

## Cegah Hepatitis Akut, Rumkit Bhayangkara Palangka Raya Sampaikan 9 Tips Menghindarinya

Indra Gunawan - [KALTENG.OPINIPUBLIK.ID](http://KALTENG.OPINIPUBLIK.ID)

May 11, 2022 - 10:29



PALANGKA RAYA - Usai pelaksanaan apel pagi, Rumah Sakit (Rumkit) Bhayangkara Tingkat III Palangka Raya Polda Kalteng melakukan sosialisasi kepada personel tentang tips untuk mencegah penularan hepatitis akut yang saat ini menjadi isu global bertempat di halaman Paviliun Presisi RS. Bhayangkara Jalan H. Ikap No. 03, Kota Palangka Raya, Rabu (11/4/22) pagi.

Sosialisasi tersebut disampaikan langsung oleh narasumber Internal dr. Nita Marta melalui program Sharing Session Bidang Urusan Pendidikan dan Penelitian (Urdiklit) Rumkit Bhayangkara Palangka Raya.



Kepala Rumah Sakit (Karumkit) Bhayangkara Tk III Palangka Raya Kopol dr. Anton Sudarto melalui dr. Nita Marta mengatakan, tips untuk mencegah penularan hepatitis akut berhubungan dengan aktivitas masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

Tips tersebut terkait dengan pola penularan virus hepatitis, yakni melalui saluran pencernaan dan saluran pernapasan.

“Ada sembilan cara yang sebaiknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar tidak tertular penyakit menular tersebut,” katanya.



dr. Nita Marta mengemukakan lima tips agar virus tidak masuk melalui saluran pencernaan, yakni rutin cuci tangan dengan sabun, pastikan makanan dalam kondisi matang dan bersih, tidak berganti alat makan dengan orang lain, hindari

kontak dengan orang lain, serta menjaga kebersihan rumah dan lingkungan.

Sedangkan empat tips lainnya, agar virus tidak masuk melalui saluran pernapasan, yakni kurangi mobilitas, gunakan masker saat berpergian, jaga jarak dengan orang lain, dan hindari keramaian.

“Upaya pencegahan tidak tertular virus hepatitis akut itu mirip dengan perilaku agar tidak tertular Covid-19”, ujarnya.

Ia menuturkan, sosialisasi pencegahan virus hepatitis akut juga dilakukan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sejak beberapa waktu lalu.

Selain pencegahan, Kemenkes mensosialisasikan upaya penting dalam penanganan hepatitis, yakni waspada gejala awal, jangan panik, jangan menunggu gejala lanjutan, dan bawa ke rumah sakit jika terjadi penurunan kesadaran.

Orang yang tertular virus itu memiliki gejala awal, seperti diare, mual, muntah, sakit perut, dan demam ringan, sedangkan gejala lanjutan yang lebih berat, seperti warna kulit dan mata menguning.

“Segera bawa pasien ke rumah sakit terdekat, jika sudah muncul gejala awal untuk mendapatkan pertolongan”, tutup dr. Nita. \*\*\*