



Nama :

Kls/No :

Hari,tgl :

## A. BACALAH BACAAN DI BAWAH INI DENGAN SEKSAMA!

### Sembilan Bahaya Kabut Asap dan Cara Mengatasinya

Kebakaran lahan dan hutan telah menjadi bencana kabut asap. Pemerintah sudah berusaha mematikan titik-titik kebakaran, tetapi hasilnya kabut asap masih ada. Apa saja bahaya kabut asap kebakaran dan apa yang harus kita lakukan apabila di daerah kita terkena kabut asap?

Berdasarkan pantauan, indeks pencemaran udara di Jambi, Palembang, dan Palangkaraya sudah sangat tinggi atau tidak sehat. Tidak sehat karena asap kebakaran hutan dan lahan menyebabkan debu atau partikel halus hasil kebakaran seperti jelaga. Saking halusnya, partikel ini akan dengan mudah terisap dan mengotori sistem pernapasan.

Selain partikel halus, asap kebakaran juga mengandung zat-zat berbahaya seperti ozon ( $O_3$ ), sulfur dioksida ( $SO_2$ ), karbon monoksida ( $CO$ ), dan nitrogen oksida ( $NO_2$ ).

Kabut asap ini dapat mengganggu kesehatan semua orang, baik orang yang kondisinya sehat maupun yang sakit. Namun, pada orang yang kondisi kesehatannya kurang, khususnya pada orang yang memiliki riwayat penyakit pernapasan, anak-anak, dan balita, kabut asap adalah bencana yang bisa mengancam jiwa.

Apa saja bahaya kabut asap bagi kesehatan kita? Berikut ini beberapa bahaya kabut asap bagi kesehatan.

1. Kabut asap dapat menyebabkan iritasi pada mata, hidung, dan tenggorokan.
2. Kabut asap dapat menyebabkan reaksi alergi, peradangan, dan mungkin juga infeksi.
3. Kabut asap dapat memperburuk penyakit asma dan penyakit paru kronis lain, seperti bronkitis kronik.
4. Kabut asap dapat menyebabkan kemampuan kerja paru berkurang dan menyebabkan seseorang mudah lelah dan mengalami kesulitan bernapas.
5. Kabut asap dapat menyebabkan orang lanjut usia dan anak-anak yang memiliki daya tahan tubuh rendah akan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan.
6. Kabut asap dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam mengatasi infeksi paru-paru dan saluran pernapasan, sehingga lebih mudah terjadi infeksi.
7. Kabut asap dapat memperburuk penyakit pernafasan yang sudah ada.
8. Kabut asap dapat memperburuk penyakit pernapasan yang sudah ada. Kabut asap menyebabkan polusi pada air bersih, tanaman sayuran, buah-buahan, dan makanan yang tidak ditutup.
9. Kabut asap memperburuk kondisi lingkungan sehingga infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) akan mudah terjadi.

Bagaimana kita melindungi diri dari kabut asap?

1. Hindari atau kurangi aktivitas di luar rumah/gedung, terutama bagi mereka yang menderita penyakit jantung dan gangguan pernapasan.
2. Selalu memakai masker jika harus pergi ke luar rumah/gedung. 2. Pakailah masker dengan benar untuk menutupi hidung dan mulut.
3. Minumlah air putih lebih banyak dan lebih sering agar debu atau partikel halus yang menempel pada tenggorokan larut dan masuk ke dalam pencernaan sehingga ikut terbuang bersama kotoran.
4. Segeralah berobat ke dokter atau sarana pelayanan kesehatan terdekat bila mengalami kesulitan bernapas atau gangguan kesehatan lain.
5. Segera lakukan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) seperti makan makanan bergizi, banyak minum, banyak mengonsumsi buah, jangan dekat-dekat orang merokok, dan istirahat cukup.
6. Upayakan agar asap dari luar tidak masuk ke dalam rumah/gedung.
7. Tempat penampungan air minum dan makanan harus ditutup dan terlindung dengan baik.
8. Buah-buahan dan sayuran dicuci sebelum dikonsumsi. Bahan makanan dan minuman yang dimasak perlu dimasak dengan baik.



B. Berdasarkan Bacaan di atas Jawablah Pertanyaan di bawah ini dengan Tepat !

1. Apa saja zat-zat yang terkandung dalam asap kebakaran?

2. Apa penyebab indeks pencemaran udara di Jambi, Palembang, dan Palangkaraya sudah sangat tinggi atau tidak sehat?

3. Siapa yang sudah berusaha mematikan titik-titik kebakaran?

4. Siapa yang akan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan akibat kabut asap?

5. Di mana indeks pencemaran udara sudah sangat tinggi atau tidak sehat?

6. Di mana kita harus selalu memakai masker?

7. Bagaimana usaha pemerintah untuk mengatasi bencana kabut asap?

8. Bagaimana cara melakukan perilaku hidup bersih sehat (PHBS)?

9. Mengapa terjadi bencana kabut asap?

10. Mengapa kita harus minum air putih lebih banyak dan lebih sering?

Cara melakukan PHBS adalah dengan makan makanan bergizi, banyak minum, banyak mengonsumsi buah, jangan dekat-dekat orang merokok, dan istirahat cukup

Pemerintah

Orang lanjut usia dan anak-anak yang memiliki daya tahan tubuh rendah akan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan akibat kabut asap.

Agar debu atau partikel halus yang menempel pada tenggorokan larut dan masuk ke dalam pencernaan sehingga ikut terbuang bersama kotoran.

Kita harus selalu memakai masker jika harus pergi ke luar rumah/gedung.

Di Jambi, Palembang, dan Palangkaraya.

Karena kebakaran lahan dan hutan

Zat-zat yang terkandung dalam asap kebakaran antara lain seperti ozon ( $O_3$ ), sulfur dioksida ( $SO_2$ ), karbon monoksida ( $CO$ ), dan nitrogen oksida ( $NO_2$ )

Usaha pemerintah untuk mengatasi bencana kabut asap dengan berusaha mematikan titik-titik kebakaran.

Indeks pencemaran udara di Jambi, Palembang, dan Palangkaraya sudah sangat tinggi atau tidak sehat karena asap kebakaran hutan dan lahan menyebabkan debu atau partikel halus hasil kebakaran seperti jelaga.