

# PENCEGAHAN

Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran dan penularan infeksi :

1. Rajin mencuci tangan
2. Menjaga kebersihan rumah
3. Tidak berbagi penggunaan alat makan dan minum dengan orang lain
4. Tidak berbagi penggunaan barang-barang pribadi seperti, handuk, pakaian atau sikat gigi dengan orang lain.
5. Menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan istirahat yang cukup, pola makan bersih, sehat dan bergizi seimbang.
6. Olahraga dan aktifitas fisik secara teratur serta konsumsi air putih dalam jumlah cukup

Selain itu, melakukan vaksinasi sesuai jadwal atau anjuran dokter, termasuk saat bepergian ke negara lain, juga dapat membantu mencegah infeksi penyebab demam.



# DEMAM



*Promosi Kesehatan*  
**RUMAH SAKIT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual  
demi kemaslahatan pasien**

# DEMAM

Demam adalah kondisi meningkatnya suhu tubuh hingga lebih dari 38°C. Demam menandakan adanya penyakit atau kondisi lain di dalam tubuh.



## GEJALA

Demam merupakan gejala dari beragam kondisi dan penyakit.

Biasanya, demam akan disertai gejala lain akibat kondisi yang mendasarinya.

Beberapa di antaranya adalah:

- Sakit kepala
- Berkeringat

- Menggigil
- Lemas
- Nyeri otot
- Kehilangan nafsu makan



## PENYEBAB

Demam dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, seperti :

- Penyakit infeksi, seperti infeksi virus, bakteri, jamur, parasit.
- Penyakit yang menyebabkan peradangan kronis, seperti reumathoid arthritis
- Menerima beberapa jenis imunisasi, seperti difteri dan tetanus.
- Menerima obat.
- Kanker

## PENGOBATAN

Karena demam merupakan gejala dari suatu kondisi atau penyakit, pengobatannya perlu disesuaikan dengan penyebabnya. Namun untuk demamnya sendiri perlu dibantu dengan anti piretik (obat demam) seperti paracetamol, ibuprofen, dll.



Apabila demam disebabkan oleh infeksi, maka dokter akan memberikan obat untuk mengatasi infeksi tersebut. Beberapa obat yang dapat diberikan adalah:

- Obat anti virus
- Obat anti biotik
- Obat anti jamur