

## ETIKA BATUK

Apa itu Batuk ?

Batuk bukanlah suatu penyakit. Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh didalam saluran pernafasan dan merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi ditenggorokan karena adanya lendir, makanan, ataupun asap.

Etika Batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju. jadi bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain.

Tujuan dari etika batuk untuk mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan. Selain itu dikarenakan masyarakat sekitar masih sering kita jumpai kebiasaan batuk yang salah, seperti :

- a. Tidak menutup mulut saat batuk atau bersin di tempat umum,
- b. Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut atau hidung saat batuk dan bersin.
- c. Membuang ludah sesudah batuk disembarang Tempat.
- d. Membuang atau meletakkan tissue yang sudah dipakai disembarang tempat.
- e. Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk.

Adapun Cara Batuk yang Benar yaitu :

Langkah 1 : Sedikit berpaling dari orang disekitar anda dan tutup hidung dan mulut atau hidung saat batuk dan bersin dengan menggunakan tissue, sapu tangan atau lengan baju.

Langkah 2 : Segera buang tisu yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah.

Langkah 3 : Cuci tangan dengan menggunakan sabun atau menggunakan gel pembersih tangan.

Langkah 4 : Gunakan masker.