Philadelphia Department of Public Health
(Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia)

Buletin Kesehatan

Tips dan berita kesehatan untuk masyarakat

Musim Gugur

2010

Bulan Kesiagaan Nasional

September adalah Bulan Kesiagaan Nasional. Ketahui apa yang harus dilakukan dalam kondisi darurat atau saat terjadi bencana alam (seperti banjir atau kebakaran)!

September adalah saat yang tepat untuk mengambil langkah-langkah guna persiapan dalam kondisi darurat. Kumpulkan semua benda-benda pasokan darurat dan susun sebuah rencana darurat bagi keluarga Anda. Temukan kondisi darurat dan bencana alam apa yang harus Anda persiapkan. Rencanakan terlebih dahulu sebelum bersiap!

Di dalam Buletin Kesehatan ini:

- *Bulan Kesiagaan*
- *Obesitas Anak*
- *Kiat Sehat Kembali ke Sekolah*
- *Sifilis sedang mewabah di Philadelphia*

Sudah siapkah Anda?

Fokus dalam persiapan – di rumah, di kantor dan di lingkungan masyarakat Anda. Persiapan untuk kondisi darurat dengan mengikuti langkah-langkah ini:

Buat dua Perlengkapan Darurat. Satu perlengkapan untuk evakuasi dan satu perlengkapan untuk bertahan. Perlengkapan untuk bertahan harus terdiri dari pasokan yang cukup untuk setidaknya tiga hari bagi setiap orang di rumah Anda.

Susun sebuah Rencana Darurat. Susun rencana bersama anggota keluarga Anda dan praktikkan. Ketahui siapa yang akan menghubungi siapa, di mana Anda akan bertemu, dan apa yang harus dilakukan dalam kondisi darurat yang berbeda.

Dapatkan Informasi Terkini. Bersiap berarti memiliki informasi terkini. Cermati situs web, surat kabar, radio dan TV untuk mendapatkan informasi.

Terlibatlah secara aktif. Ikuti pelatihan pertolongan pertama, dan mendaftarlah dalam pelatihan sukarelawan darurat. Cek http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html untuk info selengkapnya.

Perangkat Darurat Anda Sebaiknya Berisi:

- Air mineral
- Makanan
- Perlengkapan dapur

- Radio kecil
- Kotak P3K
- Pakaian

- Selimut
- Perlengkapan kebersihan pribadi

- Uang
- Perlengkapan sehari-hari lainnya

- Perlengkapan untuk bayi, lansia, orang-orang cacat

Anda bisa melihat daftar pasokan perlengkapan darurat di http://www.phila.gov/Health

Selalu Dapatkan Buletin Kesehatan

Anda bisa memperoleh Buletin Kesehatan dalam berbagai bahasa di http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Untuk informasi lebih lanjut mengenai Buletin Kesehatan, hubungi Marialisa Ramirez di 215-685-6861 atau Healthbulletin@phila.gov.

Indonesian/Bahasa Indonesia

Obesitas Anak

Kelebihan berat badan atau obesitas dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. **Obesitas** diukur dengan menggunakan sebuah angka yang disebut **Indeks Massa Tubuh (BMI)**. BMI adalah sebuah angka yang dihitung dari berat dan tinggi seorang anak.

Obesitas dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan:

- **Penyakit jantung**- penyebab kematian utama di AS.
- **Diabetes tipe 2**- dapat menyebabkan kebutaan dan gangguan ginjal.
- **Asma**- menyebabkan bersin, dada sesak dan batuk.
- **Mendengkur**- mengganggu pernapasan saat tidur.

OBESITAS = BMI berada pada atau di atas persentil ke-95 untuk anak pada usia dan jenis kelamin yang sama.

Sebagai orang tua atau pengasuh, Anda bisa membantu mencegah obesitas anak:

- Berikan buah-buahan dan sayuran.
- Termasuk produk-produk rendah lemak atau tidak mengandung susu.
- Sajikan porsi makan yang lebih kecil.
- Bantu keluarga Anda untuk minum banyak air.
- Batasi minuman berpemanis gula.

- Batasi makanan dan kudapan yang mengandung gula dan lemak.
- Cobalah untuk membuat makanan favorit yang lebih sehat.
- Terapkan 60 menit olahraga setiap hari. Anda bisa berjalan, bermain kejar-kejaran, lompat tali, sepak bola, berenang dan menari.

Temukan Pasar Petani dengan mengunjungi http://www.thefoodtrust.org
atau lokasi penjualan makanan segar setiap pekan dengan mengunjungi http://www.philabundance.org.

Kiat Sehat Kembali ke Sekolah

Orang tua harus memberi tahu perawat di sekolah perihal:

- **Informasi kontak darurat anak Anda.** Selalu berikan info terkini mengenai hal tersebut.
- **Obat-obatan yang harus diminum anak Anda.** Meskipun anak Anda hanya meminum obat di rumah, tetap beri tahu perawat sekolah.
- **Segala bentuk masalah kesehatan.** Alergi adalah salah satu contohnya.
- **Segala bentuk permasalahan fisik.** Contohnya asma atau jantung berdebar.

Sifilis sedang mewabah di Philadelphia

Sifilis adalah **penyakit menular seksual (PMS)** yang menyebar dari seseorang ke orang lain melalui kontak langsung dengan luka sifilis selama kontak seksual melalui vagina, anus atau oral. Gejalanya dapat berupa ruam kulit dan luka pada wilayah genital, tetapi sebagian orang dapat terinfeksi sifilis tanpa menunjukkan gejala sama sekali. Cara terbaik untuk mendiagnosis sifilis adalah dengan melakukan tes darah.

Temukan informasi selengkapnya dan tempat untuk tes di: http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php.

Sifilis adalah masalah besar dalam kesehatan publik di Philadelphia karena sejumlah kasus meningkat dengan cepat, khususnya pada wanita berusia antara 15-40 tahun. Wanita hamil dapat secara tanpa sadar menularkan infeksi tersebut kepada bayinya. Bayi yang terinfeksi sifilis dapat mengalami keterbelakangan mental, kecacatan fisik atau meninggal dunia saat dilahirkan.

Anda dapat mencegah sifilis dengan selalu menggunakan kondom selama melakukan kontak seksual melalui vagina, anus dan oral. Jika Anda memiliki lebih dari satu pasangan, Anda harus dites sifilis oleh penyedia layanan kesehatan Anda.