulitan bernapas/gangguan kesehatan lainnya.



6