

SELAMATKAN JIWA
SEHATKAN RAGA
SEJAHTERAKAN KITA



Pertolongan
Pertama
Berbasis
Masyarakat

PENYAKIT KULIT



Apakah di keluarga Anda, pernah ada yang mengalami penyakit kulit?

1. Pernah
2. Tidak pernah



Penyakit kulit seperti apa yang sering ditemui di lingkungan sekitar Anda?

1. Panu
2. kadas
3. kurap
4. kudis
5. Lain-lain



Menurut Anda apa penyebab penyakit kulit?

1. Jamur
2. Infeksi
3. Binatang
4. Tumbuhan
5. Makanan (alergi)



Mari kita kenali tanda dan gejala penyakit kulit:

1. Bercak-bercak di kulit.
2. Berwarna merah dan atau putih.
3. Ruam/bintik-bintik di kulit.
4. Berisi cairan atau nanah.
5. Kadang ada lecet di kulit.
6. Terasa gatal.
7. Kadang terasa perih.
8. Kadang terasa panas saat disentuh.

PENYAKIT KULIT

KENALI



1. Penyebab penyakit kulit adalah JAMUR dan INFEKSI.
2. Tanda dan gejala penyakit kulit: gatal-gatal dan bercak-bercak pada kulit.



PENYAKIT KULIT



Menurut Anda, bagaimana cara mencegah penyakit kulit?

1. Mandi menggunakan air bersih dan sabun minimal 2 kali sehari.
2. Menggunakan pakaian yang bersih dan kering.
3. Selalu mengganti pakaian apabila dalam keadaan basah atau lembab, terutama pakaian dalam.
4. Tidak menggunakan pakaian dan handuk bergantian dengan orang lain.
5. Menjemur handuk dan pakaian setelah digunakan di tempat yang terkena sinar matahari agar tidak lembab.



Selama ini bagaimana penanganan penyakit kulit di keluarga Anda atau di lingkungan Anda?

1. Tidak meminum obat sembarangan.
2. Tidak memberi atau mengoleskan zat sembarangan di kulit.
3. Dibawa ke tenaga medis atau tempat layanan kesehatan.
4. Tidak memakan makanan tertentu yang menimbulkan gatal (ikan laut, ikan asin, telur).



Bila gejala dan tanda penyakit kulit semakin meluas, nyeri, atau bertambah parah, segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.



Penyakit kulit biasanya terjadi akibat kurangnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

PENYAKIT KULIT



Cegah penyakit kulit dengan:

1. Mandi dengan air bersih dan sabun.
2. Menggunakan pakaian dan handuk yang bersih dan kering.



Jika menemui tanda-tanda dan gejala penyakit kulit, segera bawa penderita ke layanan kesehatan terdekat.

DEMAM



Pernahkan salah satu keluarga Anda mengalami demam?

- a. Pernah.
- b. Tidak pernah.



Menurut Anda, apa saja tanda dan gejala demam?

1. Tubuh panas atau di atas suhu normal
(coba sentuh di leher dan badan dengan punggung tangan).
2. Dapat disertai keringat dingin.
3. Kadang menggigil.
4. Dapat diikuti mengigau dan kejang apabila panas terlalu tinggi.
5. Kadang kulit terlihat berwarna kemerahan dibanding biasanya.
6. Penderita merasa gelisah, tidak nyaman.
7. Penderita kadang merasa nyeri di bagian-bagian tubuh.

DEMAM

KENALI



Tanda dan gejala demam:

1. Suhu tubuh panas atau di atas suhu normal
(coba sentuh di leher dan badan dengan punggung tangan).
2. Kadang disertai menggigil dan keringat dingin.
3. Dapat diikuti mengigau dan kejang apabila panas terlalu tinggi.



DEMAM



Menurut Anda bagaimana penanganan demam yang tepat?

1. Kompres dengan air bersuhu biasa (bukan bersuhu panas atau dingin dibagian leher, ketiak, dan lipatan paha (tempat-tempat dimana terdapat pembuluh darah besar).
2. Jangan beri pakaian atau selimut yang tebal atau berlebihan.
3. Beri minum lebih banyak dari biasanya dan tetap memberikan ASI pada bayi.
4. Beri makanan bergizi yang mudah dikonsumsi.



Apabila demam:

1. Tidak turun dalam waktu 1 x 24 jam.
2. Turun kemudian naik lagi dalam kurun waktu 1 x 24 jam.
3. Semakin meninggi.
4. Diikuti gejala-gejala lain (nyeri perut, nyeri kepala, mual, bintik merah di kulit, mimisan, BAB darah, muntah darah, dll).

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.



Selama ini bagaimana penanganan demam di keluarga Anda atau di lingkungan Anda?

1. Dikompres dengan air bersuhu biasa (bukan bersuhu panas atau dingin) di bagian leher, ketiak, lipatan paha (pada tempat dimana terdapat pembuluh darah besar).
2. Beri minum lebih banyak dari biasanya dan tetap memberi ASI pada bayi.
3. Jangan diberi pakaian atau selimut yang tebal dan berlebihan.
4. Beri makanan bergizi yang mudah dikonsumsi.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

DEMAM



✓ TANGANI

Langkah tepat menangani demam:

1. Kompres dengan air bersuhu biasa (bukan bersuhu panas atau dingin) dibagian leher, lipatan ketiak, dan lipatan paha.
2. Jangan beri pakaian atau selimut yang tebal atau berlebihan.
3. Beri minum lebih banyak dari biasanya dan tetap memberikan ASI pada bayi.
4. Beri makanan bergizi yang mudah dikonsumsi.



✓ + RUJUK



Jika menemui tanda-tanda dan gejala demam, segera bawa penderita ke layanan kesehatan terdekat.

DEMAM BERDARAH (DBD)



Menurut Anda apa yang terlihat pada gambar ini?

Gambar ini menunjukkan nyamuk *Aedes aegypti* yang menggigit penderita DBD dan kemudian menggigit orang lain, sehingga orang tersebut tertular DBD.



Apakah ada di lingkungan Anda yang pernah terkena DBD?

1. Ya
2. Tidak



Menurut Anda, apa penyebab DBD dan bagaimana penularannya?

Penyebab penyakit DBD adalah Virus Dengue yang ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*.



Dimana saja nyamuk DBD berkembang biak?

1. Air selokan yang dasarnya disemen.
2. Air yang tergenang di lingkungan rumah (di kaleng bekas, ban bekas, ember bekas atau pot bunga yang ada airnya).
3. Tempat penampungan air.



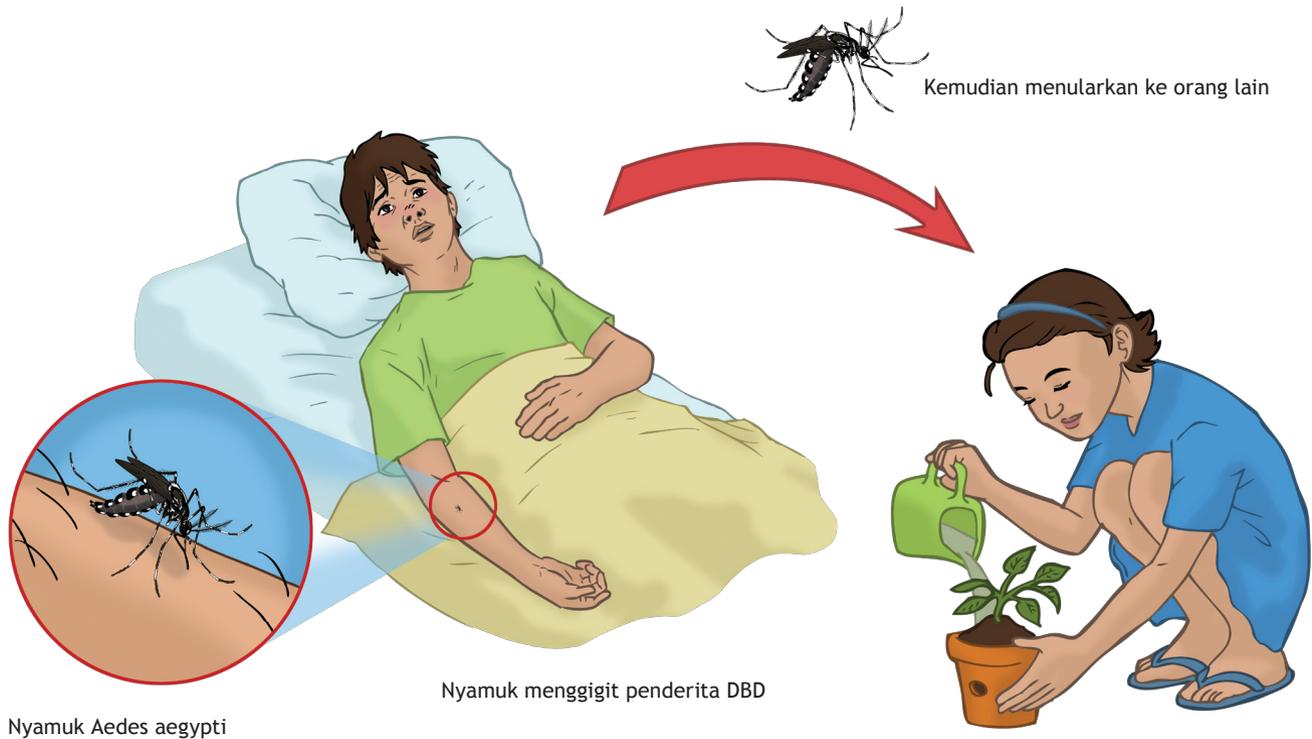
Dalam jangka waktu 7 hari, telur nyamuk *Aedes aegypti* menetas menjadi nyamuk dewasa dan nyamuk *Aedes aegypti* siap menularkan penyakit DBD.

DEMAM BERDARAH (DBD)

🔍 KENALI



Penularan Penyakit DBD



DEMAM BERDARAH (DBD)



Dapatkan Anda menyebutkan tanda dan gejala DBD?

1. Demam tinggi mendadak.
2. Demam bisa turun dengan memberi obat atau kompres, tapi kemudian naik lagi.
3. Penderita mengalami nyeri kepala, nyeri ulu hati, mual, dan nyeri sendi.
4. Kadang terjadi perdarahan yang ditandai dengan: bintik merah pada kulit, mimisan, muntah darah, dan BAB darah.
5. Bila sudah parah dapat terjadi syok yang ditandai dengan tangan dan kaki dingin, penderita gelisah, bahkan bisa sampai tidak sadar.



Ciri-ciri demam pada DBD atau demam pelana kuda:

Hari 1 - 3, Masa Demam Tinggi

Demam tinggi mendadak disertai nyeri kepala, badan ngilu, nyeri ulu hati, mual, kadang disertai tanda-tanda perdarahan (bintik merah pada kulit, mimisan, muntah darah, dll).

Hari 4 - 5, Masa KRITIS

Masa demam turun drastis dan sering mengecoh seolah terjadi kesembuhan. Namun inilah masa kritis dimana dapat terjadi syok yang ditandai dengan tangan dan kaki dingin, penderita gelisah, bahkan bisa sampai tidak sadar.

Hari 6 - 7, Masa Penyembuhan

Masa demam kembali tinggi sebagai bagian dari reaksi penyembuhan.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

DEMAM BERDARAH (DBD)

KENALI



Tanda dan gejala DBD:

1. Demam tinggi mendadak.
2. Nyeri kepala, nyeri ulu hati, nyeri sendi.
3. Bintik merah pada kulit, mimisan, muntah darah, dan BAB darah.



Demam tinggi mendadak disertai nyeri kepala



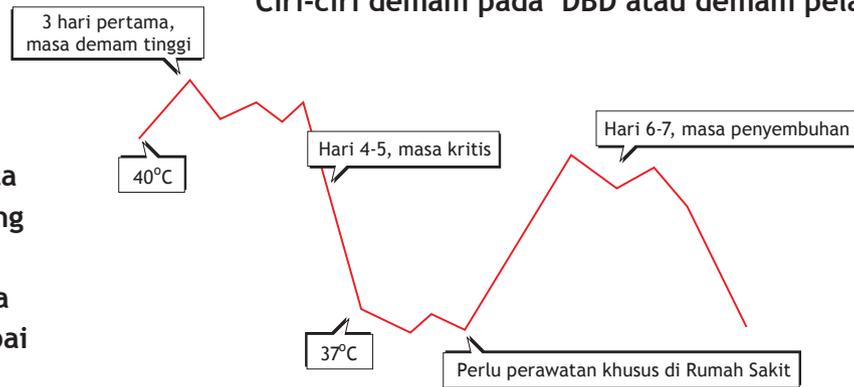
Bintik-bintik merah pada kulit



Mimisan

Ciri-ciri demam pada DBD atau demam pelana kuda

Bila sudah parah penderita dapat mengalami syok yang ditandai dengan tangan dan kaki dingin, penderita gelisah, bahkan bisa sampai tidak sadar.



DEMAM BERDARAH (DBD)



Menurut Anda, usaha-usaha apa yang bisa kita lakukan untuk mencegah DBD?

Cara tepat mencegah DBD adalah dengan melakukan 3M-Plus paling sedikit seminggu sekali:

1. **Menguras** dan menyikat tempat penampungan air (bak mandi, pot bunga, dll.)
2. **Menutup** tempat penampungan air
3. **Mengubur** barang bekas (ban, aki, botol, kaleng, bambu, dll.) yang dapat digenangi air.
4. **PLUS: Tidak menggantung pakaian di dalam kamar, menabur bubuk pembasmi jentik setiap 2-3 bulan sekali, memelihara ikan, dll.**



Selama ini bagaimana penanganan DBD di keluarga dan di lingkungan Anda?

Gejala pertama DBD adalah demam tinggi. Untuk meredakan demam pada

penderita DBD sama dengan penanganan demam biasa (di halaman 8), diantaranya yaitu:

1. Kompres dengan air bersuhu biasa di bagian yang tepat.
2. Beri minum lebih banyak dari biasanya dan tetap memberi ASI pada bayi.
3. Beri makanan bergizi yang mudah dikonsumsi.



Tetapi apabila demam:

1. Tidak turun dalam waktu 1 x 24 jam
2. Turun kemudian naik lagi dalam kurun waktu 1 x 24 jam.
3. Semakin meninggi.
4. Diikuti gejala-gejala lain (nyeri perut, nyeri kepala, mual, bintik merah di kulit, mimisan, BAB darah, muntah darah, dll)

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

DEMAM BERDARAH (DBD)



Mencegah DBD dengan 3M-Plus



1. Menutup tempat penampungan air.



2. Menguras dan menyikat tempat penampungan air.



3. Mengubur barang bekas yang dapat digenangi air.

- + Tidak menggantung pakaian di dalam kamar.
- + Bila tempat penampungan sulit dikuras harus ditaburi bubuk pembasmi jentik (abate) setiap 2-3 bulan sekali.
- + Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk.
- + Merawat tanaman anti nyamuk, dan lain sebagainya.



Jika menemui tanda-tanda dan gejala demam berdarah, segera bawa penderita ke layanan kesehatan terdekat.

IMUNISASI



Menurut Anda, siapa saja yang perlu diberi imunisasi?

1. Bayi
2. Balita
3. Ibu hamil
4. Calon pengantin atau calon haji
5. Lain-lain



Bila kita mempunyai bayi dan balita, mengapa kita **wajib** memberinya imunisasi?

Memberikan imunisasi kepada bayi dan balita sangat penting untuk mencegah berbagai macam penyakit seperti campak, TBC, Dipteri, Pertusis, Tetanus, polio dan hepatitis. Imunisasi tidak membuat sakit, tetapi dapat mencegah penyakit.



Tanda-tanda atau efek samping apa saja yang biasa terjadi setelah diberi imunisasi?

1. Demam
2. Rewel
3. Mendapatkan bercak dan luka kecil
4. Lain-lain

IMUNISASI

🔍 KENALI



Imunisasi tidak membuat sakit, tapi dapat **MENCEGAH** penyakit-penyakit seperti Campak, TBC, Dipteri, Pertusis, Tetanus dan Hepatitis.



IMUNISASI



Menurut Anda imunisasi apa saja yang wajib bagi bayi dan balita?

1. BCG
2. DPT
3. Polio
4. Hepatitis B
5. Campak



Dimana tempat-tempat memberikan imunisasi?

1. Bidan desa
2. Posyandu
3. Puskesmas
4. Rumah sakit



Jenis Imunisasi	Untuk Mencegah Penyakit	Frekuensi	Usia Bayi	Tempat Imunisasi
1. BCG	Tuberculosis (TBC)	1 kali	0-11 bulan	Posyandu, Bidan Desa, Pustu, Puskesmas, Rumah Bersalin, Rumah Sakit.
2. DPT	Difteri, Pertusis, Tetanus (DPT)	3 kali	2-11 bulan	
3. Polio	Polio	3 kali	2-11 bulan	
4. Hepatitis B	Hepatitis	2 kali	0-11 bulan	
5. Campak	Campak	1 kali	9-11 bulan	



Berikan imunisasi tepat waktu agar bayi tetap sehat.

*Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.
Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.
Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).*

IMUNISASI



✓ TANGANI



Berikan Imunisasi sesuai waktu dan tempatnya

Jenis Imunisasi	Untuk Mencegah Penyakit	Frekuensi	Usia Bayi	Tempat Imunisasi
1. BCG	Tuberculosis (TBC)	1 kali	0-11 bulan	Posyandu, Bidan Desa, Pustu, Puskesmas, Rumah Bersalin, Rumah Sakit.
2. DPT	Difteri, Pertusis, Tetanus (DPT)	3 kali	2-11 bulan	
3. Polio	Polio	3 kali	2-11 bulan	
4. Hepatitis B	Hepatitis	2 kali	0-11 bulan	
5. Campak	Campak	1 kali	9-11 bulan	



NYERI SENDI



Apakah di keluarga Anda, pernah ada yang mengalami nyeri sendi?

1. Pernah
2. Tidak pernah



Apa yang Anda ketahui tentang nyeri sendi?

Nyeri sendi adalah rasa nyeri yang terdapat di daerah persendian (pertemuan antar tulang) akibat beberapa hal, salah satunya adalah karena kekurangan cairan pada sendi.



Apa saja tanda dan gejala nyeri sendi?

1. Terasa nyeri, ngilu, dan kaku di persendian (di antara tulang).
2. Sulit digerakkan.
3. Kadang bengkak, bila dipegang terasa lebih hangat.
4. Terasa nyeri saat disentuh atau ditekan.
5. Semakin parah di saat dingin, dan membaik di saat hangat.
6. Bertambah parah ketika sendi digunakan berlebihan atau justru tidak digunakan.

NYERI SENDI

🔍 KENALI



Tanda dan gejala nyeri sendi:

1. Terasa nyeri di persendian (di antara tulang).
2. Terasa kaku di persendian (di antara tulang).
3. Semakin parah di saat dingin, dan membaik di saat hangat.
4. Bertambah parah ketika sendi digunakan berlebihan atau justru tidak digunakan.



NYERI SENDI



Menurut Anda, apa langkah-langkah yang tepat untuk menangani nyeri sendi?

Langkah tepat menangani nyeri sendi yaitu:

1. **Hangatkan bagian persendian dengan kompres hangat kering.**
2. **Hindari terpapar (kontak) dengan kondisi dingin.**



Apabila nyeri tidak berkurang atau semakin parah:

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

NYERI SENDI



✓ TANGANI



Langkah tepat menangani nyeri sendi:



Hangatkan dengan kompres kering di bagian yang tepat.



✓ **RUJUK**



Segera bawa penderita penyakit nyeri sendi ke layanan kesehatan terdekat.

DIARE



Apa yang dimaksud dengan diare?

Diare adalah buang air besar (BAB) encer lebih dari 5 kali sehari.



Siapakah yang sering terkena diare di keluarga dan lingkungan Anda?

1. Anak-anak
2. Remaja
3. Orang dewasa
4. Lain-lain:



Menurut Anda, apa tanda dan gejala diare?

1. **Buang air besar encer lebih dari 5 kali sehari.**
2. **Badan lemas, sering disertai sakit perut.**
3. **Kadang disertai muntah dan tidak mau makan.**
4. **Bisa disertai lendir dan darah.**
5. **Pada kondisi parah akan merasa haus berlebihan dan disertai demam.**



Menurut Anda, apa yang bisa diceritakan dari gambar ini?

Gambar ini menjelaskan penyebaran penyakit diare.

Penyebab utama diare adalah kuman yang terdapat di tinja dan air yang tidak dimasak.

Kuman tersebut bisa menyebar ke manusia melalui:

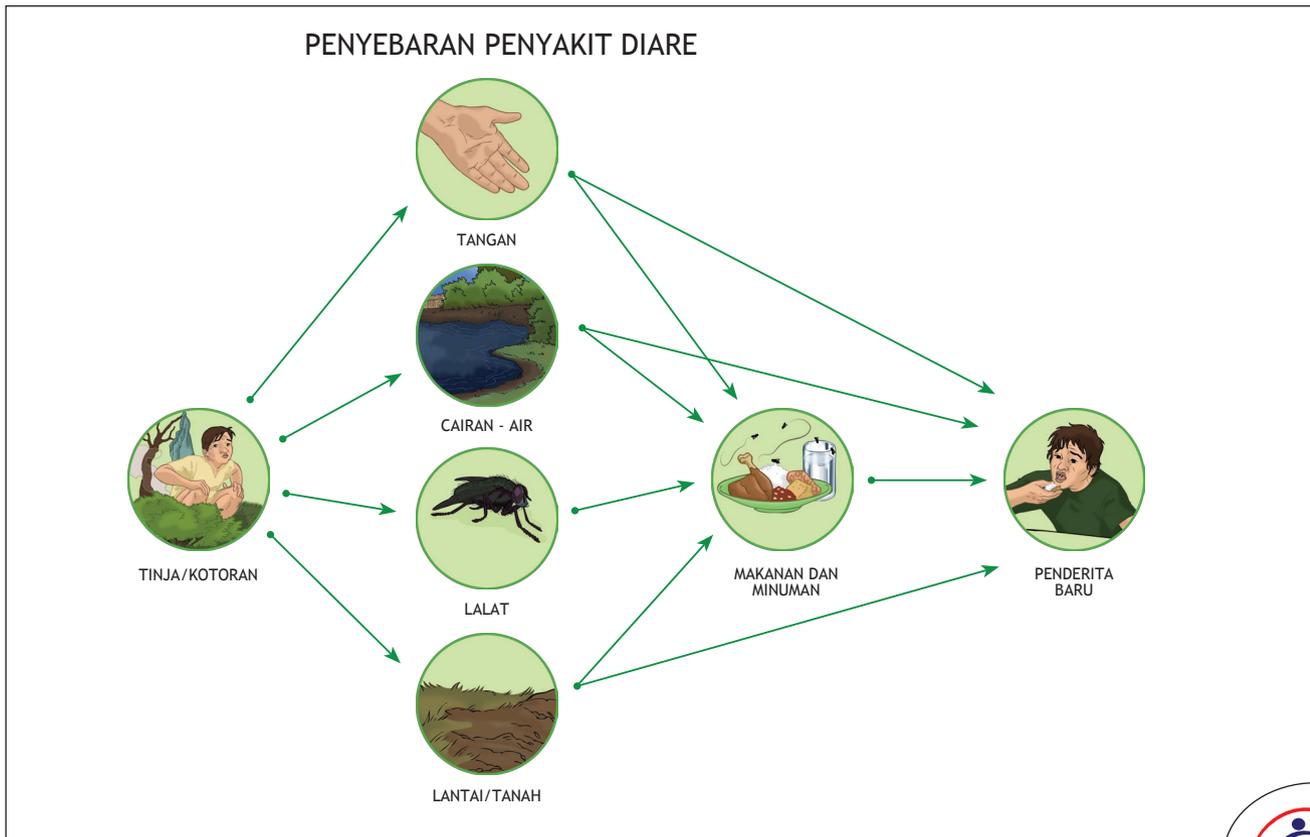
1. **Tangan yang kotor.**
2. **Meminum air yang tidak dimasak.**
3. **Memakan makanan yang dihinggapi lalat.**
4. **Lingkungan yang kotor.**

DIARE

🔍 KENALI



Tanda dan gejala diare: BAB encer lebih dari 5 kali sehari



DIARE



Menurut Anda, apa saja yang bisa kita lakukan untuk mencegah diare?

Cara mencegah diare adalah:

1. Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir (setiap sebelum makan dan setelah BAB).
2. Memasak makanan dan minuman hingga matang.
3. Menutup makanan dan minuman yang dihidangkan.
4. Menjaga lingkungan tetap bersih.
5. BAB di WC dan kemudian menyiramnya sampai bersih.
6. Tidak memakan dan meminum sembarang makanan atau jajanan.



Apa yang menyebabkan diare berbahaya?

Diare dapat menyebabkan tubuh kekurangan banyak cairan (dehidrasi), yang dapat mengakibatkan kematian.



Menurut Anda, apa saja tanda-tanda kekurangan cairan tubuh?

Awasi tanda-tanda kekurangan cairan tubuh, seperti:

1. Lemas.
2. Haus berlebihan.
3. Pada saat bayi atau anak menangis, air mata yang keluar sedikit atau kering.
4. Ujung tangan dan kaki dingin.

DIARE



Cegah penyebaran diare dengan:



1. Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir.



2. Memasak makanan dan minuman hingga matang.



3. Menjaga lingkungan tetap bersih.

DIARE



Apa yang biasanya Anda lakukan ketika ada anggota keluarga Anda terkena diare?

Langkah tepat menangani diare yaitu:

1. Makan makanan yang sehat dan bergizi.
2. Bayi yang menyusui tetap diberi ASI (diare tidak ditularkan melalui ASI).
3. Memperbanyak minum air untuk mencegah kekurangan cairan tubuh.
4. Minum larutan ORALIT atau LARUTAN GULA GARAM (LGG) dengan takaran 1 sendok makan GULA dan $\frac{1}{4}$ sendok teh GARAM, dalam 1 gelas air matang.



Mari kita bersama-sama mencoba membuat LARUTAN GULA GARAM:

Takaran LGG: 1 sendok makan GULA dan $\frac{1}{4}$ sendok teh GARAM, dilarutkan dalam 1 gelas air matang.



Apabila diare:

1. Tidak berhenti dalam waktu 1 x 24 jam.
2. Sudah terlihat tanda-tanda kekurangan cairan tubuh (terlihat lemas, haus terus-menerus).
3. Tidak mau makan dan minum.
4. Disertai muntah-muntah.
5. Disertai lendir dan darah.

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

DIARE



✓ TANGANI



Menangani diare dengan tepat:

1. Tetap makan dan minum.
2. Bayi yang menyusui tetap diberi ASI.
3. Beri larutan ORALIT atau Larutan GULA GARAM (takaran 1 sendok makan GULA + seujung sendok teh garam dalam 1 gelas air matang).



1/4 sendok teh
GARAM

1 sendok makan
GULA



✓ RUJUK



Segera rujuk penderita diare ke layanan kesehatan terdekat.

KESEHATAN IBU HAMIL



Menurut Anda, apa saja yang harus diketahui oleh Ibu hamil?

Hal-hal yang perlu diperhatikan Ibu hamil adalah:

1. Memeriksa kehamilan secara teratur.

USIA KEHAMILAN	JADWAL PERIKSA
1 - 7 bulan	Setiap 4 minggu
8 bulan	Setiap 2 minggu
9 bulan	Setiap minggu

2. Makan makanan yang sehat dan bergizi.

3. Mengawasi bengkak di kaki, karena bengkak di kaki dapat menjadi tanda naiknya tekanan darah.

4. Hindari stres pada Ibu hamil.

5. Tidak meminum obat sembarangan.



Kunjungilah secara teratur klinik atau tempat perawatan kehamilan dan persalinan terdekat. Pastikan Anda tahu alamat dan nomor telepon layanan kesehatan yang mudah dihubungi.

KESEHATAN IBU HAMIL



Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil:

1. Periksa kehamilan secara teratur.
2. Makan makanan yang bergizi dan seimbang.
3. Awasi bengkak di kaki.
4. Tidak meminum obat sembarangan.



Kunjungi secara teratur klinik atau tempat perawatan kehamilan dan persalinan terdekat.

KESEHATAN BAYI



Menurut Anda, apa saja yang harus diketahui dalam merawat bayi agar sehat?

1. Sayangi bayi dengan memberinya ASI
(catatan: bayi diberi ASI saja selama 6 bulan pertama).
2. Memberikan makanan yang bergizi pada bayi sesuai dengan umurnya.
3. Memberikan imunisasi sesuai dengan jadwal
(keterangan lengkap ada di topik imunisasi).
4. Kunjungi Posyandu secara rutin.

*Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.
Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.
Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).*

KESEHATAN BAYI



Jaga kesehatan bayi dengan:

1. Sayangi bayi dengan memberikan ASI.
2. Kunjungi Posyandu secara rutin.



Kunjungi Posyandu secara rutin.

KECELAKAAN LALU LINTAS



Menurut Anda, apa saja yang menyebabkan kecelakaan lalu lintas?

Hal-hal yang menyebabkan kecelakaan lalu lintas adalah:

1. **NGEBUT** di jalan.
2. Melanggar aturan dan rambu-rambu lalu lintas.
3. Belum memiliki SIM atau masih belum cukup umur untuk mengendarai kendaraan bermotor.
4. Menelepon atau SMS sambil mengendarai kendaraan bermotor.
5. Mengantuk saat mengendarai kendaraan bermotor.
6. Kondisi jalan dan cuaca yang buruk (jalanan licin, berlubang, kabut).

KECELAKAAN LALU LINTAS

Q KENALI



Penyebab kecelakaan lalu lintas:



1. NGEBUT di jalan.
2. Melanggar aturan dan rambu-rambu lalu lintas.
3. Belum memiliki SIM atau masih belum cukup umur untuk mengendarai kendaraan bermotor.
4. Menelepon atau SMS sambil mengendarai kendaraan bermotor.
5. Mengantuk saat mengendarai kendaraan bermotor.
6. Kondisi jalan dan cuaca yang buruk (jalan licin, berlubang, kabut).

KECELAKAAN LALU LINTAS



Menurut Anda, apa yang harus dilakukan untuk menghindari terjadinya kecelakaan?

Mencegah kecelakaan lalu lintas dapat dilakukan dengan cara:

1. **Tidak NGEBUT** saat mengendarai kendaraan bermotor.
2. Mematuhi rambu-rambu lalu lintas dan marka jalan.
3. Menggunakan alat keselamatan diri (helm standar, sabuk pengaman, sepatu).
4. Tidak menelepon atau SMS sambil mengendarai kendaraan bermotor.
5. **Tidak mengendarai kendaraan bermotor saat mengantuk.**



Apabila menemui korban kecelakaan yang:

1. Tetap tidak sadar, setelah dicoba untuk dibangunkan.
2. Mengeluarkan darah yang banyak dan tidak berhenti dari bagian-bagian tubuh (mulut, hidung, telinga, luka yang besar).
3. Tidak bisa menggerakkan anggota tubuh (kaki, tangan, kepala).
4. Putus atau hilangnya salah satu bagian tubuh (jari, daun telinga, dll).
5. Muntah terus-menerus.

Segera rujuk korban kecelakaan ke layanan kesehatan terdekat.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

KECELAKAAN LALU LINTAS



Mencegah kecelakaan lalu lintas dengan:

1. Mematuhi rambu lalu lintas.
2. Menggunakan alat keselamatan diri (helm, sabuk pengaman, dll).



Segera rujuk korban kecelakaan ke layanan kesehatan terdekat.

TIPUS



Menurut Anda, gambar berikut ini menceritakan tentang apa?

Gambar ini menunjukkan orang yang sedang BAB sembarangan. Kemudian lalat-lalat berkerumun di atas tinja, lalu hinggap ke makanan dan minuman.



Apa yang Anda ketahui tentang penyebaran penyakit tipus?

Penyakit tipus disebabkan oleh kuman yang terdapat pada tinja. Kuman ini menyebar ke manusia melalui:

1. **Lalat yang hinggap di makanan atau minuman.**
2. **Kebiasaan tidak mencuci tangan yang kotor pada saat akan makan.**



Apa yang Anda ketahui tentang tanda dan gejala penyakit tipus?

Tanda dan gejala tipus yaitu:

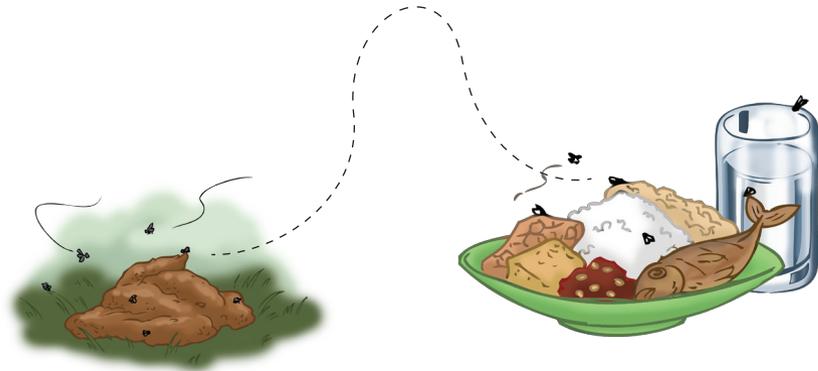
1. **Demam, terutama pada sore dan malam hari.**
2. **Mengalami gangguan pencernaan seperti: nyeri perut, mual, muntah, buang air tidak normal (sering atau justru sulit BAB).**
3. **Mulut pahit.**
4. **Lidah kotor.**

TIPUS

KENALI



1. Cara penyebaran tipus:



2. Tanda dan gejala tipus:

- Demam terutama pada sore dan malam hari.
- Mengalami gangguan pencernaan (misalnya sering BAB atau sulit BAB, nyeri perut, mual, muntah).

TIPUS



Apa yang bisa Anda ceritakan dari gambar berikut?
Gambar-gambar ini menunjukkan cara mencegah penyakit tipus.



Penyakit tipus dapat dicegah dengan cara:

1. BAB di WC dan kemudian menyiramnya sampai bersih.
2. Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah BAB dan sebelum makan.
3. Menjaga kebersihan makanan (mencuci bahan makanan, memasak dengan sempurna, dan menutup makanan dengan tudung saji).
4. Memakan makanan dan minuman yang bersih dan sehat.
5. Menjaga lingkungan tetap bersih.

Cegah penyebaran tipus dengan:

1. Menjaga kebersihan makanan.



2. Mencuci tangan sebelum makan dan setelah BAB.



3. BAB di tempat yang benar.

4. Menjaga lingkungan tetap bersih.

TIPUS



Bagaimana cara yang tepat dalam menangani penderita tipus?

Usahakan untuk meredakan demam pada penderita tipus, dengan cara:

1. Kompres dengan air bersuhu biasa (bukan bersuhu panas atau dingin) di bagian leher, ketiak, lipatan paha (pada tempat dimana terdapat pembuluh darah besar).
2. Beri minum lebih banyak dari biasanya dan tetap memberi ASI pada bayi.
3. Jangan diberi pakaian atau selimut yang tebal dan berlebihan.
4. Beri makanan bergizi yang mudah dikonsumsi (makanan yang lunak dan lembek).



Tetapi apabila demam:

1. Tidak turun dalam waktu 1 x 24 jam.
2. Turun kemudian naik lagi dalam kurun waktu 1 x 24 jam.
3. Semakin meninggi.
4. Diikuti gejala-gejala lain (nyeri perut, nyeri kepala, mual, bintik merah di kulit, mimisan, BAB darah, muntah darah, dll).

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

*Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.
Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.
Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).*

TIPUS

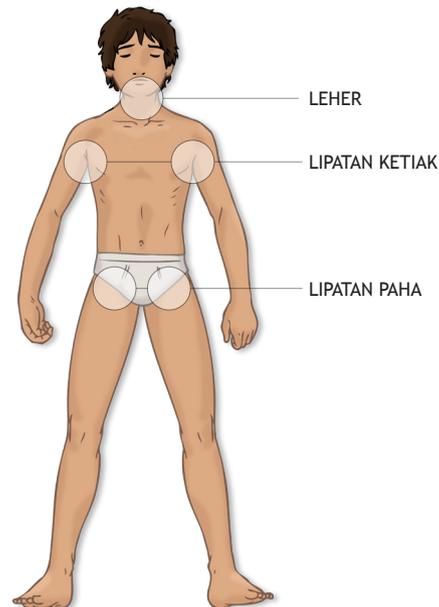


✓ TANGANI



Untuk meredakan demam pada tipus, penanganannya sama dengan demam, yaitu:

1. Kompres di bagian yang tepat.
2. Minum air yang banyak.
3. Berikan makanan yang lunak atau lembek.



➕ RUJUK



Segera rujuk penderita tipus ke layanan kesehatan terdekat.

MALARIA



Apa yang bisa Anda ceritakan dari gambar nomor satu (1) berikut?

Gambar-gambar ini adalah gambar kubangan air, selokan yang tergenang air, dan rawa-rawa yang kotor.



Apa yang Anda ketahui tentang penyebab penyakit malaria?

Penyebab penyakit malaria adalah parasit yang dibawa oleh nyamuk Anopheles.



Bagaimanakah cara nyamuk Anopheles berkembang biak?

1. Nyamuk berkembang biak dari telur nyamuk yang menempel di atas permukaan air.
2. Kemudian menjadi larva (menempel di atas permukaan air).
3. Lalu berkembang menjadi pupa (menempel di atas permukaan air).
4. Kemudian pupa berubah menjadi nyamuk Anopheles dewasa dan siap menggigit manusia.



Di mana saja nyamuk Anopheles ini berkembang biak?

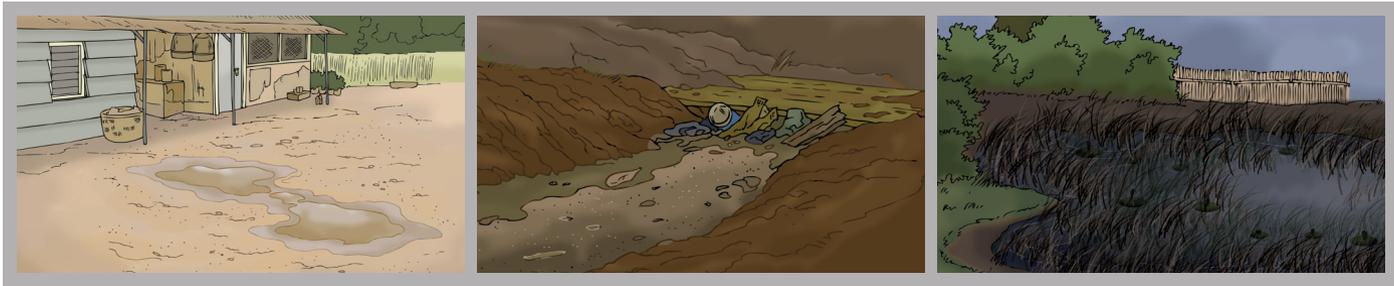
Nyamuk Anopheles berkembang biak di genangan air kotor, rawa-rawa, selokan mampet, lubang jalan yang berisi air kotor, dan lain sebagainya.

MALARIA

KENALI



1. Tempat perkembangbiakan nyamuk malaria:



2. Tahap perkembangan nyamuk malaria:



MALARIA



Tahukah Anda bagaimana cara penularan penyakit malaria ke manusia?

Nyamuk Anopheles menggigit penderita malaria, dan selanjutnya menggigit orang sehat sehingga orang yang sehat tersebut tertular penyakit malaria. Gigitan nyamuk Anopheles ini biasanya terjadi pada pagi hari, dan sore hingga malam hari.

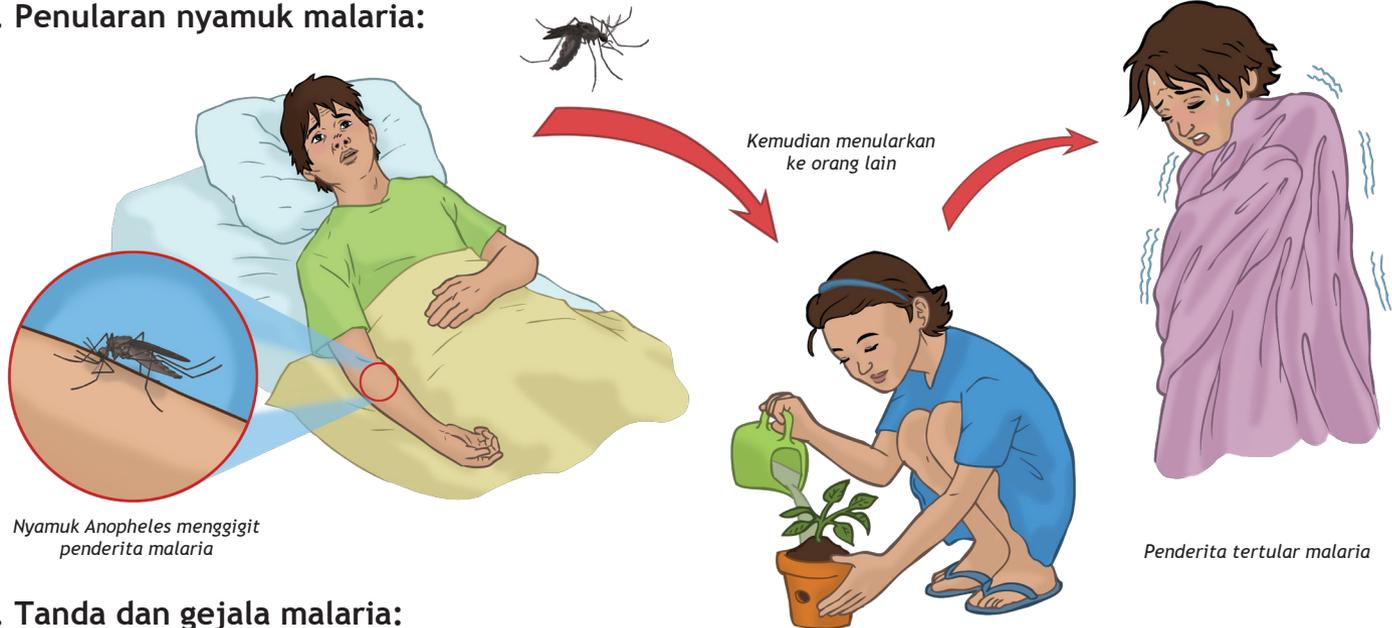


Menurut Anda, bagaimana tanda dan gejala penyakit malaria?

1. Demam naik turun, dapat disertai menggigil.
2. Nyeri kepala.
3. Dapat disertai nyeri otot (pegal-pegal atau linu-linu).
4. Pada kondisi yang parah, dapat disertai kejang hingga hilang kesadaran.



3. Penularan nyamuk malaria:



4. Tanda dan gejala malaria:

1. Demam naik-turun.
2. Menggigil.
3. Nyeri kepala.
- 4 Nyeri otot (pegal-pegal).
5. Kejang hingga hilang kesadaran.

MALARIA



Dapatkah Anda menjelaskan gambar-gambar berikut ini?

Gambar-gambar ini adalah:

- Gambar orang tidur di dalam kelambu.
- Gambar orang yang sedang memasang kawat anti nyamuk.
- Gambar orang yang sedang mengoleskan obat anti nyamuk.



Jadi, usaha-usaha yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan penyakit malaria di rumah yaitu:

1. Tidur di dalam kelambu.
2. Memasang kawat anti nyamuk.
3. Menggunakan obat anti nyamuk (semprot, bakar, oles).

MALARIA



CEGAH

Mencegah malaria di rumah dengan:



1. Tidur di dalam kelambu.



2. Memasang kawat anti nyamuk.



3. Mengoles obat anti nyamuk.

MALARIA



Dapatkan Anda menjelaskan gambar-gambar berikut?

Gambar ini adalah gambar orang yang sedang menutup genangan air dan membersihkan selokan di lingkungan. Menutup genangan air dan membersihkan selokan di lingkungan adalah usaha-usaha yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan penyakit malaria di lingkungan kita.



Bagaimana cara yang tepat dalam menangani penderita malaria?

Usahakan untuk meredakan demam pada penderita malaria, dengan cara:

1. Dikompres dengan air bersuhu biasa (bukan bersuhu panas atau dingin) di bagian leher, ketiak, lipatan paha (pada tempat dimana terdapat pembuluh darah besar).
2. Beri minum lebih banyak dari biasanya dan tetap memberi ASI pada bayi.
3. Jangan diberi pakaian atau selimut yang tebal dan berlebihan.
4. Beri makanan bergizi yang mudah dikonsumsi.



Tetapi apabila demam:

1. Tidak turun dalam waktu 1 x 24 jam.
2. Turun kemudian naik lagi dalam kurun waktu 1 x 24 jam.
3. Semakin meninggi.
4. Diikuti gejala-gejala lain (nyeri perut, nyeri kepala, mual, bintik merah di kulit, mimisan, BAB darah, muntah darah, dll).

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

MALARIA



Mencegah malaria di lingkungan dengan:



Menutup genangan air



Membersihkan selokan



Segera rujuk penderita malaria ke layanan kesehatan terdekat.

NUTRISI



Menurut Anda, apa yang terlihat pada gambar ini?
Gambar ini adalah gambar jenis-jenis makanan.



Coba sebutkan jenis-jenis makanan yang Anda makan sehari-hari!
Menurut Anda, apakah makanan yang Anda makan sehari-hari sudah termasuk makanan yang bergizi dan seimbang?

1. Sudah.
2. Belum.



Menu makanan yang bergizi dan seimbang adalah makanan yang sudah mengandung:

1. Makanan pembangun (misalnya: telur, ikan, daging).
2. Makanan pelindung (misalnya: sayur-sayuran dan buah-buahan).
3. Makanan sumber energi (misalnya: nasi, jagung, kentang, ketela).



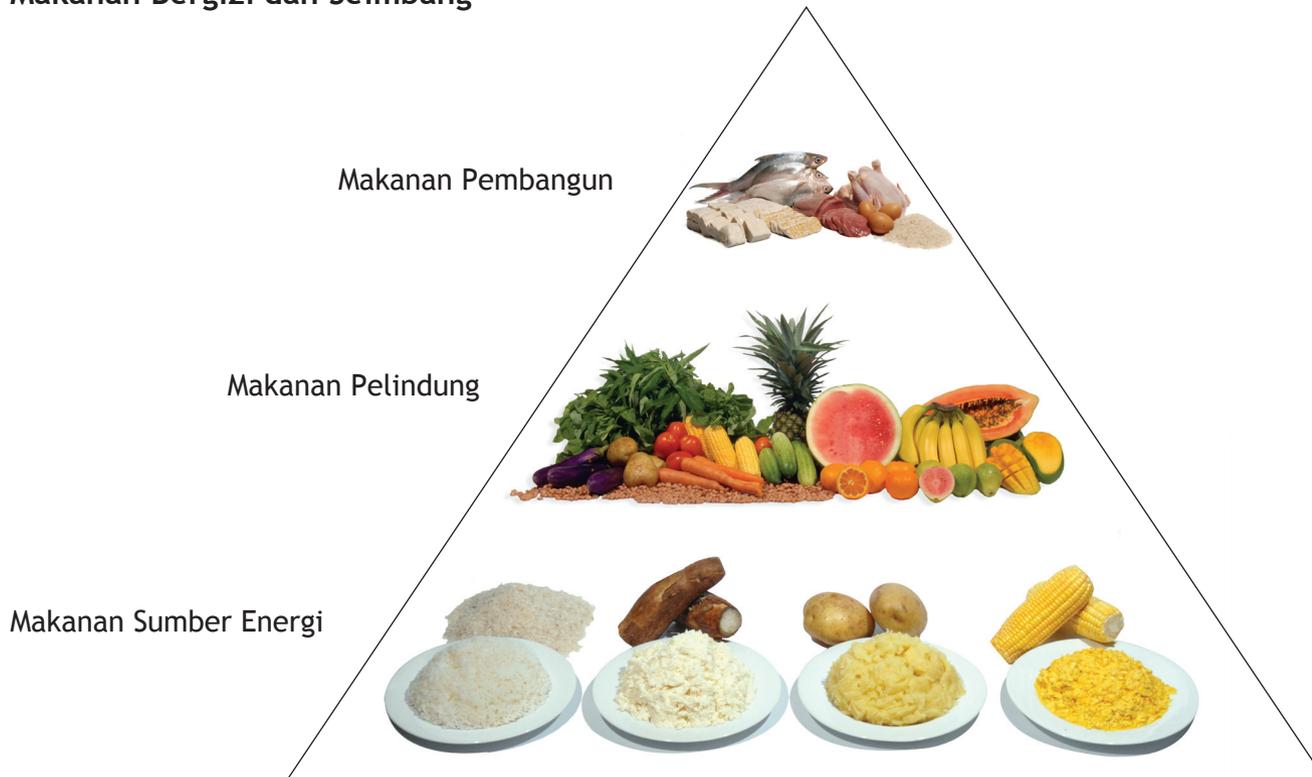
Makan makanan yang bergizi dan seimbang dapat menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh.



Yang perlu diperhatikan adalah makanan bergizi dan seimbang **TIDAK HARUS MAHAL**.



Makanan Bergizi dan Seimbang



NUTRISI



Apa yang dapat Anda ceritakan dari gambar berikut?

Gambar ibu yang sedang menyusui bayinya, gambar makanan bergizi yang disajikan, dan gambar anak yang sehat karena cukup gizi.



Kekurangan gizi pada anak dapat dicegah dengan:

1. Memberi ASI eksklusif (hanya ASI tanpa makanan tambahan selama 6 bulan), lalu diteruskan pemberian ASI dan makanan tambahan sampai anak berusia 2 tahun.
2. Memberi makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan usia anak.



Bisakah Anda menyebutkan ciri-ciri anak yang kekurangan gizi?

1. Anak tidak tumbuh secara wajar sesuai dengan usianya (berat badan kurang atau kurus, tubuh pendek).
2. Anak tidak berkembang dengan wajar sesuai dengan usianya (terlambat bicara, terlambat berjalan, tidak mampu belajar dengan baik, dll).
3. Lemah, kurang aktif.
4. Lebih rentan terhadap penyakit atau mudah terkena penyakit (misalnya mudah sariawan, mudah batuk pilek, dll).



Ingat, makanan bergizi dan seimbang tidak harus mahal.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

Mencegah anak kekurangan gizi dengan:



1. Memberikan ASI pada bayi.



2. Memberi makanan bergizi dan seimbang.



3. Anak sehat.

AIR BERSIH



Gambar apa yang Anda lihat dalam lembar ini?
Gambar ini adalah gambar sumber-sumber air bersih.



Menurut Anda, dimana saja kita bisa mendapatkan air bersih?

Kita bisa mendapatkan air bersih dari:

PDAM, sumur, sumber mata air, penampungan air hujan, dan sumber-sumber air lainnya YANG BERSIH DAN TERLINDUNGI.



Bagaimana caranya agar air dari sumber-sumber air terjamin kebersihannya?

1. Mengambil air dengan alat bantu yang bersih (misalnya ember, gayung, dll).
2. Membawa dengan wadah yang bersih.
3. Menampung air di tempat yang bersih.



Menurut Anda, apa saja ciri-ciri air bersih?

Ciri-ciri air bersih adalah: tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak berasa.

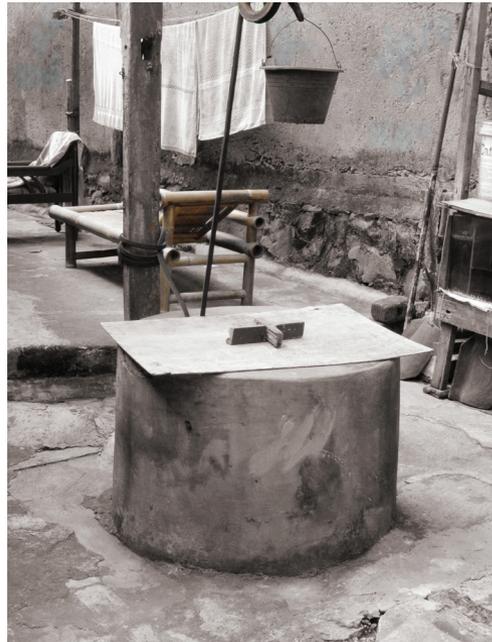


INGAT! Masaklah air sampai matang sebelum diminum.

AIR BERSIH



Sumber-sumber air bersih



Ciri-ciri air bersih:

1. Tidak berbau.
2. Tidak berwarna.
3. Tidak berasa.

KEBERSIHAN DIRI



Gambar apa yang Anda lihat dalam lembar berikut ini?

Ini adalah gambar anak yang sedang mandi, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, dan anak sedang gosok gigi.



Menurut Anda, bagaimana cara kita menjaga dan merawat kebersihan diri sendiri?

Kita dapat menjaga dan merawat kebersihan diri sendiri dengan cara:

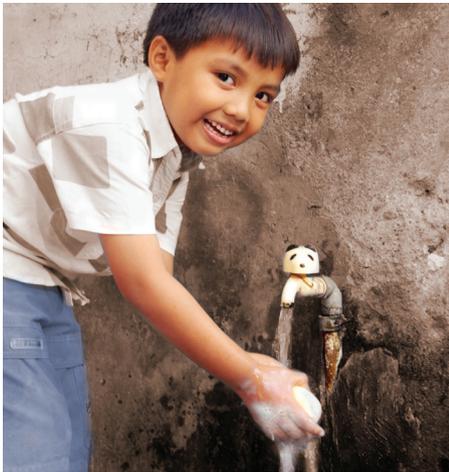
1. Mandi minimal dua kali sehari.
2. BAB di WC dan menyiramnya sampai bersih.
3. Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah BAB dan sebelum makan.
4. Menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur.
5. Keramas atau mencuci rambut minimal dua kali seminggu.
6. Memotong kuku satu kali seminggu.

KEBERSIHAN DIRI



Menjaga kebersihan diri dengan:

1. Mandi dua kali sehari.
2. BAB di WC.
3. Cuci tangan pakai sabun setiap setelah BAB dan sebelum makan.
4. Sikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur.



KEBERSIHAN MAKANAN



Apa yang bisa Anda ceritakan dari gambar-gambar ini?

Gambar ini adalah gambar orang yang sedang mencuci sayuran atau bahan makanan, gambar orang memasak makanan, dan gambar makanan yang ditutup di atas meja.



Agar tetap sehat, kita harus menjaga kebersihan makanan yang akan kita makan.

Cara menjaga kebersihan makanan yang akan kita makan adalah:

- 1. Mencuci bersih bahan makanan sebelum dimasak dengan air mengalir**
- 2. Memasak makanan dan minuman hingga matang**
- 3. Menutup makanan sebelum dihidangkan dan saat disajikan agar terhindar dari lalat, debu, dll.**

KEBERSIHAN MAKANAN



Menjaga kebersihan makanan dengan:



1. Mencuci bahan makanan sampai bersih.



2. Memasak hingga matang.



3. Menghidangkan dengan benar.

KEBERSIHAN LINGKUNGAN



Gambar apa yang Anda lihat dalam lembar berikut ini?

Ini adalah gambar orang membuang sampah di tempat sampah, orang menyapu halaman rumah, dan orang kerja bakti.



Mana yang pernah Anda lakukan?

Mengapa Anda melakukan/tidak melakukan hal tersebut?



Menjaga kebersihan lingkungan sangat penting, supaya kita terhindar dari penularan berbagai macam penyakit (misalnya DBD, malaria, diare, flu burung, dll).



Bagaimana kita dapat menjaga kebersihan lingkungan sekitar kita?

Kita dapat menjaga kebersihan lingkungan dengan cara:

1. Membuang sampah pada tempatnya.
2. Menutup tempat sampah.
3. Membersihkan rumah dan halaman secara teratur.
4. Melakukan kerja bakti bersama warga sekitar, misalnya membersihkan selokan, menutup genangan air, membersihkan tempat mandi umum, WC umum, dan tempat-tempat pembuangan sampah secara teratur.

Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.

Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.

Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).

KEBERSIHAN LINGKUNGAN



Menjaga kebersihan lingkungan dengan:



1. Membuang sampah pada tempatnya.



2. Membersihkan halaman rumah.



3. Kerja bakti di lingkungan.

INFLUENZA



Apa yang dapat Anda ceritakan dari gambar ini?

Gambar ini adalah gambar orang yang sedang sakit influenza.

Yang sebelah kiri, penderita bersin tanpa menutup mulut dan hidung (cara yang salah).

Sedangkan yang sebelah kanan, penderita menutup mulut dan hidung saat bersin (cara yang benar).



Menurut Anda, apa penyebab influenza dan bagaimana cara penularannya?

Penyebab influenza adalah virus influenza.

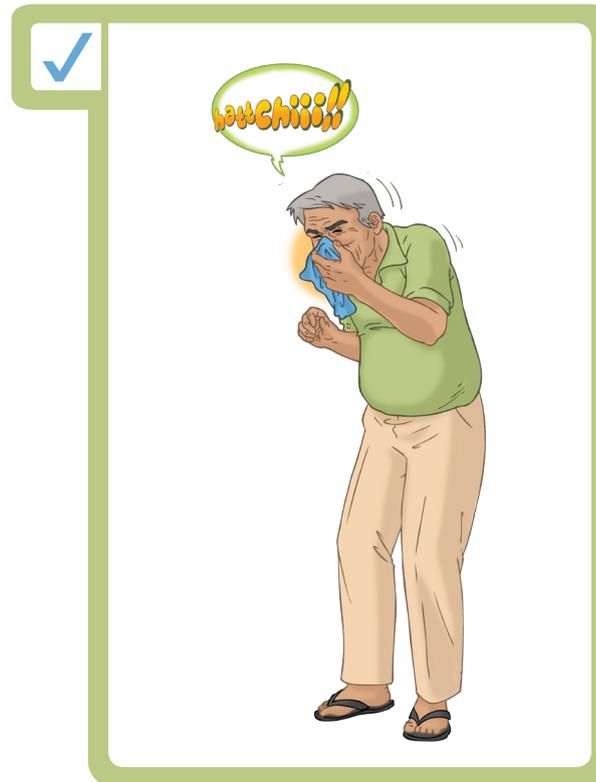
Virus influenza dapat menular dari penderita ke orang sekitarnya melalui udara.

INFLUENZA

KENALI



Penyebab dan cara penularan influenza



INFLUENZA



Menurut Anda, apa saja tanda dan gejala penyakit influenza?

Tanda dan gejala influenza adalah:

1. Bersin- bersin.
2. Pilek atau ingusan (cairan berwarna bening, bentuknya encer atau kental keluar dari lubang hidung).
3. Batuk.
4. Kadang disertai demam, nyeri pada kepala, dan nyeri pada badan.

INFLUENZA

KENALI



Tanda dan gejala influenza:



1. Bersin-bersin.



2. Batuk.



3. Pilek.

INFLUENZA



Apa yang dapat Anda ceritakan dari gambar berikut ini?

Gambar-gambar ini menunjukkan makanan yang bergizi, lingkungan yang bersih dan sehat, dan orang yang sedang berolahraga



Penyakit influenza dapat dicegah dengan cara:

1. Menjaga daya tahan tubuh. Pada orang dewasa dengan makan makanan yang bergizi dan olahraga secara teratur. Sedangkan pada bayi, dengan memberikan ASI.
2. Menjaga kebersihan lingkungan.
3. Menghindari penderita influenza supaya tidak tertular.
4. Bagi penderita influenza, harus menutup mulut dan hidung apabila bersin dan batuk.



Apabila tanda dan gejala influenza:

1. Tidak hilang.
2. Semakin parah dan disertai dengan batuk, demam tidak turun, ingus berwarna hijau atau kuning.

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

INFLUENZA



Cegah penularan influenza dengan:

1. Menjaga daya tahan tubuh dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang serta olahraga secara teratur.
2. Menjaga kebersihan lingkungan.
3. Menghindari penderita influenza supaya tidak tertular.



Jika menemui tanda-tanda dan gejala influenza, segera bawa penderita ke layanan kesehatan terdekat.

PNEUMONIA



Apakah di keluarga Anda, pernah ada yang mengalami penyakit pneumonia?

1. Pernah
2. Tidak pernah



Apa yang Anda ketahui tentang penyebab pneumonia?

Penyebab pneumonia adalah: KUMAN Pneumonia yang menyerang paru-paru.



Apa saja tanda dan gejala penyakit pneumonia?

Tanda dan gejala pneumonia antara lain:

1. Demam tinggi.
2. Nafas cepat, pendek-pendek, dan tampak sesak.
3. Setiap bernafas, cuping hidung bergerak.
4. Dada terlihat cekung.
5. Kadang disertai batuk.
6. Selera makan menurun.

PNEUMONIA

Q KENALI



1. Penyebab pneumonia adalah KUMAN Pneumonia yang menyerang paru-paru.

2. Tanda dan gejala pneumonia:



Demam tinggi.



Nafas cepat, pendek-pendek,
dan tampak sesak.

PNEUMONIA



Menurut Anda, bagaimana cara mencegah penyakit Pneumonia?

Cara mencegah pneumonia adalah dengan:

1. Menjaga daya tahan tubuh dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang, serta olahraga secara teratur.
2. Menjaga kebersihan lingkungan.
3. Menghindari penderita pneumonia supaya tidak tertular.
4. Tidak membuang dahak sembarangan dan tidak batuk di depan orang lain.



Apabila:

1. Demam tidak turun selama 1 x 24 jam, atau demam semakin meninggi.
2. Sesak bertambah parah (nafas cepat, cuping hidung ikut bergerak saat bernafas).
3. Batuk terus menerus.
4. Tidak bisa makan.

Segera rujuk penderita ke layanan kesehatan terdekat.

*Ingatkan kembali pesan-pesan utama dalam topik ini.
Beri kesempatan untuk berdiskusi dan catatlah rangkumannya di jurnal relawan.
Pastikan membuat janji untuk pertemuan berikutnya (catat tanggal dan waktunya!).*

PNEUMONIA



Cegah pneumonia dengan:

1. Menjaga daya tahan tubuh dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang serta olahraga secara teratur.
2. Menjaga kebersihan lingkungan.
3. Menghindari penderita pneumonia supaya tidak tertular.
4. Tidak membuang dahak sembarangan dan tidak batuk di depan orang lain.



Segera rujuk penderita pneumonia ke layanan kesehatan terdekat.