

Penyakit	Penyebab	Gejala-gejala	Pencegahan/Rawat jalan	Tanda –tanda untuk segera berkonsultasi ke dokter
Diare	<p>Infeksi oleh virus atau bakteri</p> <p>Keracunan makanan (dapat dirasakan saat memakan makanan, tetapi makanan yang terkontaminasi biasanya kelihatan dan terasa normal)</p> <p>Tertular dari orang yang diare</p>	<p>Kejang – kejang</p> <p>Pusing-pusing, muntah-muntah</p> <p>Demam.</p> <p>Dehidrasi</p>	<p>Meminum air (3-4 liter sehari), lebih baik lagi kalau mengandung gula/garam</p> <p>Memakan makanan yang mengandung garam</p> <p>Menghindari mengkonsumsi makanan yang mengandung susu untuk beberapa hari setelah pemulihan</p> <p>Memakan sayur-sayuran yang telah direbus</p> <p>Orang yang dengan luka bakar ditangannya, sebaiknya tidak menyiapkan makanan</p>	<p>Muntah Darah</p> <p>Nanah</p> <p>Tidak mampu untuk minum disebabkan oleh muntah-muntah</p> <p>Dehidrasi</p> <p>Tanda-tandanya air seni yang sedikit dan berwarna gelap, pusing-pusing dan haus</p> <p>pusing-pusing</p> <p>Diare yang parah pada anak-anak dan orang tua</p> <p>Diare berkelanjutan lebih dari 1 – 2 minggu</p>
Kolera	<p>Ketika bakteri dari tinja mencemari sumber air minum</p> <p>Tertular ke makanan ketika menyentuh makanan dengan tangan yang tidak dicuci setelah buang air besar/kecil</p> <p>Ditularkan dari ikan dan kerang yang ditangkap dari air yang tercemar</p>	<p>Diare dengan tinja yang encer, berwarna pucat dan kelihatan seperti air beras</p> <p>Kehilangan cairan tubuh 1 liter setiap 1 jamnya</p>	<p>Meminum air yang telah dimasak atau air yang telah disterilisasikan atau diolah melalui cara tertentu</p> <p>Memasak sampai mendidih susu yang belum dipasteurisasikan</p> <p>Menyiapkan makanan dengan bersih dan memakannya sewaktu masih panas-panas kuku. Jika dibiarkan untuk beberapa jam setelah dimasak dan diletakkan ditempat yang bertemperatur ruangan, bakteri-bakteri dapat masuk kemakanan tersebut.</p> <p>Menghindari memakan ikan dan kerang mentah</p>	<p>Jika cairan yang hilang melebihi 5 – 10 liter dan tidak diganti, akan menjadi sangat berbahaya</p> <p>Dehidrasi yang akut</p>

			<p>Menghindari memakan buah-buahan dan sayur-sayuran kecuali setelah dikupas sendiri</p> <p>Meninum banyak cairan yang mengandung banyak garam dan gula</p> <p>Meminum oralit atau dapat menyiapkan sendiri cairan sebagai berikut: Air mendidih + ½ sendok teh garam + 8 sendok teh gula + Air asam (jeruk nipis)</p>	
Malaria	Nyamuk anopheles menggigit orang yang mempunyai bibit malaria didalam darah mereka.	<p>Demam dan menggigil. Serangan dimulai dengan demam dengan temperatur mencapai 40 C dan turun lagi dalam beberapa jam</p> <p>Nyeri otot dan sendi</p> <p>Diare, pusing-pusing dan muntah</p>	<p>Mencegah air menjadi tergenang</p> <p>Menyemprot insektisida dan larva pada air tergenang</p> <p>Memakai cairan/krim anti nyamuk pada kulit yang tidak tertutup pakaian</p> <p>Menggunakan kelambu sewaktu tidur</p> <p>Menggunakan pakaian yang menutupi hampir semua permukaan kulit</p>	Akan menjadi sangat fatal jika tidak mendapat pertolongan pertama Dalam waktu 48 jam
Tipus		<p>Temperatur pasien meningkat sampai 40 derajat celcius</p> <p>Keringat berlebihan, tidak ada nafsu makan dan sakit kepala</p> <p>Sembelit dan gejala-gejala kulit</p> <p>kehilangan kesadaran</p>	Sama seperti diare	
Demam Berdarah		<p>Demam yang tinggi</p> <p>Sakit Kepala</p>	<p>Sama seperti malaria</p> <p>Menutup rapat wadah-wadah penyimpanan air</p>	Sama seperti malaria

		Nyeri otot dan sendi		
		Bintik-bintik merah pada kulit		
Infeksi system saluran pernafasan akut		Flu dan demam	Menghindari tempat yang terlalu ramai	
		Batuk-batuk		
		Sakit dada dan nyeri diantara bahu pada kasus pneumonia		

Resiko- resiko pada saat penanganan mayat

Para pekerja/paramedis yang menangani mayat dalam jangka waktu yang cukup lama mempunyai resiko untuk tertular penyakit TBC, penyakit yang tertular melalui darah seperti Hepatitis B/C dan HIV, dan penyakit infeksi saluran pencernaan seperti diare. Tipus, demam, hepatitis A, kolera dan lain sebagainya.

- Resiko untuk tertular penyakit yang dibawa virus yang terdapat didalam darah terjadi karena kontak langsung dengan darah atau cairan tubuh pada kulit yang terkelupas, luka pada patah tulang atau pada jaringan yang terkena darah atau cairan tubuh
- Penyakit infeksi saluran pencernaan lebih umum terjadi karena mayat-mayat mengeluarkan tinja. Penularan terjadi melalui kontak langsung dengan mayat atau peralatan dan kendaraan yang telah mengandung bibit penyakit tersebut. Mayat-mayat yang mencemari sumber air minum dapat pula menyebabkan penyakit ini

Masyarakat dan paramedis sebaiknya tidak panik dan mengambil tindakan perlindungan dan penanganan yang tepat dalam menanggulangi mayat.

Tindakan-tindakan pencegahan penyakit untuk para pekerja/paramedis yang menangani mayat:

- Menggali kuburan dengan jarak minimal 30 meter dari sumber air tanah yang digunakan untuk minum.
- Dasar kuburan sekurang-kurangnya 1,5 meter lebih tinggi dari permukaan air tanah. Permukaan air dari area kuburan tidak memasuki daerah pemukiman/penampungan
- Memastikan memakai sarung tangan, masker dan pelindung mata untuk mengurangi kontak dengan darah dan cairan tubuh mayat.
- Memastikan pemusnahan sarung tangan dan masker yang benar dan tidak dipakai ulang.
- Memasukkan mayat kedalam kantong-kantong plastik
- Mencuci tangan dengan sabun setelah menangani mayat dan sebelum makan
- Menjaga kebersihan alat-alat dan kendaraan dari daerah yang dilanda wabah
- Mayat-mayat tidak perlu didisinfektan sebelum penguburan (kecuali dalam kasus kolera)
- Memberikan vaksin hepatitis B pada paramedis/pekerja yang menanggulangi mayat.

Kontak untuk situasi darurat

Kunjungi Dokter/paramedis sesegera mungkin jika anda mempunyai tanda-tanda seperti yang disebutkan diatas.