



BAHAYA ASAP

TERHADAP

PERNAPASAN

PENYEBAB ISPA

Kenali Bahayanya, Cegah Sejak Dini,
Lindungi Keluarga Tercinta



Asap berbahaya
bagi paru-paru dan
dapat menyebabkan
ISPA



Jangan
bakar sampah



Gunakan
masker



Buka ventilasi
rumah



Minum air putih
yang cukup



Konsumsi
sayur & buah



Segera berobat
jika perlu

UDARA BERSIH, PARU SEHAT

HIDUP LEBIH BERKUALITAS

DESA BENGLE

KABUPATEN BOYOLALI

APA ITU ASAP?

Asap adalah campuran gas dan partikel kecil yang dihasilkan dari proses pembakaran.

Sumber asap di sekitar kita:



Pembakaran sampah



Kebakaran hutan/lahan



Asap rokok



Asap kendaraan



Asap dapur menggunakan kayu bakar



Partikel asap yang sangat kecil dapat masuk jauh ke dalam paru-paru sehingga mengganggu kesehatan.



Mengapa Berbahaya?

Partikel halus (PM2.5) mampu masuk hingga ke paru-paru bahkan ke aliran darah sehingga meningkatkan risiko gangguan pernapasan.

DAMPAK ASAP TERHADAP PERNAPASAN

Paparan asap dapat menyebabkan:



Batuk



Bersin



Sesak napas



Tenggorokan
sakit



Hidung
tersumbat



Mata perih

Paparan dalam waktu lama juga meningkatkan risiko:



- ISPA
- Asma kambuh
- Bronkitis
- Pneumonia
- Penurunan fungsi paru

Kelompok yang paling berisiko:



Balita



Ibu
Hamil



Lansia



Penderita
Asma



Penderita
Penyakit
Jantung

APA ITU ISPA?

ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) adalah infeksi yang menyerang saluran pernapasan mulai dari hidung hingga paru-paru.

Gejala ISPA:



✓ Batuk



✓ Pilek



✓ Demam



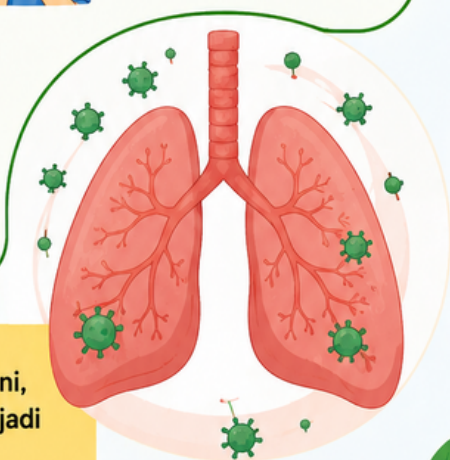
✓ Sakit tenggorokan



✓ Napas cepat



✓ Sesak napas



Apabila tidak segera ditangani, ISPA dapat berkembang menjadi penyakit yang lebih berat.

CARA MENCEGAH BAHAYA ASAP



Hindari membakar sampah.



Gunakan masker saat udara berasap.



Tutup pintu dan jendela ketika banyak asap.



Perbanyak minum air putih.



Tanam pohon di sekitar rumah.



Gunakan kompor yang memiliki ventilasi baik.



Jauhkan anak dari paparan asap rokok.



Ingat!

Lebih baik mencegah daripada mengobati.



KAPAN HARUS KE PUSKESMAS?



Segera periksa ke fasilitas kesehatan apabila mengalami:



Sesak napas



Demam tinggi



Batuk lebih dari 2 minggu



Napas berbunyi



Bibir membiru



Anak sulit makan atau minum



Balita tampak lemas



**Jangan menunda pemeriksaan.
Semakin cepat ditangani,
semakin cepat sembuh.**



TIPS MENJAGA PARU-PARU TETAP SEHAT



Tidak merokok



**Hindari
asap rokok**



**Rajin
olahraga**



**Konsumsi
sayur dan buah**



**Minum air putih
yang cukup**



**Menjaga
kebersihan
lingkungan**



**Tidak membakar
sampah**



**Membuka
ventilasi rumah
setiap pagi**

“

**“Udara bersih adalah hak setiap keluarga.
Mari bersama menjaga lingkungan agar
terhindar dari asap dan ISPA.”**

RINGKASAN



Asap mengandung zat berbahaya bagi paru-paru.



Paparan asap dapat menyebabkan ISPA.



Anak-anak dan lansia lebih mudah terkena dampaknya.



Hindari pembakaran sampah.



Gunakan masker saat udara berasap.



Segera berobat jika mengalami sesak napas atau demam tinggi.



Mari Wujudkan
**DESA BENGLE
BEBAS ASAP**

**Keluarga Sehat,
Pernapasan Kuat**

Referensi:

- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian ISPA.
- World Health Organization (WHO). Air Pollution and Health.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Wildfire Smoke and Your Patients' Health.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Edukasi ISPA pada Anak.