

AIKNOW

AI CARE SHARING KNOWLEDGE

Health Edition



Volume 18, Desember 2023

DOWNLOAD APLIKASI AI CARE

Layanan telekonsultasi **GRATIS** tersedia
SETIAP HARI dari pukul **07.00 - 22.00 WIB**



Periksakan kesehatan
Anda melalui **aplikasi
Ai Care** sekarang!

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



MENGAPA PERLU Menjaga Kesehatan saat Musim Hujan?

Memasuki musim hujan, seringkali cuaca **berubah dari terik panas menjadi hujan lebat** serta terjadinya risiko banjir.

Tidak jarang, beberapa orang yang tidak berbekal payung atau jas hujan menjadi **basah akibat kehujanan**. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya kerentanan untuk terserang penyakit.

Penyakit yang dapat menyerang saat musim hujan cukup beragam, mulai dari **penyakit yang ringan hingga berat** bahkan ada yang **berisiko fatal**.

Oleh karena itu, kita perlu mengetahui bahaya kesehatan yang dapat timbul saat musim hujan dan upaya-upaya untuk mencegah penyakit yang dapat terjadi di musim hujan.



APA SAJA Penyakit yang Sering Timbul saat Musim Hujan?

Influenza



Demam Berdarah Dengue



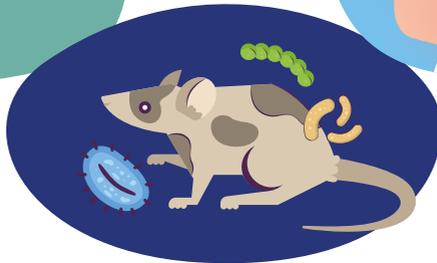
Diare



Penyakit Kulit



Leptospirosis



APA SAJA Gejala Penyakit yang Dapat Timbul?



Demam



Batuk & pilek



Pegal otot



Perdarahan
(mimisan)



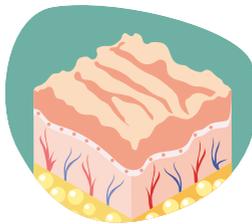
Nyeri perut



BAB cair



Bintik merah
pada kulit



Kulit gatal
dan bersisik



Kulit
menguning

BAGAIMANA SUPAYA

Tetap Sehat saat Musim Hujan?



Konsumsi makanan sumber vitamin C



Olahraga rutin
Aktivitas fisik minimal 30 menit per hari.



Istirahat cukup
Dewasa butuh tidur 7-9 jam per hari. Sedangkan, anak-anak bisa sampai 10 jam per hari.



Menjaga kebersihan diri
Mandi 1-2 kali sehari, cuci tangan setiap sebelum dan sehabis makan.



Konsumsi makanan sehat
yang mengandung gizi seimbang.

BAGAIMANA KALAU Sakit saat Musim Hujan?

Obat-obatan

Parasetamol

Meredakan demam dan nyeri atau pegal otot.



Saat demam

Perawatan di rumah

Kompres hangat pada area dahi, ketiak, dan selangkangan.

Attapulgit

Meredakan gejala diare.



Saat diare

Hindari makanan tinggi serat, berlemak dan berbumbu kuat serta konsumsi air putih yang cukup.

Loratadine atau Cetirizine

Mengatasi pilek dan bersin.



Saat flu

Menggunakan masker (dapat menurunkan risiko penularan).

PERLU DIINGAT YA!

Konsumsi obat sesuai dengan dosis pada label kemasan obat. Serta pastikan Anda tidak memiliki alergi terhadap obat tersebut!

Penziapan YANG DIPERLUKAN dalam Menghadapi Musim Hujan?



Periksa rutin prakiraan cuaca. Antisipasi barang yang harus dipersiapkan seperti payung dan jas hujan.



Gunakan pakaian berbahan wool, poliester, dan nilon. Hindari bahan katun karena mudah menyerap air.



Persiapkan baju ganti bila kehujaan.



Konsumsi minuman hangat untuk mencegah rasa kedinginan.

Referensi

- Kementerian Kesehatan. 5 Penyakit Penyerta Musim Hujan. Accessed from <https://upk.kemkes.go.id/new/5-penyakit-penyerta-musim-hujan>
- Ratih. Penyebab Mudah Flu dan Pilek Saat Musim Hujan. Accessed from <https://ai-care.id/penyakit/penyebab-mudah-flu-dan-pilek-saat-musim-hujan>
- Sudharso TK. Influenza. Accessed from <https://ai-care.id/influenza-1>
- Agatha. Demam Berdarah Dengue: Penyebab, Gejala, dan Komplikasi. Accessed from <https://ai-care.id/penyakit/penyebab-gejala-komplikasi-demam-berdarah>
- Munawaroh A. Diare. Accessed from <https://ai-care.id/diare>
- Luke K. Leptospirosis. Accessed from <https://ai-care.id/leptospirosis>
- Ratih. Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan. Accessed from <https://ai-care.id/self-help/tips-menjaga-kesehatan-di-musim-hujan>
- Munawaroh A. Parasetamol. Accessed from <https://ai-care.id/parasetamol-asetaminofen>
- Rahma H. Attapulgite. Accessed from <https://ai-care.id/attapulgite>
- Hafid AH. Loratadine. Accessed from <https://ai-care.id/loratadine>
- Millhone C. Does Getting Wet From Rain Make You Sick?. Accessed from <https://www.health.com/can-rain-make-you-sick-7504768>



Tim Penyusun

Supervisor:

dr. Benita Arini Kurniadi

Penulis & Penyunting Medis:

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Reynaldi Syarif Rachman

dr. Giovanni Frans Alvin

Desain:

Marizka Cahya Windyastari