



RUMAH SAKIT UMUM DAERAH

dr. DARSONO

KABUPATEN PACITAN

LINDUNGI DIRI  
SAAT BATUK  
ATAU BERSIN



# ETIKA BATUK DAN BERSIN

TIM PKRS RSUD dr. DARSONO  
KABUPATEN PACITAN

Jl. A. Yani No.51 Telp. (0357) 881410

Fax 883818 Pacitan 63511

Website : <http://rsud.pacitankab.go.id>

Email: [rsud@pacitankab.go.id](mailto:rsud@pacitankab.go.id)

## Mencegah penyebaran kuman dan infeksi

secara aktif dan mandiri

### Batuk

merupakan mekanisme pertahanan tubuh di saluran pernafasan yang merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi di tenggorokan karena adanya lendir, sisa makan / minum, debu, asap dan sebagainya.



### Bersin

merupakan reaksi penyesuaian karena adanya penyingkiran lendir atau kotoran yang mengandung partikel atau gangguan asing dan membersihkan rongga hidung.



Batuk / bersin merupakan hal yang lumrah dan wajar terjadi pada tubuh kita. Pada waktu kita bersin terjadi pelepasan ribuan kuman-kuman yang ada didalam sistem pernafasan tubuh kita ke udara bebas di sekitar kita. Sangat penting bagi kita melakukan higiene pernafasan / etika batuk bersin yang tepat untuk meminimalkan tersebarnya infeksi.

## ETIKA BATUK dan BERSIN

Etika Batuk dan Bersin berfungsi untuk menghindari dan mencegah penyebaran mikro organisme penyebab berbagai penyakit



Tidak ada benda yang menghalangi mengakibatkan Bakteri menyebar ke ruang terbuka.



Menutup menggunakan tangan membuat bakteri dapat menempel pada tangan.



Gunakan siku tangan (bagian dalam) untuk menutup mulut, jika tidak ada tisu disekitar anda.



Gunakan tisu atau sapu tangan untuk menutupi bersin / batuk

Jika kamu terserang flu dan batuk, kamu wajib menggunakan masker pada kegiatan keseharianmu. Hal ini mencegah agar orang-orang disekitar kita tidak tertular penyakit yang sama oleh kita.