

Buletin Kesehatan

Tips dan berita kesehatan untuk masyarakat



Tetap Dingin saat Hawa Panas

Penyakit hawa panas, seperti kelelahan karena panas dan sengatan panas, merupakan penyakit serius dan dapat mengancam hidup. Lansia dan orang yang bermasalah dengan kesehatan berisiko tinggi mengalami penyakit hawa panas.

Anda dapat mencegah penyakit hawa panas. Jika Anda memiliki teman, tetangga, anggota keluarga, atau penyewa yang sudah lansia, jenguklah mereka pada musim panas ini! Pastikan mereka terhidrasi, merasa sejuk, dan nyaman serta ingatkan mereka untuk:

Minum banyak cairan.

- Minum air sepanjang hari.
- Hindari minuman berkafein seperti soda atau teh dan juga alkohol (semua ini dapat membuat Anda dehidrasi).

Tetap dingin di luar rumah.

- Hindari berada di luar rumah pada jam-jam paling panas setiap hari (pukul 10 pagi - 2 siang).
- Cobalah untuk beristirahat di tempat teduh dan kenakan tabir surya, pakaian tipis, topi, dan kacamata hitam untuk menjaga tetap dingin.

Tetap dingin di dalam ruangan.

- Gunakan kipas dengan jendela terbuka atau memasang penyejuk udara.
- Kunjungi tempat-tempat seperti perpustakaan, pusat perbelanjaan, bioskop, atau pusat lansia yang memiliki penyejuk udara.

Saling memperhatikan antar sesama.

- Periksa tetangga dan kenalan Anda yang memiliki masalah kesehatan.
- Jangan pernah meninggalkan lansia, anak-anak, atau hewan peliharaan sendirian di dalam mobil.

Buletin Kesehatan edisi ini:

- *Tetap Dingin saat Hawa Panas*
- *Penyakit Hawa Panas*
- *Waspada terhadap Makanan*
- *Musim Panas adalah Musimnya Nyamuk dan Serangga*



Untuk bantuan saat cuaca panas atau ingin menemukan tempat untuk menyejukkan diri, hubungi nomor Philadelphia Corporation for Aging Heatline di 215-765-9040.

Terlalu panas dapat menyebabkan **penyakit hawa panas**. Gejala penyakit hawa panas meliputi:

- Keringat berlebih
- Mual (rasa tidak enak pada perut)
- Merasa lelah
- Kepala pusing atau pening
- Merasa sangat lemas



Jika Anda merasakan salah satu dari gejala-gejala ini, pergilah ke tempat yang teduh dan minumlah. Menggunakan kipas dan menaruh handuk basah pada kulit Anda juga akan membantu. Jika kondisi Anda mulai memburuk, dapatkan pertolongan medis.

Jika Anda sedang dalam pengobatan untuk alasan apa pun, Anda kemungkinan termasuk berisiko tinggi memiliki masalah kesehatan yang berkaitan dengan hawa panas. Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter Anda, dan berhati-hatilah untuk menghindari situasi yang memungkinkan Anda mengalami hawa panas berlebih.

Selalu Dapatkan Buletin Kesehatan

Anda bisa mendapatkan Buletin Kesehatan dalam berbagai pilihan 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



Waspada terhadap Makanan

Musim panas identik dengan piknik dan barbekyu. **Keracunan makanan** terjadi lebih sering di musim panas karena cuaca hangat dan makan di luar rumah membuat lebih sulit untuk meracik dan menyajikan makanan dengan aman.



Daging, ayam, dan ikan yang mentah serta buah-buahan dan sayur-sayuran yang tidak dicuci dapat mengandung kuman (bakteri atau racun) yang dapat membuat orang sakit. Kuman-kuman ini juga dapat hidup dalam makanan yang ditinggalkan di udara terbuka dalam waktu sangat lama atau makanan pada permukaan yang tidak dicuci seperti meja dan talenan. Anak-anak dan lansia lebih rentan keracunan makanan karena tubuh mereka lebih sulit melawan kuman.

Kadang-kadang sulit mengetahui bahwa seseorang mengalami keracunan makanan karena gejalanya kadang muncul beberapa hari setelah menyantap makanan yang kotor.

Gejala keracunan makanan adalah: rasa tidak enak di perut, muntah, perut perih, dan diare.

Sebelum Anda duduk untuk makan, pastikan Anda mengetahui langkah-langkah untuk menjaga makanan Anda aman.

Jagalah keamanan makanan Anda dengan mengikuti empat langkah mudah berikut ini:

Bersih. Cucilah tangan, peralatan masak, dan permukaan sebelum dan setelah menyentuh daging, ayam, atau ikan mentah.

Pisahkan. Jauhkan daging, ayam, dan ikan mentah dari makanan lainnya. Jangan menaruh kembali makanan matang ke nampan bekas menaruh makanan mentah kecuali nampan tersebut telah dicuci.

Masak. Masaklah makanan hingga suhu yang tepat dan gunakan termometer untuk memeriksanya. Ingatlah, Anda tidak dapat mengetahui matang tidaknya makanan hanya dari tampilannya.

Dinginkan. Makanan yang tidak disimpan di dalam kulkas (atau di atas suhu 40 derajat) lebih dari 2 jam kemungkinan tidak aman untuk dimakan. Menjaga supaya aman: simpan makanan sisa kembali ke dalam kulkas segera setelah Anda selesai memakannya sehingga tidak basi.



Musim Panas adalah Musimnya Nyamuk dan Serangga – Hindari Gigitan Serangga untuk Mencegah Infeksi

Gigitan kutu dan nyamuk dapat membuat Anda sakit. Serangga-serangga ini dapat menyebarkan Penyakit seperti penyakit Lyme dan Virus West Nile.

Tips Singkat:

- Tetap berada di dalam ruangan saat matahari terbit dan terbenam, yaitu saat paling aktif bagi nyamuk
- Buatlah nyamuk tetap berada di luar dengan memasang kawat nyamuk pada jendela dan pintu
- Hindari air tergenang di sekitar rumah Anda yang dapat memudahkan nyamuk bertelur
- Jika Anda keluar rumah saat serangga aktif:
 - ◊ Gunakan semprotan serangga yang memiliki komposisi berikut:
 - ⇒ **DEET**
 - ⇒ **Picaridin**
 - ⇒ **Minyak Kayu Putih Lemon** atau **PMD**
 - ◊ Kenakan baju lengan panjang dan celana panjang untuk menutupi kulit Anda.



Untuk tips lebih lanjut,
kunjungi:
www.phila.gov/health.