

DINAS KESEHATAN KOTA PALANGKA RAYA



MENJAGA KESEHATAN DI TENGAH BENCANA
KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN

1. PERBANYAK MINUM AIR PUTIH



- KEKURANGAN MINUM AIR PUTIH BISA MENYEBABKAN KAMU KEHILANGAN KONSENTRASI;
- DALAM KEADAAN UDARA BERSELMUT ASAP. PARU-PARU KAMU AKAN KOTOR DAN TERPAPAR PARTIKEL-PARTIKEL JAHAT YANG DIBAWA OLEH ASAP TADI.;
- UNTUK MENGELUARKAN PARTIKEL-PARTIKEL JAHAT DARI TUBUH KAMU TADI DIANJURKAN UNTUK MINUM AIR SECUKUPNYA;
- JANGAN TUNGGU SAMPAI KAMU DEHIDRASI, KARENA KESEHATAN KAMU AKAN TERANCAM KARENA KEKURANGAN AIR SEKALIGUS KERUSAKAN PARU-PARU AKIBAT MENGHIRUP UDARA YANG TERCEMAR.

2. PERBANYAK ASUPAN MAKANAN BERGIZI



- SAAT BERSELIMUT ASAP, USAKAN JANGAN TERLALU BANYAK BERAKTIVITAS DI LUAR RUANGAN.
- TAPI APABILA KEGIATAN TERSEBUT TIDAK DAPAT DITINGGALKAN, MAKA COBALAH UNTUK GUNAKAN MASKER SETIAP KALI HENDAK BERAKTIVITAS DI LUAR RUANGAN.

3. PAKAI MASKER SETIAP KALI BERAKTIVITAS DI LUAR RUANGAN



- SISTEM KEKEBALAN TUBUH YANG KUAT SANGAT DIBUTUHKAN SAAT MENGHADAPI ANCAMAN DARI UDARA YANG KOTOR TERCEMAR ASAP PEMBAKARAN;
- PERBANYAKLAH MENGGUNAKAN MAKANAN YANG MENGANDUNG ANTIOKSIDAN TINGGI, SEPERTI VITAMIN C, VITAMIN E, DAN OMEGA-3;

4. MENUTUP JENDELA DAN PINTU RAPAT-RAPAT



- SAAT INDEKS STANDAR POLUTAN SUDAH BERADA MELEWATI AMBANG BATAS, MAKA TUTUP RAPAT-RAPAT PINTU DAN JENDELA KAMAR KAMU.
- JANGAN PERNAH UNTUK COBA-COBA KELUAR APALAGI MEMBUKA PINTU DAN JENDELA LEBAR-LEBAR.
- TIDAK USAH PEDULIKAN BAGAIMANA MEMBOSANKANNYA BERADA DI DALAM RUMAH DENGAN KONDISI PENGAP AKIBAT MINIMNYA UDARA SEGAR YANG MASUK.
- HAL TERSEBUT MASIH LEBIH BAIK KETIMBANG MENGHIRUP UDARA YANG TERCEMAR POLUSI AKUT.
- IKA DI RUMAH KAMU MENGGUNAKAN AC SEBAIKNYA KAMU LEBIH RAJIN MEMERIKSA DAN MEMBERSIHKAN FILTER PADA AC. KARENA FILTER TERSEBUT KOTOR, MALAH AC YANG KAMU GUNAKAN BERBALIK MENCEMARI UDARA DI DALAM RUANGAN.

5. MENCUCI TANGAN DAN WAJAH SESUDAH BERAKTIVITAS DI LUAR RUANGAN



- SETIAP KAMU BERADA DI LUAR RUANGAN MAKA TUBUH KAMU TERPAPAR OLEH PARTIKEL JAHAT YANG TERBAWA OLEH KABUT ASAP.
- JIKA DIBIARKAN MAKA KULIT KAMU JUGA DAPAT MENGALAMI GANGGUAN KESEHATAN, JADI SEBAIKNYA CUCI TANGAN DAN WAJAH KAMU SETELAH BERAKTIVITAS DI LUAR RUANGAN.
- AKAN LEBIH BAIK JIKA KAMU MEMBERSIHKAN BADAN DENGAN MANDI, AGAR LEBIH MAKSIMAL LAGI.

TERIMA KASIH



JAGA SELALU KESEHATAN ANDA

HENTIKAN!



STOP MEMBAKAR HUTAN DAN LAHAN!