

Sebutkan gejala dari penyakit flu.

1.
2.
3.

(Ini form kosong. Safety talk dimulai dg interaktif menggali dari peserta dulu. Brainstorming.)

Flu

Flu atau influenza adalah infeksi virus yang menyerang hidung, tenggorokan, dan paru-paru, penyakit ini mudah menular ke orang lain terutama pada 3-4 hari pertama setelah penderita terinfeksi.

Flu tidaklah sama dengan batuk pilek biasa (*common cold*). Meskipun gejalanya hampir sama, kedua kondisi ini disebabkan oleh jenis virus yang berbeda. Gejala flu lebih parah dan menyerang secara mendadak, sedangkan gejala batuk pilek biasanya cenderung ringan dan muncul secara bertahap.

Flu ditularkan melalui percikan air liur di udara yang dikeluarkan oleh penderita ketika bersin atau batuk. Selain itu, menyentuh mulut atau hidung setelah memegang benda yang terkena percikan air liur penderita juga dapat menjadi sarana penularan virus flu. Adapun gejala flu antara lain:

- Demam
- Pilek
- Hidung tersumbat
- Sakit kepala



<https://www.alodokter.com/flu>

Cara Mencegah Terkena Flu

Bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah flu? (*biarkan peserta menjawab*)

Upaya mencegah terkena flu:

- Mencuci tangan memakai sabun,
- Makan bergizi dan minum air yang cukup,
- Istirahat yang cukup,
- Rajin berolahraga,
- Minimalisir menyentuh area wajah dengan tangan,
- Menggunakan masker,
- Melakukan vaksinasi influenza,
- Kurangi kontak langsung dengan orang sakit,
- Membersihkan permukaan benda yang sering disentuh dengan cairan desinfektan,
- Tidak berbagi makanan atau penggunaan benda pribadi seperti gelas atau botol minum, dan
- Menutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk, kemudian buang tisu dan cuci tangan.

Namun jika sudah terkena flu, maka sebaiknya melakukan:

- Istirahat dan tidur yang cukup
- Menjaga suhu badan dan suhu ruangan tetap hangat,
- Memeriksa kesehatan di klinik terdekat,
- Minum obat sesuai dengan anjuran dokter,
- Minum banyak air untuk menghindari dehidrasi (urin harus berwarna kuning muda atau jernih), dan
- Tidak memaksakan diri untuk datang ke tempat kerja / ke tempat umum. Selain memperparah keadaan, hal ini berpotensi menyebarkan virus kepada pekerja lain.

Peragaan

Minta beberapa peserta untuk mengambil kesimpulan materi yang telah dipaparkan agar mengetahui sejauh mana pemahamannya.

