

Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan



Saat ini di beberapa daerah sudah mengalami musim hujan, di musim hujan biasanya virus dan bakteri menjadi lebih mudah untuk berkembang. Sehingga sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan imun tubuh agar tidak mudah terserang penyakit yang biasa muncul di musim hujan.

Berikut ini beberapa penyakit yang sering muncul di musim hujan:

- Influenza

Penyakit ini disebabkan oleh virus influenza yang dapat menimbulkan gejala ringan sampai berat.

- Diare

Terjadi karena adanya kontaminasi bakteri, virus atau parasit dengan makanan.

- Demam Berdarah

Disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti* yang perkembangbiakannya meningkat saat musim hujan. Agar terhindar dari penyakit yang seringkali muncul di musim hujan, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan, seperti:

- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang
- Mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup
- Istirahat dengan baik
- Melakukan vaksinasi, sebagai perlindungan dan pencegahan dari bakteri dan virus khususnya virus influenza yang berkembang di musim hujan.

Sebelum penyakit musim hujan menyerang, lebih baik melakukan pencegahan dengan menerapkan perilaku sehat, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta melakukan vaksinasi.

Referensi:

Kemenkes.Waspada Penyakit yang Terjadi Saat Musim Hujan.2022