

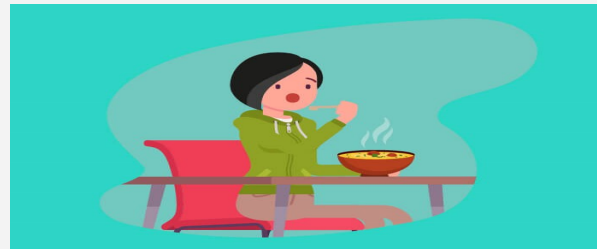
Pengobatan

Batuk pilek dapat sembuh dengan sendirinya dalam 7 hingga 10 hari. Untuk meringankan gejala batuk pilek, terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan, yaitu:

- ♦ Beristirahat dengan cukup
- ♦ Meningkatkan asupan cairan dengan minum banyak air putih
- ♦ Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, yang kaya akan serat dan rendah lemak
- ♦ Menggunakan *petroleum jelly* untuk melembapkan kulit area hidung dan bibir
- ♦ Berkumur dengan air garam hangat
- ♦ Menggunakan obat semprot pembersih hidung (*nasal rinse*)
- ♦ Menggunakan pelembap ruangan (*humidifier*)
- ♦ Mengonsumsi tablet hisap pereda nyeri tenggorokan
- ♦ Mengonsumsi suplemen *zinc* dan vitamin C
- ♦ Mengonsumsi obat batuk pilek, seperti dekongestan untuk meredakan gejala hidung tersumbat, ekspektoran untuk meredakan gejala batuk, serta *paracetamol* dan *ibuprofen* untuk meredakan gejala demam dan sakit kepala

Pencegahan

- ♦ Mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang
- ♦ Menambah asupan bahan makanan sumber vitamin C
- ♦ Minum air putih dalam jumlah yang cukup
- ♦ Mengenakan masker ketika berada di tempat umum atau di dekat orang sakit
- ♦ Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama sebelum makan atau sebelum mengolah makanan
- ♦ Membersihkan tangan dengan *hand sanitizer* jika tidak ada air
- ♦ Berolahraga secara rutin untuk meningkatkan daya tahan tubuh
- ♦ Memenuhi kebutuhan ASI untuk bayi
- ♦ Menerapkan etika batuk dan bersin
- ♦ Tidur dan beristirahat secara cukup
- ♦ Menghindari paparan asap rokok
- ♦ Menjaga kebersihan rumah



SEMOGA LEKAS SEMBUH



BATUK PILEK/ COMMON COLD



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

BATUK PILEK ITU APA??



Batuk pilek atau *common cold* adalah infeksi virus ringan di saluran pernapasan bagian atas. Virus batuk pilek bisa menular secara langsung melalui kontak dengan orang yang terinfeksi, atau secara tidak langsung melalui sentuhan pada benda yang terkontaminasi virus.

Terdapat beragam mikroorganisme yang dapat menyebabkan batuk pilek, termasuk salah satunya virus Corona penyebab COVID-19. Oleh karena itu, jika mengalami batuk pilek, sebaiknya periksakan diri ke dokter guna memastikan kondisi.

Penyebab

Pada sebagian besar kasus, batuk pilek disebabkan oleh infeksi *Human rhinovirus* (HRV). Selain HRV, penyakit ini juga bisa disebabkan oleh *coronavirus*, *adenovirus*, *human parainfluenza virus* (HPIV), dan *respiratory syncytial virus* (RSV).

MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

Virus masuk ke dalam tubuh manusia melalui hidung, mulut, atau mata, sebelum menimbulkan gejala. Hal ini terjadi ketika seseorang tanpa sengaja menghirup percikan liur penderita batuk pilek yang disebarkan ke udara melalui bersin atau batuk.

Selain itu, virus juga bisa masuk ketika seseorang menyentuh hidung, mulut, atau mata, tanpa terlebih dahulu mencuci tangan setelah menyentuh permukaan benda yang telah terkontaminasi virus batuk pilek, seperti gagang pintu.

Faktor risiko

Faktor yang dapat meningkatkan risiko terkena batuk pilek:

- Aktivitas di tempat umum
- Daya tahan tubuh lemah
- Riwayat penyakit kronis
- Usia muda (anak-anak)
- Kebiasaan merokok
- Udara dingin

Gejala

- ♦ Hidung tersumbat atau berair
- ♦ Tenggorokan gatal atau nyeri telan
- ♦ Bersin-bersin

- ♦ Suara serak
- ♦ Batuk ringan
- ♦ Demam ringan
- ♦ Sakit kepala
- ♦ Sakit telinga
- ♦ Hilang nafsu makan
- ♦ Mata berair
- ♦ Tubuh terasa sedikit lelah
- ♦ Pegal di sendi dan otot
- ♦ Daya penciuman dan pengecapan berkurang
- ♦ Tekanan pada wajah dan telinga

Batuk pilek vs Flu

Perbedaan batuk pilek dengan flu adalah

- Gejala demam dan sakit kepala lebih sering muncul pada flu dibandingkan pada batuk pilek
- Keluhan nyeri otot dan rasa tidak enak badan pada flu terasa lebih berat dibandingkan pada batuk pilek
- ♦ Flu sering kali menimbulkan nyeri dada, sedangkan batuk pilek jarang menimbulkan gejala tersebut atau bila muncul hanya bersifat ringan
- ♦ Batuk pilek sering kali menimbulkan gejala bersin, hidung tersumbat, dan sakit tenggorokan, sedangkan flu jarang