

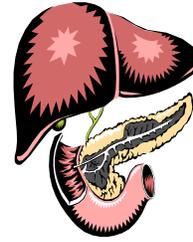
Buletin Kesehatan

Mei adalah Bulan Kesadaran Hepatitis Nasioanal

Apa yang dimaksud dengan Hepatitis?

Kata **hepatitis** berarti peradangan pada hati. Racun, obat-obatan tertentu, beberapa penyakit, konsumsi besar alkohol, dan infeksi bakteri dan virus semuanya dapat menyebabkan hepatitis. **Hepatitis virus** merujuk kepada sekelompok virus yang merusak hati. Hepatitis virus merupakan penyebab utama kanker hati dan alasan paling umum pelaksanaan transplantasi hati.

Banyak orang yang hidup dengan hepatitis virus tidak mengetahui mereka terinfeksi. Tipe paling umum hepatitis virus adalah **Hepatitis A, Hepatitis B, dan Hepatitis C.**



Isi Buletin

Kesehatan ini:

*Kesadaran terhadap
Hepatitis Virus
Pemicu Asma
Keselamatan Saat
Musim Semi*



Gejala Hepatitis

Demam	Kehilangan nafsu makan	Nyeri perut	Jaundis (kulit atau mata berwarna kuning)
Kelelahan	Mual	Urin berwarna gelap	
Nyeri sendi	Muntah	Feses berwarna abu-abu	

Bagaimana Anda tertular Hepatitis A:

Kontak langsung dengan kotoran (feses) orang yang terinfeksi
Memasukkan ke dalam mulut Anda apapun yang telah disentuh oleh orang yang terinfeksi yang tidak mencuci tangannya setelah menggunakan kamar mandi atau mengganti popok
Berhubungan intim dengan orang yang terinfeksi melalui kontak mulut-anus

Bagaimana Anda terkena Hepatitis B dan C:

Kontak langsung dengan darah orang yang terinfeksi
Berhubungan intim tanpa perlindungan dengan orang yang terinfeksi
Terlahir dari ibu yang terinfeksi
Berbagi jarum suntik dan peralatan untuk menginjeksikan obat
Kontak langsung dengan luka terbuka atau perban bekas orang yang terinfeksi
Tak sengaja tertusuk jarum suntik
Membuat tato/tusukan dengan menggunakan peralatan yang tidak bersih
Berbagi barang-barang pribadi seperti pisau cukur dan sikat gigi dengan orang yang terinfeksi

Pencegahan dengan Vaksin dan Pengobatan Hepatitis Virus

	Hepatitis A	Hepatitis B	Hepatitis C
Vaksin?	YA	YA	TIDAK
Pengobatan?	Tidak ada pengobatan khusus (sakit biasanya sembuh sendiri)	YA	YA

Infeksi Hepatitis B dan Hepatitis C bisa kronis atau bahkan fatal apabila tidak diobati. Berbicaralah dengan dokter Anda untuk mengetahui apakah Anda berisiko tertular hepatitis.

Jangan Lewatkan Membaca Buletin Kesehatan

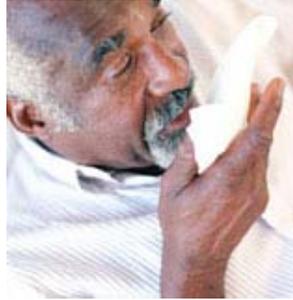
Anda dapat menemukan Buletin Kesehatan dalam banyak bahasa di http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.
Apakah ada topik kesehatan yang ingin Anda ketahui lebih rinci? Mohon beritahu kami. Untuk keterangan lebih lanjut mengenai Buletin Kesehatan, hubungi Marialisa Ramirez di 215-685-6861 atau Healthbulletin@phila.gov.

Pemicu Asma

Asma adalah suatu penyakit yang mempengaruhi paru-paru Anda. Asma dapat menyebabkan nafas berbunyi, nafas tersengal-sengal, sesak dada dan batuk. Asma dapat dikontrol dengan minum obat asma dan menghindari **pemicu asma** (hal-hal yang dapat menyebabkan serangan). Anda harus mencegah atau menyingkirkan **pemicu asma** di rumah Anda yang dapat memperburuk asma Anda.

Pemicu Asma

Infeksi pernafasan
Perokok pasif
Polusi udara di luar ruangan
Alergen kecoa
Rumput dan tepung sari
Kutu debu
Hewan Piaraan Jamur



Apabila Anda mempunyai asma, ingatlah untuk meminum obat Anda sesuai yang diperintahkan oleh dokter Anda. Hindari pemicu asma yang dapat menyebabkan serangan asma. Apabila Anda menggunakan inhaler, selalu membawanya bersama Anda. Menggunakan inhaler Anda lebih banyak daripada yang diperintahkan oleh dokter Anda dapat memperburuk asma Anda!

Kegembiraan dan Keselamatan Saat Musim Semi

Musim semi adalah waktu yang sangat bagus untuk berolah raga dan membiarkan anak-anak dan hewan piaraan Anda bermain di luar.

Bantulah anak-anak anda tetap sehat dan aman selama bulan-bulan ini.

Beberapa nasihat bagus buat orang dewasa dan anak-anak:

Selalu mengenakan helm ketika mengendarai sepeda Anda untuk mencegah cedera kepala

Jangan bermain dengan anjing yang tidak Anda kenal (mereka dapat menggigit!)

Beritahu seseorang segera apabila Anda digigit anjing

HUBUNGI Departemen Kesehatan di (215) 685-6748 apabila Anda atau seseorang digigit anjing atau binatang lain. Mereka dapat memberitahu Anda apa yang harus Anda lakukan.

Tips Jantung Sehat

Penyakit jantung adalah penyebab utama kematian di Amerika Serikat. Orang-orang berapapun umurnya dapat terkena penyakit jantung. Anda dapat membantu mencegah penyakit jantung dengan melakukan pilihan-pilihan sehat berikut:

Makan makanan yang sehat. Pastikan makan buah dan sayuran yang segar.

Pertahankan berat badan yang sehat. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko Anda terkena penyakit jantung.

Seringlah berolah raga. Berolah raga dapat membantu Anda mempertahankan berat badan yang sehat dan menurunkan kolesterol dan tekanan darah.

Jangan merokok. Merokok sangat meningkatkan risiko Anda terhadap penyakit jantung.

Batasi konsumsi alkohol Anda. Minum terlalu banyak alkohol menyebabkan tekanan darah tinggi.

Kontrol diabetes Anda. Kadar gula darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko Anda terhadap penyakit jantung.



Apabila Anda terkena serangan jantung, lebih besar kemungkinan Anda selamat apabila Anda mengetahui tanda-tanda dan gejala-gejalanya, hubungi 9-1-1 segera, dan pergi ke rumah sakit dengan cepat. Gejala serangan jantung di antaranya adalah:

Nyeri rahang, leher atau punggung
Merasa lemah, kepala ringan, atau pingsan
Nyeri dada

Nyeri lengan atau bahu
Nafas tersengal-sengal