

Kenali & Cegah VIRUS INFLUENZA

Jaga Diri, Jaga Sesama

Virus influenza adalah infeksi saluran pernapasan yang mudah menular dan dapat menyerang siapa saja. Penyakit ini sering terjadi, terutama saat perubahan cuaca dan daya tahan tubuh menurun.



Flu
Bukan
sekadar
pilek biasa!



Apa itu Virus Influenza?

Virus influenza adalah virus yang menyerang saluran pernapasan (hidung, tenggorokan, dan paru-paru). Infeksi ini dapat menimbulkan gejala ringan hingga berat, bahkan dapat menyebabkan komplikasi pada kelompok berisiko.

Gejala yang Sering Muncul



Demam
(38°C atau lebih)



Batuk



Pilek /
hidung tersumbat



Sakit
tenggorokan



Badan pegal
dan lemas



Sakit kepala

Cara Penularan



Droplet
(batuk, bersin,
atau berbicara
dengan jarak dekat)



Tangan yang terkontaminasi
lalu menyentuh
wajah (mata, hidung,
mulut)



Menyentuh benda atau permukaan
yang terkontaminasi
(pegangan pintu,
meja, alat kerja)



Kelompok yang Lebih Berisiko

- ✓ Anak-anak
- ✓ Lansia
- ✓ Ibu hamil
- ✓ Penderita penyakit kronis (diabetes, jantung, paru, dll)
- ✓ Pekerja dengan daya tahan tubuh rendah



Lakukan Pencegahan, Mulai dari Diri Sendiri



Vaksinasi influenza
(terutama bagi
kelompok berisiko)



Cuci tangan dengan sabun
dan air mengalir
atau hand sanitizer



Gunakan masker
saat sakit atau
di area ramai



Tingkatkan daya tahan tubuh
dengan makan bergizi,
minum air putih,
dan istirahat cukup



Jaga sirkulasi udara di ruang kerja
dan hindari
ruangan tertutup
yang padat



Hindari kontak langsung dengan
orang yang sedang
sakit



Cegah Flu,
Lanjutkan Produktivitas!

Sehat
adalah
Investasi
Jangka Panjang!



Ingat!

Jika merasa tidak sehat, segera istirahat, periksa ke fasilitas kesehatan, dan jangan memaksakan diri untuk bekerja.



UTAMAKAN KESELAMATAN KERJA