

KABUT ASAP

APA ITU?



APA KABUT ASAP?

Asap yang dihasilkan dari pembakaran melepaskan PARTIKEL KECIL DAN GAS ke udara yang mana kemudian kita hirup dan sangat berbahaya untuk kesehatan.

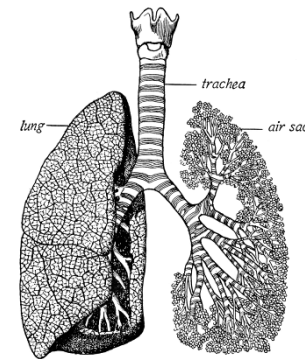


Partikel-partikel kecil ini disebut PM10

dan bisa diukur dengan Index

Kualitas Udara.

Saat tingkat PM10 diatas 200, kualitas udara sudah sangat tidak sehat dan ketika mencapai lebih dari 350, berarti amat sangat berbahaya bagi kesehatan kita.



BAGAIMANA HAL INI

MEMPENGARUHI KESEHATAN KITA?

Ketika kita bernafas, kita menghirup PARTIKEL-PARTIKEL KECIL dari PM10 yang kemudian masuk ke paru-paru dan menyebabkan masalah kesehatan seperti:

- kerusakan pada paru-paru
- batuk
- memperburuk kondisi jantung
- pusing
- kesulitan bernafas
- mual

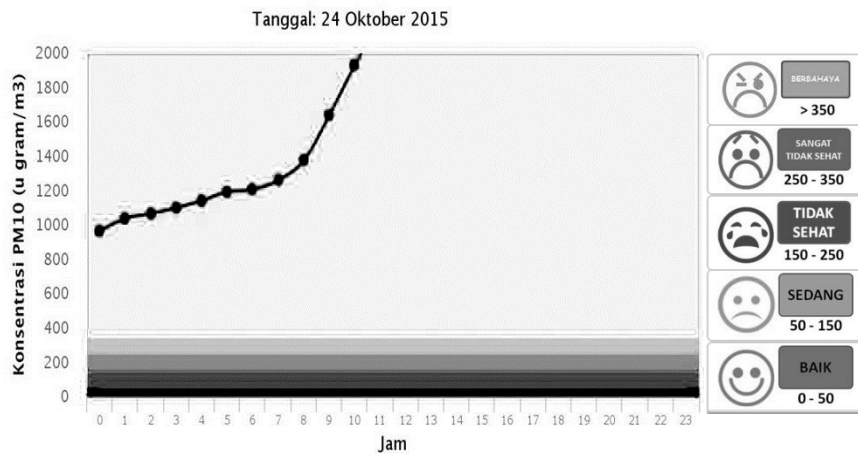
BAGAIMANA KABUT ASAP MEMPENGARUHI KESEHATAN KITA??

APA YANG BISA KITA LAKUKAN???

Kita juga menghirup GAS yang dilepaskan oleh kebakaran yang mana menyebabkan kerusakan yang serius pada kesehatan:

- menjadi mudah sakit
- sesak nafas
- batuk-batuk
- cepat merasa lelah
- iritasi pada paru paru
- pusing
- mual

Konsentrasi Partikulat PM10 di PALANGKARAYA



Pada saat tingkat PM10 mencapai lebih dari 350 semua orang menderita, selama beberapa minggu terakhir di Kalimantan Tengah secara konstan tingkat PM10 mencapai 1500, bahkan lebih dari 2000 dan pernah mencapai tingkat 3800.

Hujan akan turun, tetapi kesehatan kita telah terpengaruh terutama bagi penderita asma, orang tua, orang-orang dengan masalah pernapasan dan anak-anak lebih menderita karena asap bisa mengganggu pertumbuhan paru-paru mereka yang mana seharusnya terus tumbuh baik sampai usia 8 tahun.

PENTING SEKALI!! Apa yang bisa kita lakukan?

Musim asap telah berlalu, namun paru paru dan darah kita telah terkena polusi dan mengandung racun yang disebabkan oleh asap.

Akibatnya daya tahan tubuh kita menurun dan kita mudah terserang penyakit. Berikut adalah cara untuk membantu membersihkan paru paru sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah terserang penyakit.

Bacalah dengan seksama informasi mengenai perawatan yang bisa dilakukan di rumah Anda bersama keluarga. Sangat penting bagi kita untuk membersihkan paru-paru dan darah agar tidak mudah terserang penyakit lain.

Datanglah ke YUM untuk mendapatkan leaflet dengan informasi ini.



INGAT!!



1. Jangan membakar sembarangan. Pikirkan keluarga anda.
2. Ada alternatif lain selain membakar—daripada membakar sampah lebih baik melakukan daur ulang, membersihkan lahan dengan memotong dan menggunakan mulsa serta biochar yang mana bisa meningkatkan kesuburan tanah untuk jangka waktu lebih lama—Silakan bertanya pada YUM mengenai hal ini dan hal2 lainnya.
3. Gunakan masker N95 saat diluar rumah—saat masker sudah kotor dan menjadi susah bernafas anda harus mengganti masker anda.
4. Perbanyak minum air putih dan bila memungkinkan minum susu.
5. Jaga kebersihan udara di rumah anda (silakan lihat leaflet YUM mengenai kebakaran).