

WHITECOATHUNTER FREE E-BOOK

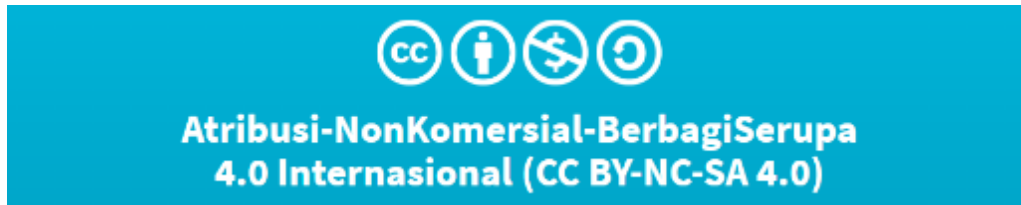
# CHECKLISTS PENCEGAHAN PENYAKIT

E-BOOK SERI JAGA KESEHATAN DIRI ANDA



RIFAN EKA PUTRA NASUTION

Seluruh Ebook Whitecoathunter yang disusun oleh [WhiteCoatHunter](#) disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-Non-Komersial-Berbagi-Serupa 4.0 Internasional](#). Berdasarkan ciptaan pada <https://whitecoathunter.com>.



### **Anda diperbolehkan:**

**Berbagi** — menyalin dan menyebarkan kembali materi ini dalam bentuk atau format apapun;

**Adaptasi** — menggubah, mengubah, dan membuat turunan dari materi ini

Pemberi lisensi tidak dapat mencabut ketentuan di atas sepanjang Anda mematuhi ketentuan lisensi ini.

### **Berdasarkan ketentuan berikut:**



**Atribusi** — Anda harus mencantumkan nama yang sesuai, mencantumkan tautan terhadap lisensi, dan menyatakan bahwa telah ada perubahan yang dilakukan. Anda dapat melakukan hal ini dengan cara yang sesuai, namun tidak mengisyaratkan bahwa pemberi lisensi mendukung Anda atau penggunaan Anda.



**Non-Komersial** — Anda tidak dapat menggunakan materi ini untuk kepentingan komersial.

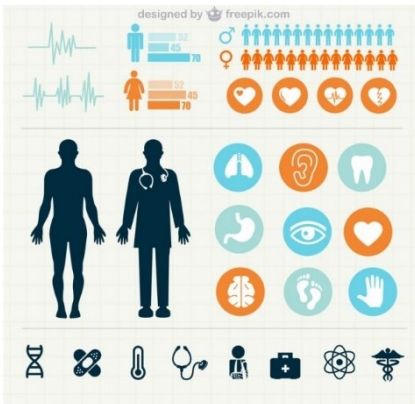


**Berbagi-Serupa** — Apabila Anda menggubah, mengubah, atau membuat turunan dari materi ini, Anda harus menyebarkan kontribusi Anda di bawah lisensi yang sama dengan materi asli.



***Skrining kesehatan, vaksinasi, dan melindungi diri sendiri dari kuman dan penyebab penyakit lainnya dapat membantu Anda untuk merasa lebih baik dan tetap sehat. Berikut ini beberapa tips yang dapat Anda lakukan untuk mencegah penyakit.***

### **Tips 1: Lakukan Skrining Penyakit**



Beberapa skrining kesehatan dapat mengurangi risiko Anda terhadap suatu penyakit. Tapi terkadang, suatu tes atau pemeriksaan skrining dapat menimbulkan efek buruk. Sebelum Anda menjalani suatu tes atau pemeriksaan saat menjalani skrining kesehatan, diskusikan terlebih dahulu dengan dokter terkait dengan potensi keuntungan dan kerugian tes tersebut.

Untuk mempelajari tentang tes atau pemeriksaan skrining penyakit, tanyakan kepada dokter Anda tentang:

- Berapa kemungkinan Anda mendapatkan masalah dari kondisi tersebut dengan atau tanpa skrining?
- Apa dampak buruk dari pemeriksaan atau skrining tersebut?
- Seberapa besar kemungkinan hasil pemeriksaan salah?
- Seberapa besar kemungkinan penyakit yang ditemukan tidak menyebabkan masalah kesehatan?
- Seberapa efektif pilihan pengobatan terhadap penyakit yang akan diperiksa tersebut?
- Apakah terdapat cara lain untuk mengurangi risiko terkena penyakit tersebut?



## Tips 2: Lindungi Diri Dari Kuman



Hampir satu abad, antibiotik merupakan obat yang membantu untuk mengontrol dan membunuh kuman penyebab penyakit (bakteri). Tapi, obat ini tidak bekerja terhadap virus yang juga menyebabkan penyakit seperti flu. Pelajari bagaimana memproteksi diri dari kuman yang berasal dari lingkungan sekitar.

### Tips Untuk Mencegah Kuman Penyebab Penyakit:

- Cuci tangan lebih sering terutama sebelum menyentuh makanan dan setelah dari kamar mandi
- Jika Anda sakit maka pastikan bahwa dokter dapat dengan jelas memahami gejala penyakit yang sedang Anda alami
- Bila Dokter memberikan Antibiotik maka pastikan obat tersebut dikonsumsi hingga habis bahkan bila Anda tidak lagi merasakan gejala Penyakit
- Kelola gaya hidup sehat, termasuk:
  - Diet yang baik
  - Olahraga teratur
  - Kebersihan diri dan lingkungan yang baik



### **Tips 3: Proteksi Bakteri Pada Tubuh**



Bakteri dan organisme mikroskopik lainnya seperti jamur dan virus merupakan penyebab penyakit infeksi. Tapi, Anda tidak akan menyadari bahwa triliunan mikroba ini hidup di tubuh Anda saat ini. Sebagian besar dari mereka tidak menyebabkan sakit. Kita harus fokus untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Tapi tidak pula membunuh bakteri baik.

#### Tips Untuk Menjaga Bakteri Baik Pada Tubuh:

- Jangan memaksa dokter untuk memberikan Anda antibiotik
- Ketahui kapan Anda harus mencuci tangan, misalnya saat akan menyiapkan makanan
- Jangan gunakan produk antibakteri bila tidak dibutuhkan. Sabun dan produk rumahan antibakteri tidak menunjukkan pengurangan risiko infeksi
- Jangan menggunakan hand sanitizers secara berlebihan
- Cobalah menggunakan pelembab kulit yang berbeda untuk menilai pelembab kulit yang terbaik bagi Anda



### **Tips 4: Cegah Penyakit Yang Disebabkan Oleh Nyamuk**



Sebagian besar gigitan nyamuk tidak berbahaya. Tapi nyamuk merupakan binatang penyebab kematian terbesar bagi manusia. Nyamuk dapat membawa beberapa kuman, virus, atau parasit penyebab penyakit. Patogen ini dapat masuk ke dalam darah dan menyebabkan penyakit.

#### Tips Untuk Menghindari Gigitan Nyamuk:

- Gunakan semprotan anti nyamuk sesuai dengan petunjuknya
- Gunakan pakaian yang menutupi tubuh ketika beraktivitas di luar rumah seperti menggunakan baju lengan panjang, celana panjang, sarung tangan, dan kaus kaki
- Cegah nyamuk masuk melalui pintu, jendela, atau saluran udara dengan memasang kawat nyamuk
- Bersihkan seluruh kemungkinan tempat bersarang nyamuk dengan langkah 3M (membersihkan, menguras, dan menanam)



### **Tips 5: Lindungi Diri Anda dan Orang Lain dari Berbagai Penyakit**



Kita hidup berdampingan dan berbagi berbagai barang kebutuhan sehari-hari dengan orang lain. Baik di rumah atau pada komunitas. Kita juga dapat menyebarkan berbagai penyakit. Beruntungnya, kita telah menemukan metode imunisasi atau vaksinasi untuk mencegah diri kita dari berbagai penyakit serius. Memastikan diri dan Anak-anak kita mendapatkan suntikan yang sesuai dengan usia merupakan jalan terbaik.

Setidaknya Pastikan Bahwa:

- Anak-anak telah mendapatkan imunisasi dasar dan imunisasi lanjutan yang biasanya diberikan pada saat sekolah.
- Untuk kondisi tertentu maka pastikan bahwa Anda telah mendapatkan vaksinasi seperti saat akan berangkat ke luar negeri (misalnya saat umroh) atau saat wabah melanda (misalnya ORI Difteri)
- Beberapa vaksinasi juga telah ditemukan untuk mencegah beberapa penyakit infeksi seperti:
  - Meningitis bakterialis
  - Difteri
  - Influenza
  - Hepatitis A dan B
  - Infeksi HPV
  - Campak, Mumps, dan Rubella
  - Pertusis
  - Tetanus

### **REFERENSI**

Diterjemahkan dari situs <https://www.nih.gov/health-information/disease-prevention-toolkit> dengan sedikit perubahan.





WHITECOATHUNTER.COM JUGA MEMILIKI BEBERAPA EBOOK LAINNYA YANG DAPAT ANDA TEMUKAN PADA:

<https://whitecoathunter.com/download-ebook-kedokteran-gratis/>



Bila Anda memiliki kritik dan saran terkait E-Book Kami maka silakan sampaikan melalui link berikut:

<https://whitecoathunter.com/hubungi-kami/>

