



**Kemenkes**  
RS Mohammad Hoesin

# CARA EFEKTIF MENCEGAH FLU DI MUSIM HUJAN





# APA PENYEBAB FLU

Flu adalah infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus influenza

Virus influenza dapat menyebar dengan cepat dalam kondisi cuaca yang lembap dan dingin, sehingga penting bagi masyarakat untuk mengetahui cara-cara efektif dalam mencegah infeksi.





# GEJALA FLU

1. Demam
2. Batuk
3. Sakit tenggorokan
4. Nyeri otot
5. Kelelahan
6. Pilek atau hidung tersumbat



Virus influenza menyebar melalui tetesan udara ketika seseorang yang terinfeksi batuk atau bersin. Selain itu, virus juga dapat bertahan pada permukaan benda mati, sehingga kontak dengan benda-benda tersebut dapat menyebabkan penularan.





# CARA EFEKTIF MENCEGAH FLU



## 1. VAKSINASI

Salah satu cara paling efektif untuk mencegah flu adalah dengan mendapatkan vaksinasi setiap tahun. Vaksin flu membantu tubuh memproduksi antibodi yang dapat melawan virus influenza. Vaksin ini direkomendasikan terutama untuk kelompok berisiko tinggi seperti anak-anak, lansia, dan individu dengan kondisi kesehatan tertentu.

## 2. MENJAGA KEBERSIHAN TANGAN

Cuci tangan secara rutin menggunakan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik, terutama setelah beraktivitas di tempat umum atau setelah bersentuhan dengan permukaan yang mungkin terkontaminasi. Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan hand sanitizer berbasis alkohol.



### **3. MENGHINDARI KERUMUNAN**

Virus flu mudah menyebar di kerumunan orang, jadi menjaga jarak fisik dari orang lain dapat mengurangi risiko terpapar virus.

### **4. MENJAGA KESEHATAN TUBUH**

a. Makan makanan bergizi: Konsumsi buah-buahan dan sayuran segar yang kaya akan vitamin C dan antioksidan.

b. Berolahraga secara teratur: Aktivitas fisik membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat sistem imun.

c. Tidur cukup: Tidur yang cukup membantu tubuh pulih dan memperkuat pertahanan alami terhadap infeksi.





## **5. MENGGUNAKAN MASKER**

Menggunakan masker saat berada di tempat umum atau ketika berinteraksi dengan orang lain dapat membantu mengurangi risiko penularan virus influenza,

## **6. MEMBERSIHKAN PERMUKAAN SECARA RUTIN**

Virus influenza dapat bertahan hidup pada permukaan keras selama beberapa jam hingga beberapa hari. Oleh karena itu, membersihkan dan mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti gagang pintu, meja, dan perangkat elektronik sangat penting untuk mencegah penyebaran virus.

## **7. MENGHINDARI KONTAK DEKAT DENGAN ORANG SAKIT**

Jika ada orang tua atau teman dekat yang sedang sakit flu, usahakan untuk menjaga jarak fisik dari mereka hingga mereka sembuh sepenuhnya. dan Hindari berbagi barang-barang pribadi seperti handuk atau alat makan

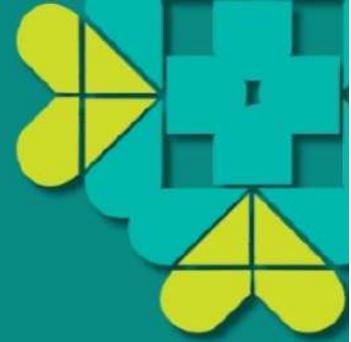
# TIPS HINDARI INFLUENZA SAAT MUSIM HUJAN

## 1. VAKSINASI

Salah satu cara yang paling efektif untuk mencegah penyakit saat musim hujan adalah dengan melakukan vaksinasi. Influenza, hepatitis A, dan tifus merupakan penyakit umum yang menyerang pada musim hujan. Untuk itu, penting untuk mencegah diri dari penyakit tersebut dengan mendapatkan vaksin.

## 2. KONSUMSI MAKANAN BERGIZI

Makan makanan bergizi bisa mencegah berbagai penyakit saat musim hujan. Sebaiknya hindari terlalu sering mengonsumsi junk food. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh sehingga tubuh dapat lebih memiliki daya tahan di musim penghujan.



### **3. TETAP TERHIDRASI**

Cara paling sederhana untuk mencegah penyakit saat musim hujan adalah dengan mengonsumsi cukup cairan. Tetap terhidrasi membuat tubuh terhindar dari flu. Lebih baik mengonsumsi minuman hangat karena efektif membuat tubuh lebih rileks.

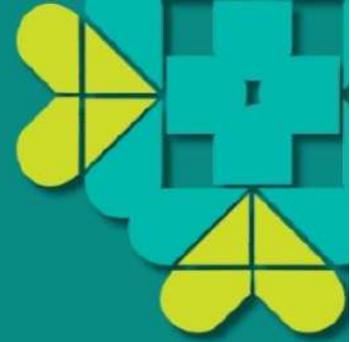
### **4. KONSUMSI VITAMIN**

Konsumsi vitamin C dengan mengonsumsi vitamin C secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, mengonsumsi vitamin C juga mencegah penyakit umum saat musim hujan seperti batuk dan flu.

### **5. RAJIN CUCI TANGAN**

Menjaga kebersihan diri adalah salah satu cara paling sederhana untuk mencegah penyakit selama musim hujan. Cara termudah adalah dengan mencuci tangan secara teratur. Mencuci tangan dapat mencegah penyakit umum seperti batuk, flu, atau demam.





## **6. MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN**

Saat musim hujan tiba, akan banyak genangan air. Jika genangan air tidak cukup bersih, maka akan menjadi sarang nyamuk termasuk nyamuk *Aedes aegypti* penyebab demam berdarah.

## **7. GUNAKAN ANTI NYAMUK**

Losion anti nyamuk dapat mencegah demam berdarah. Untuk menghindari demam berdarah, kamu bisa menggunakan obat anti nyamuk setiap kali melakukan aktivitas di luar ruangan. Gunakan kembali setiap 6 jam sekali.



## **8. PENGGUNAAN MASKER**

Salah satu cara untuk mencegah penyakit saat musim hujan adalah dengan menggunakan masker saat berada di ruang publik. Ruang publik biasanya menjadi sarang penyakit menular seperti flu dan batuk. Dengan menggunakan masker, kamu dapat mencegah penularan penyakit.





**Kemenkes**  
RS Mohammad Hoesin



Pencegahan flu selama musim hujan memerlukan pendekatan multifaset yang mencakup vaksinasi, kebersihan pribadi, menjaga kesehatan tubuh, serta tindakan pencegahan lainnya. Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten, kita dapat mengurangi risiko terpapar virus influenza dan menjaga kesehatan diri serta orang-orang di sekitar kita.

## **INSTALASI PROMKES**

