

# Buletin Kesehatan

*Tips dan berita kesehatan bagi masyarakat*

**MUSIM  
GUGUR  
2012**

## Musim flu telah datang! Dapatkan vaksinasi!

**Vaksin ("suntikan") merupakan cara terbaik mencegah influenza ("flu").** Beberapa gejala flu adalah radang tenggorokan, batuk-batuk, hidung ingusan, dan demam. Gejala lainnya adalah kedinginan, pusing, kecapekan, pegal linu, muntah-muntah, dan diare.

Jika Anda mendapatkan vaksin flu, vaksin tersebut dapat menghindarkan Anda dan orang lain dari sakit. Penting untuk mendapatkan vaksin sebelum Anda menjadi sakit.

### Isi buletin ini:

- Pentingnya Vaksin Flu
- Kesehatan Mata
- Tips Kesehatan Kembali ke Sekolah
- Obesitas Anak-anak

## Siapa yang memerlukan vaksin flu?



- Anak-anak berumur 6 bulan sampai 18 tahun.
- Wanita hamil.
- Orang tua berumur 65 tahun dan lebih.
- Orang-orang dengan kondisi kesehatan kronis (tanyakan kepada dokter Anda)
- Orang-orang yang tinggal di panti jompo atau fasilitas lainnya.
- Orang-orang yang tinggal atau bekerja dengan satu dari kelompok di atas (misalnya, perawat kesehatan).
- Orang yang tinggal dengan bayi yang berumur hingga 6 bulan.
- Siapa pun yang ingin terhindar dari sakit flu musiman.

## Di Mana Mendapatkan Vaksin Flu?

Dokter Anda dapat memberikan vaksin flu. Jika Anda tidak memiliki dokter pribadi, ada beberapa cara mendapatkan vaksin flu:

- Klinik dan apotek di sekitar rumah Anda.
- Jika Anda berumur lebih dari 18 tahun dan tinggal di Philadelphia, Anda dapat mengunjungi salah satu klinik flu milik departemen kesehatan untuk mendapatkan vaksin. Untuk mencari klinik yang dekat dengan Anda kunjungi: <http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html>
- Anda juga dapat menemukan penyedia vaksin di dekat sekolah, tempat kerja, atau rumah Anda. Untuk mencari klinik yang dekat dengan Anda, kunjungi: <http://flushot.healthmap.org/>

**Vaksin Human Papillomavirus (HPV) gratis bagi anak perempuan DAN anak laki-laki usia 13-18 tahun.**

Cari tahu lebih lanjut dengan mengunjungi halaman Facebook kami: [facebook.com/3forMePhilly](https://www.facebook.com/3forMePhilly)

### BACALAH SELALU BULETIN KESEHATAN

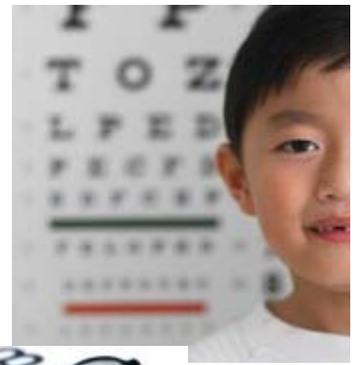
Anda dapat menemukan Buletin Kesehatan dalam berbagai bahasa di <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai Buletin Kesehatan, hubungi Marialisa Ramirez di 215-685-6496 atau [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov).

## Kesehatan Mata

Banyak anak belum pernah memeriksakan mata mereka. Hal ini dapat menjadi masalah karena membaca dan menulis berperan besar di sekolah. Semakin dini masalah mata diketahui dan diobati, semakin mungkin pengobatan tersebut akan berhasil. Pemeriksaan mata di sekolah dapat membantu, namun tidak boleh menggantikan pemeriksaan ke dokter mata jika ada masalah. Buatlah janji-temu dengan dokter jika anak Anda:

- Memicingkan mata
- Duduk terlalu dekat di depan TV
- Kehilangan titik baca pada saat membaca
- Menderita pusing
- Gagal dalam pemeriksaan mata di sekolah



## Tips Kesehatan Kembali ke Sekolah

Orang tua harus memberitahu perawat di sekolah tentang:



- **Informasi kontak darurat untuk anak Anda.** Perbarui terus informasi ini.
- **Obat yang diminum oleh anak Anda.** Bahkan jika anak Anda hanya meminum obat saat di rumah, beritahukan ini kepada perawat.
- **Masalah kesehatan atau masalah fisik apa pun.** Seperti asma, bising jantung (heart murmur) atau radang sendi.

## Obesitas Anak-anak

Kelebihan berat badan atau menderita obesitas dapat berujung pada masalah kesehatan serius.

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan:

- **Penyakit jantung** - penyebab kematian tertinggi di Amerika.
- **Diabetes Tipe 2**- dapat menyebabkan kebutaan dan gagal ginjal.
- **Asma**- menyebabkan nafas tersendat, sesak dada, dan batuk-batuk.
- **Apnea tidur**- gangguan pernafasan saat tidur.



**Sebagai orang tua atau pengasuh, Anda dapat mencegah obesitas anak-anak:**



- Hidangkan buah dan sayuran.
- Hidangkan air atau susu daripada soda dan minuman lain dengan gula berlebih.
- Hidangkan dengan porsi lebih sedikit.
- Batasi makanan dan jajanan dengan gula dan lemak.
- Cobalah membuat makanan favorit yang lebih sehat.
- Lakukan kegiatan olahraga 60 menit setiap harinya. Anda dapat berjalan-jalan, kejar-kejaran, lompat tali, main bola, berenang, dan berdansa.