

Cara Mencegah Flu

- Menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan di sekitar.
- Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer saat sebelum dan sesudah makan, setelah memegang fasilitas umum, dan setelah menggunakan toilet.
- Tidak menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum mencuci tangan.
- Tidak menggunakan barang pribadi dan alat makan bersama-sama.
- Melakukan vaksinasi influenza secara rutin.
- Menggunakan cairan disinfektan untuk membersihkan permukaan benda yang sering disentuh.

Pengobatan Flu

- Perbanyak istirahat.
- Mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang.
- Mencuci tangan secara rutin untuk menghindari penyebaran virus flu dari dan ke orang lain.
- Menutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin menggunakan tisu, lalu buang tisu tersebut ke tempat sampah.
- Mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air putih kurang lebih 2 liter/hari serta mengonsumsi jus buah atau sup hangat untuk mencegah dehidrasi.



Nomor: R-22/PKRS/VI/2025

FLU BUSTER

Flu bisa datang tiba-tiba dan bikin nggak nyaman. Tapi, jangan khawatir! Dengan tips sederhana, mulai dari menjaga kebersihan hingga mengenali gejala, kamu akan tetap sehat dan kuat!



Promosi Kesehatan Rumah Sakit Ciremai
KEMENKES RI 2026

Apa itu Influenza ?

Flu atau Influenza, Flu atau influenza adalah gangguan sistem pernapasan yang disebabkan oleh infeksi virus. Kondisi ini sering kali terjadi ketika memasuki musim pancaroba karena cenderung mudah menular ke orang lain, terutama pada 3-4 hari pertama saat penderitanya terinfeksi oleh virus flu.

Flu adalah kondisi yang kerap disamakan dengan common cold atau selesma. Walaupun memiliki gejala yang serupa, dua kondisi tersebut disebabkan oleh virus yang berbeda. Selain itu, gejala influenza juga cenderung lebih parah hingga sering kali mengganggu aktivitas pengidapnya dan dapat terjadi secara mendadak. Sementara itu, gejala selesma biasanya cenderung ringan dan terjadi secara bertahap.

Penyebab Flu

Penyebab utama flu adalah infeksi virus influenza. Virus tersebut dapat menyebar dengan mudah ketika menghirup percikan air liur di udara (droplet) dari penderita flu saat bersin atau batuk. Penularan juga bisa terjadi saat tangan yang terkena percikan air liur penderita flu tersebut menyentuh mulut, hidung, atau mata.

Faktor

- Memiliki daya tahan tubuh yang lemah, misalnya karena mengidap penyakit HIV/AIDS.
- Tubuh dalam kondisi yang tidak prima karena kurang istirahat.
- Sedang hamil atau baru melahirkan.
- Balita dan lansia.
- Menderita kondisi medis tertentu, seperti asma, diabetes, penyakit jantung, atau obesitas.

Gejala Flu

- Pilek
- Hidung tersumbat
- Demam
- Menggigil
- Batuk
- Bersin-bersin
- Nyeri tenggorokan
- Nyeri kepala
- Lemas
- Mual dan/atau muntah
- Nyeri otot
- Tidak nafsu makan.

