

Cara Mencegah Cacar Air yang Harus Diketahui



Cacar air umumnya menyerang anak-anak di bawah 10 tahun, tetapi orang dewasa juga bisa terinfeksi dengan gejala yang cenderung lebih parah. Virus penyebab cacar air tersebut disebut dengan *Varicella Zoster* atau sering disingkat VZV. Cacar air biasanya sembuh dengan sendirinya dan umumnya hanya menyerang sekali seumur hidup, walaupun ada kemungkinan kecil terkena lebih dari sekali. Cacar air merupakan penyakit menular yang dapat menyerang siapa saja, terutama yang belum mendapat imunisasi. Penderita yang terinfeksi virus cacar air ini ditandai dengan munculnya ruam kemerahan berisi cairan yang sangat gatal di seluruh tubuh.

Pencegahan Cacar Air Untuk Melindungi Diri dan Keluarga

- **Dengan menjalani vaksinasi cacar air, yang dianjurkan untuk anak kecil dan orang dewasa yang belum melakukan vaksinasi.**
- **Pastikan untuk menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, segera membuang tisu bekas pakai ke tempat sampah dan rajin mencuci tangan dengan sabun.**
- Nutrisi seimbang untuk sistem imun yang kuat, dengan asupan nutrisi yang tepat tubuh akan membangun pertahanan alami yang lebih tangguh terhadap infeksi, termasuk virus cacar air.
- Isolasi dan perlindungan khusus menghindari kontak dekat dengan sumber penularan cacar air adalah langkah pencegahan yang efektif.

Mari kita ambil tindakan pencegahan cacar air hari ini untuk masa depan yang lebih sehat. Ingat, pencegahan selalu lebih baik daripada pengobatan. Mulailah dengan langkah-langkah ini dan jadilah masyarakat yang lebih sehat!

Referensi :

Kemenkes. 2023. Apakah Cacar Air Menular?

WHO. 2016. Varicella

Kemenkes. 2022. Mengenal Cacar Air