

ETIKA BATUK DAN BERSIN YANG BAIK

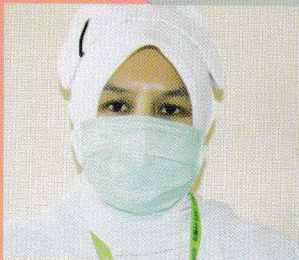
1. Sedikit berpaling dari orang yang ada disekitar anda dan tutup hidung dan mulut anda dengan menggunakan tissue atau saputangan atau lengan dalam baju anda setiap kali anda merasakan dorongan untuk batuk atau bersin.



2. Segera buang tissue yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah.



4. Gunakan masker



NAMA :

UMUR :

ALAMAT :

TANGGAL :



**RUMAH SAKIT OTAK
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI**



Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsomh.bkt20@gmail.com / rssnyanmed@yahoo.co.id

ETIKA BATUK DAN BERSIN



**PROMOSI KESEHATAN
RSOMH BUKITTINGGI**

MEDIA SOSIAL

www.rsstrokebkt.com

humarsomh

humarssnbkt

@bukittinggirssn

RS. OTAK Dr. Drs. M.HATTA BUKITTINGGI

Sehatpedia

Berita Yankes

Pengaduan Masyarakat (DUMAS) 0822-8420-2324

PENGERTIAN BATUK DAN ETIKA BATUK

Batuk

merupakan mekanisme pertahanan tubuh pernapasan dan merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi di tenggorokan karena adanya lendir, makanan, debu, asap dan sebagainya.

Etika Batuk

adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju.

TUJUAN ETIKA BATUK

Mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernapasan. Penularan penyakit melalui media udara pernapasan disebut "air borne disease".

PENYEBAB BATUK

Infeksi

Produksi dahak yang sangat buruk banyak karena infeksi saluran pernapasan. Misal : flu, bronchitis dan penyakit yang cukup serius seperti pneumoni, TBC dan kanker paru-paru.

Alergi

Masuknya benda asing secara tidak sengaja kedalam saluran pernapasan misal : debu, asap, makanan dan cairan.

Mengalirnya cairan hidung kearah tenggorokan dan masuk ke saluran pernapasan. Misal : rhinitis alergika, batuk pilek.

Penyempitan pada saluran pernapasan
Misal : Asma

AKIBAT DARI ETIKA BATUK YANG SALAH

Dapat menularkan batuk ke orang lain jika penderita adalah seorang penderita penyakit saluran pernapasan yang menular.

Mencemari udara sekitar dengan menyebarkan kuman yang disebarkan melalui batuk.

KEBIASAAN BATUK YANG SALAH

1. Tidak menutup mulut saat batuk dan bersin.
2. Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut/hidung saat batuk /bersin.
3. Membuang ludah batuk disembarang tempat
4. Menggunakan tissue atau sapu tangan berulang ulang
5. Membuang atau meletakkan tissue yang sudah dipakai disembarang tempat.
6. Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk.

