

CARA MENCEGAH DAN MERAWAT DIARE

Pencegahan diare

Air susu ibu

ASI dari seorang ibu yang sehat selalu sangat steril dan tidak mungkin menyebabkan infeksi diare. ASI mengandung antibodi (protein kekebalan tubuh) yang membunuh bakteri merugikan. Susu dari botol yang kotor sering mengandung kuman-kuman yang dapat menyebabkan diare.

Buang air besar pada tempat yang telah disediakan

Jauhkan kotoran manusia dari air minum. Gunakan wc/kamar mandi. Kalau tidak ada fasilitas untuk buang air besar, maka puskesmas bisa membantu membangunnya.

Gunakan air bersih agar aman

Jika masih ragu dengan kebersihan air, masak airnya atau ikuti petunjuk desinfeksi kimia. **Lihat petunjuk “Cara membersihkan air agar bisa diminum”**

Cuci tangan

Cuci tangan setelah buang air dan sebelum makan atau menyentuh makanan.

Jauhkan lalat dari makanan

Lalat sering membawa kuman merugikan dari kakus ke tempat makanan. Selalu tutup makanan.

Hindari anak untuk makan makanan kotor

Jangan biarkan anak makan makanan yang sudah jatuh ke lantai.

Pengobatan diare

Diare biasanya disebabkan oleh kuman dan penyakitnya tidak selalu bisa dirawat.

Bahaya diare adalah dehidrasi (gangguan keseimbangan cairan tubuh)

Dehidrasi adalah komplikasi diare yang parah dan sering dialami anak-anak.

Komplikasi ini harus dirawat. Lihat petunjuk **“Cara mencegah dan merawat dehidrasi”**