**Kesehatan: 10 Langkah Aman Pencegahan Flu Babi**

[pipit](http://kabarinews.com/author/pipit)

April 29, 2009

[Kesehatan](http://kabarinews.com/category/kesehatan)

10 langkah pencegahan flu babi dikeluarkan Working Group  
ASEAN for One Health, berikut ini tipsnya :

**1. Cuci tangan Anda sesering mungkin.**

Mencuci tangan dengan sabun dan  
air beberapa kali dalam sehari. Keringkan tangan Anda setelah dicuci. Jika  
tidak ada air, Anda mungkin bisa menggunakan bahan pencuci tangan dari alkohol.

**2. Hindari bersentuhan mata, hidung atau mulut**

Virus influenza sering menyebar ketika seseorang bersentuhan dengan penderita  
yang terkontaminasi oleh kuman, kemudian bersentuhan dengan mata, hidung atau  
mulutnya.

**3. Hindari kontak terlalu dekat**

Hindari berdekatan dengan seseorang yang sedang sakit. Untuk sementara, hindari  
berjabat tangan, serta ciuman dengan orang di wilayah yang dilaporkan terserang  
wabah influenza.

**4. Tinggallah di rumah jika sedang  
sakit.**

Jika mungkin, tinggallah di rumah dan hindari pusat-pusat keramaian, jika Anda  
sedang sakit. Anda akan membantu mencegah orang lain dari kemungkinan tertular  
oleh penyakit Anda.

5**. Gunakan penutup hidung dan mulut**

Gunakan sapu tangan atau tisu ketika Anda sedang batuk atau bersin untuk  
mencegah penyebaran virus. Jika tidak punya tisu, gunakan lengan baju bagian  
depan, jangan pakai telapak tangan. Buanglah tisu di tempat sampah.

**6. Tetaplah menjaga jarak.**

Jika anda sedang sakit, jagalah jarak dengan orang lain untuk melindungi mereka  
agar tidak ikut terserang sakit.

**7. Terapkan gaya  
hidup sehat.**

Pikirkan ulang untuk merokok, istirahat atau tidur yang cukup, olahraga secara  
rutin sehingga tubuh bisa aktif, mengelola tingkat stress, meminum air  
banyak-banyak, memakan makanan bernutrisi.

**8. Konsultasi dengan dokter jika anda sakit.**

Datanglah ke pusat layanan kesehatan atau dokter jika ada tanda-tanda gejala Anda sedang sakit, seperti susah bernafas, pikiran sedang kacau, dan  
muntah-muntah.

**9. Tunda perjalanan jika sedang sakit**

Jika Anda sedang sakit, sebaiknya Anda berpikir ulang untuk melakukan  
perjalanan dengan pesawat atau alat transportasi lainnya. Jika Anda terpaksa  
harus terbang ke negara yang terserang flu Babi, kemudian Anda merasa sakit  
setelah kembali, maka Anda secepatnya harus konsultasi ke dokter.

**10. Ikuti perkembangan informasi dari otoritas kesehatan lokal.**

Anda perlu tetap mengikuti perkembangan situasi terkini dari wabah influenza  
dan saran-saran yang disampaikan oleh otoritas kesehatan lokal.

 ( foto : inmagine.com)

Untuk share artikel ini, Klik [www.KabariNews.com/?32998](http://www.KabariNews.com/?32998)