

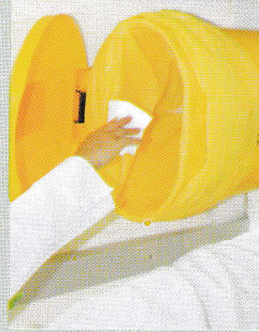


RUMAH SAKIT OTAK
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI

Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsmh.bkt20@gmail.com / rssmyanmed@yahoo.co.id

ETIKA BATUK DAN BERSIN YANG BAIK

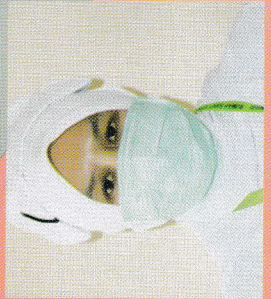
1. Sedikit berpaling dari orang yang ada disekitar anda dan tutup hidung dan mulut anda dengan menggunakan tissue atau saputangan atau lengan dalam baju anda setiap kali anda merasakan dorongan untuk batuk atau bersin.



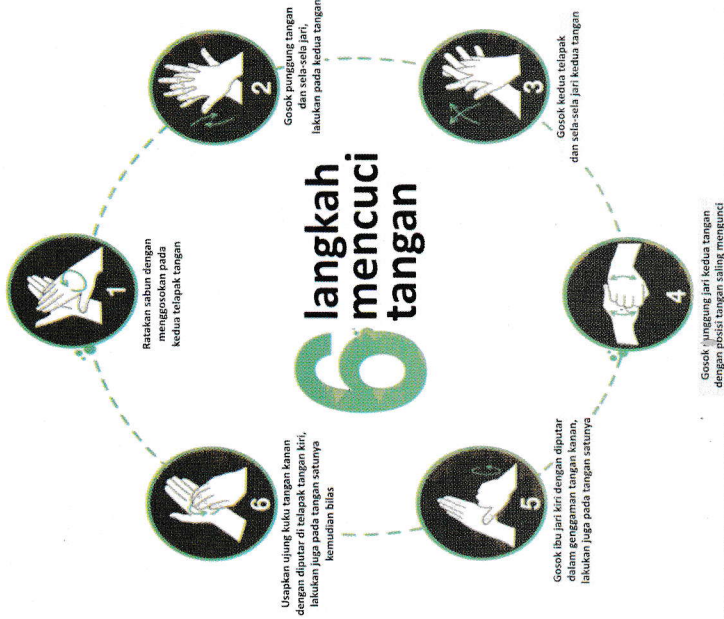
2. Segera buang tissue yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah.



3. Tinggalkan ruangan /tempat anda berada dengan sopan dan mengambil kesempatan untuk pergi cuci tangan di kamar kecil terdekat atau menggunakan cairan pembersih tangan.



4. Gunakan masker



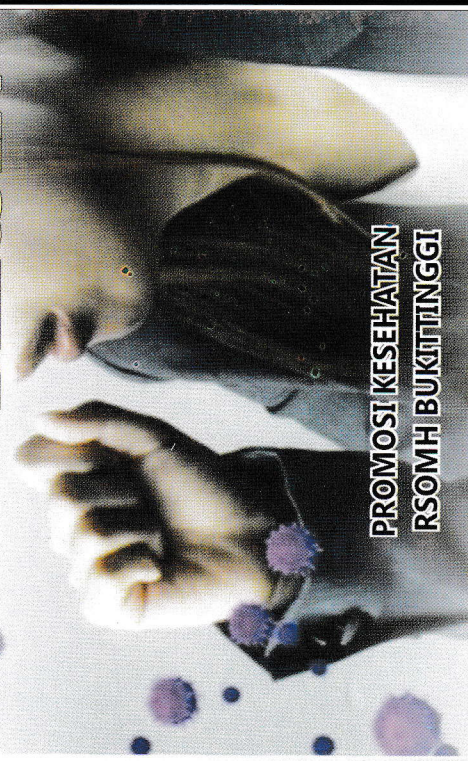
NAMA :

UMUR :

ALAMAT :

TANGGAL :

ETIKA BATUK DAN BERSIN



PROMOSI KESEHATAN
RSOMH BUKITTINGGI

MEDIA SOSIAL

www.rsstrokebkt.com

humasrsnbkt

RS. OTAK Dr. Drs. M.HATTA BUKITTINGGI

humasrsomh @bukittinggirssn Sehatpedia Berita Yankes

Pengaduan Masyarakat (DUMAS) 0822-8420-2324

PENGERTIAN BATUK DAN ETIKA BATUK

Batuk

merupakan mekanisme pertahanan tubuh pernafasan dan merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi di tenggorokan karena adanya lendir, makanan, debu, asap dan sebagainya.

Etika Batuk

adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju.

TUJUAN ETIKA BATUK

Mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan. Penularan penyakit melalui media udara pernafasan disebut "air borne disease".

PENYEBAB BATUK

Infeksi

Produksi dahak yang sangat buruk banyak karena infeksi saluran pernafasan. Misal : flu, bronchitis dan penyakit yang cukup serius seperti pneumoni, TBC dan kanker paru-paru.

Alergi

Masuknya benda asing secara tidak sengaja kedalam saluran pernafasan misal : debu, asap, makanan dan cairan.

Mengalirnya cairan hidung kearah tenggorokan dan masuk ke saluran pernafasan. Misal : rhinitis alergika, batuk pilek.

Penyempitan pada saluran pernafasan Misal : Asma

AKIBAT DARI ETIKA BATUK YANG SALAH

Dapat menularkan batuk ke orang lain jika penderita adalah seorang penderita penyakit saluran pernafasan yang menular.

Mencemari udara sekitar dengan menyebarkan kuman yang disebarkan melalui batuk.

KEBIASAAN BATUK YANG SALAH

1. Tidak menutup mulut saat batuk dan bersin.
2. Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut/hidung saat batuk /bersin.
3. Membuang ludah batuk disebarkan tempat
4. Menggunakan tissue atau sapu tangan berulang ulang
5. Membuang atau meletakkan tissue yang sudah dipakai disebarkan tempat.
6. Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk.

