



**RSUD
HARAPAN INSAN
SENDAWAR**

*Melayani dengan hati,
untuk kesehatan masyarakat*

DARURAT KESEHATAN

WASPADA! KABUT ASAP

LINDUNGI DIRI, KELUARGA, DAN LINGKUNGAN KITA

Kabut asap dapat memperburuk gangguan pernapasan, menurunkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan risiko infeksi. Mari bersama-sama menjaga kesehatan dan keselamatan diri serta keluarga selama kabut asap melanda.



**YUK, JAGA DIRI
JAGA KELUARGA
JAGA INDONESIA**

INFORMASI KUALITAS UDARA TERKINI

30 Agustus 2026

06:00:00 WITA

**ISPU
370**

Parameter Kritis
PM_{2.5}

BERBAHAYA

Tingkat kualitas udara yang dapat merugikan kesehatan serius pada populasi dan perlu penanganan cepat.

Sumber Data : Dinas Lingkungan Hidup
Kabupaten Kutai Barat

KONDISI CUACA SAAT INI



KELEMBABAN
93%



TEKANAN UDARA
1.078 mBar



SUHU UDARA
22°C

GRAFIK INDEKS STANDAR PENCEMARAN UDARA (ISPU)

KETERANGAN
BERBAHAYA
SANGAT TIDAK SEHAT
TIDAK SEHAT
SEDANG
BAIK



APA YANG HARUS DILAKUKAN MASYARAKAT?



HINDARI AKTIVITAS DI LUAR RUANGAN
Tunda atau batasi kegiatan di luar rumah. Jika tidak mendesak, tetaplah di dalam rumah.



GUNAKAN MASKER DENGAN TEPAT
Gunakan masker N95/KN95 atau surgical mask 3 ply saat harus keluar rumah.



TUTUP PINTU DAN JENDELA
Cegah masuknya asap ke dalam rumah, terutama pada pagi hingga siang hari.



GUNAKAN PENYARING UDARA (AIR PURIFIER)
Nyalakan air purifier jika tersedia untuk menjaga kualitas udara di dalam ruangan.



PERBANYAK MINUM AIR PUTIH
Minum air putih minimal 8 gelas sehari agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik.



JAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN
Hindari pembakaran sampah, lahan, atau hutan. Perbanyak tanaman hijau di sekitar rumah.

LINDUNGI KELOMPOK RENTAN



Anak-anak



Lansia



Ibu Hamil



Penderita Penyakit Paru



Penderita Penyakit Jantung

Pastikan mereka mendapatkan perlindungan ekstra dan jangan biarkan beraktivitas di luar rumah pada saat kualitas udara **BERBAHAYA**.

WASPADAI GEJALA GANGGUAN KESEHATAN

Segera ke fasilitas kesehatan terdekat jika mengalami:



Sesak napas



Batuk berketajutan



Nyeri dada



Pusing hebat



Mata perih dan berair



Jangan menunda penanganan.
Kondisi dapat memburuk dengan cepat.

CEGAH KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN



Jangan membakar sampah, lahan, atau hutan.



Laporkan jika melihat kebakaran melalui 112 atau instansi terkait.



Ajak keluarga, tetangga, dan lingkungan sekitar untuk bersama-sama menjaga bumi kita.



BERSAMA KITA JAGA KESEHATAN DAN KESELAMATAN KELUARGA

*Sehat kita, kuat kita,
rumah sakit kita.*



**RSUD
HARAPAN INSAN
SENDAWAR**

*Melayani dengan hati,
untuk kesehatan masyarakat*

LAYANAN KESEHATAN 24 JAM
CALL CENTER 112
SIAGA 24 JAM



Jl. Hasanudin, Sekolaq Joleq,
Kecamatan. Sekolaq Darat
Kabupaten Kutai Barat, Kalimantan Timur