

STOP !!!

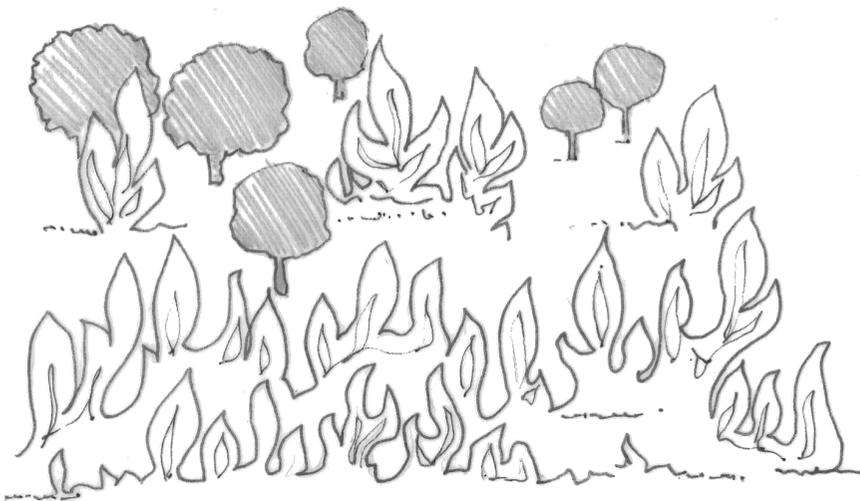
PEMBAKARAN DAN ASAP

Konsentrasi Partikel Polusi Udara

Berbahaya > 350 $\mu\text{gr}/\text{m}^3$

Di Kecamatan Bukit Batu > 1.500 $\mu\text{gr}/\text{m}^3$

Inilah situasi tempat tinggal kita sekarang!



KELUARGA MENDERITA LINGKUNGAN RUSAK

APA DAMPAK ASAP UNTUK KESEHATAN ??

Efek langsung

- Pusing, sakit kepala, mata pedih, susah nafas, sakit paru-paru
- ISPA (batuk, pilek, sakit tenggorokan)
- Tekanan darah tinggi
- Memperburuk penyakit asma
- Cepat lelah karena kurang oksigen
- Anak—anak dan lansia menjadi lebih mudah sakit
- Pencemaran terhadap air bersih dan makanan

Jangka panjang

- Penyakit jantung
- Kanker paru - paru
- Dan lain—lain



INGAT!

Anak—anak lebih mudah terserang penyakit karena memiliki kapasitas paru-paru yang lebih kecil sehingga lebih banyak menghirup udara dan sistem kekebalan tubuh yang masih berkembang

Menghirup udara ini selama 24 jam bisa sama seperti menghisap asap dari 144 batang rokok

Masker “Respirator Partikel” N95 (Penyaring debu khusus)



B
E
N
A
R



S
A
L
A
H



- Masker N95 memiliki dua tali melingkar di kepala Anda.
- Jangan memilih masker bedah dengan kaitan ditelinga karena masker ini tidak melindungi dari partikel halus dalam asap
- Kain, selendang atau handuk kering atau basah juga tidak dapat melindungi paru – paru Anda

www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/334-353.pdf

Cara Melindungi Paru - Paru Anda

- **Hindari** / kurangi aktivitas diluar rumah
- **Jika** terpaksa pergi keluar rumah gunakan masker khusus
- **Upayakan** agar polusi diluar tidak masuk ke dalam rumah / sekolah atau ruangan tertutup lainnya
- **Jika** memungkinkan menutup semua ventilasi dengan kain basah, kertas, plastik, lakban atau isolasi
- **Perbanyak** minum air putih
- **Melakukan** pola hidup bersih dan sehat (konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan selalu cuci tangan sebelum menyentuh makanan)
- **Menutup** air bersih dan makanan
- **Bagi** yang mempunyai gangguan paru—paru, kesulitan bernafas dan jantung, mintalah nasehat dokter atau pelayanan masyarakat terdekat

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB)



Untuk informasi lebih lanjut hubungi
YUM Kalimantan HP : 0536—4212091