Departemen Kesehatan Umum Philadelphia

Buletin Kesehatan

Tips dan berita kesehatan untuk masyarakat

Isi Buletin Kesehatan ini:

- *Menyusui*
- *Memasak Daging dengan Aman*
- *Bahaya Rokok*
- *Faedah Berhenti Merokok*

ASI Lebih Baik daripada Susu Formula

- Menyusui membantu para ibu mempererat tali kasih sayang dengan bayi mereka.
- ASI memiliki antibodi yang melindungi bayi baru lahir dari infeksi.
- ASI memberikan nutrisi untuk membantu pertumbuhan bayi, dan gratis!

Ikuti tips berikut ini untuk membantu Anda memulainya...

Saat Anda hamil:

- Menghadiri kelas persalinan dan menyusui.
- Berbincanglah dengan para ibu yang menyusui.
- Rencanakan seseorang untuk membantu pekerjaan rumah Anda.

Di rumah sakit setelah persalinan:

- Berikan ASI kepada bayi Anda sesegera mungkin dan sering.
- Jika Anda menemui kesulitan pada awalnya, tetaplah berusaha!
- Semakin sering Anda menyusui, maka akan semakin mudah.
- Dekatkan bayi Anda ke wajah Anda (mereka senang melihat wajah).
- Mintalah untuk berbincang dengan konselor laktasi sebelum Anda meninggalkan rumah sakit. Mereka akan senang membantu Anda!

Di rumah:

- Selalu berada dekat dengan bayi Anda, sehingga Anda bisa mendengarnya saat ia lapar.
- Belajarlah menyusui sambil berdiri, sehingga Anda bisa menyusui sambil berjalan.
- Tunggulah dua pekan sebelum memberikan ASI di dalam botol kepada bayi Anda.

Untuk tips selengkapnya, kunjungi: www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

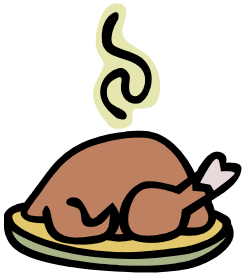
Memasak Daging dengan Aman untuk Paskah, Passover, dan Perayaan Musim Semi lainnya

Musim semi bisa menjadi saat yang tepat untuk pesta makan, tetapi daging yang tidak dimasak dengan baik bisa menyebabkan keracunan makanan.

Masaklah daging ham Anda, kalkun, domba, atau daging lainnya dengan aman tahun ini!

Gunakan **termometer daging**, dan pastikan Anda memasak daging ini hingga daging mencapai suhu yang tepat di bagian dalamnya:

- **Daging giling dan campuran daging: 165° F**
- **Daging sapi, daging sapi muda, dan daging domba segar: 145° F**
- **Daging Unggas: 165° F**
- **Daging babi dan ham mentah: 160° F**
- **Ham setengah matang: 140° F**



Jangan Lewatkan Buletin Kesehatan Ini

Anda bisa mendapatkan 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

Musim semi adalah saat yang tepat untuk berhenti merokok!

Beberapa alasan untuk berhenti:

- Merokok dapat menyebabkan masalah pernapasan dan dapat memperparah asma dan radang paru-paru.
- Merokok juga bisa memicu serangan jantung dan strok.
- Merokok bisa menyebabkan kanker paru-paru, esofagus, laring (kotak suara), mulut, tenggorokan, ginjal, saluran kencing, pankreas, perut, dan serviks.

Bahan-bahan kimia ini ditemukan dalam rokok dan asapnya:

- **Butan** (digunakan dalam cairan pematik api)
- **Kadmium** (digunakan dalam baterai)
- **Asam Stearat** (digunakan dalam lilin)
- **Heksamin** (digunakan dalam cairan pematik api)
- **Toluena** (digunakan dalam pengencer cat)
- **Nikotin** (digunakan dalam insektisida)

- **Amonia** (digunakan dalam cairan pembersih)
- **Metanol** (digunakan dalam bahan bakar roket)
- **Karbon Monoksida**
- **Arsenik** (racun)
- **Metan** (ditemukan dalam gas tinja)
- **Asam Asetat** (ditemukan di dalam cuka)

MASIH ADA HARAPAN. Jika Anda ingin berhenti merokok, cobalah hal-hal berikut ini:

- **Pilih tanggal berhenti.** Pilih sebuah tanggal dan berkomitmenlah terhadapnya.
- **Kurangi.** Kurangi jumlah rokok yang Anda hisap sebelum tanggal berhenti Anda.
- **Baca.** Dapatkan informasi yang bisa memberi Anda harapan dan saran sambil Anda berupaya untuk berhenti.
- **Lacak kemajuan Anda.** Temukan sebuah alat bantu yang dapat membantu memperlihatkan seberapa baik kemajuan upaya Anda berjalan. Kunjungi www.determinedtoquit.com.
- **Gunakan sistem teman.** Bertemanlah dengan seseorang yang juga berusaha berhenti merokok.
- **Dapatkan dukungan kelompok.** Lakukan pertemuan dan berikan dukungan kepada orang yang juga berusaha untuk berhenti. Temukan kelas gratis di area Anda di www.smokefreephilly.com atau hubungi 215-683-LIVE.
- **Konsultasikan dengan pendamping untuk berhenti merokok.** Dapatkan bantuan untuk berhenti merokok pada saat yang nyaman bagi Anda melalui konseling gratis melalui telepon di 1-800-QUIT-NOW.
- **Dapatkan bantuan untuk berhenti.** Pertimbangkan untuk menggunakan koyo nikotin atau permen karet yang dijual bebas yang bisa membantu Anda untuk mengatasi keinginan merokok. Berbicaralah dengan dokter Anda mengenai obat-obatan yang bisa membantu Anda mengatasi keinginan merokok.
- **Lakukan olahraga.** Olahraga bisa membuat Anda merasa rileks dan mengalihkan pikiran Anda dari merokok.

Beberapa faedah berhenti merokok:

- Berkurangnya risiko terkena kanker dan penyakit jantung
- Aktivitas Anda sehari-hari tidak lagi membuat Anda terengah-engah (seperti menaiki anak tangga)
- Bau nafas lebih baik
- Bau pakaian dan rambut lebih baik
- Jari dan kuku tidak terlalu berwarna kekuningan
- Indra penciuman kembali normal
- Makanan terasa lebih lezat

Niat Anda untuk berhenti merokok selamanya bisa jadi berlipat ganda jika Anda mendapatkan bantuan. Untuk bantuan berhenti merokok, hubungi 1-800-QUIT-NOW untuk mendapatkan konseling gratis melalui telepon

Bicarakan dengan dokter Anda untuk melihat apakah Anda harus minum obat-obatan untuk membantu Anda berhenti merokok.

- Pusat kesehatan kota memiliki program berhenti merokok bagi pasien mereka. Beberapa jenis obat diberikan secara cuma-cuma. Kunjungi www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ untuk menemukan pusat kesehatan yang berada di dekat Anda.
- Untuk informasi selengkapnya mengenai alat bantu dan sumber daya yang bisa membantu Anda berhenti merokok, kunjungi www.smokefreephilly.org.