Apa itu Influenza A?

Influenza A adalah infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh **virus influenza tipe A.**

varian ini merupakan **strain H3N2 Subclade K**

Dapat menyerang siapa saja, mulai dari anak-anak hingga lansia, dan dapat menimbulkan penyakit ringan sampai berat.



Berbeda dengan pilek biasa, **influenza A dapat menimbulkan gejala lebih berat dan lebih mudah menular.**

:@balaihatpen

Cara Mencegah Influenza A

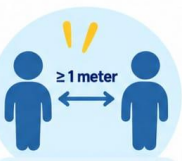
Pencegahan dapat dilakukan dengan langkah sederhana dalam kehidupan sehari-hari:



Cuci tangan
secara teratur dengan air dan sabun.



Gunakan masker
terutama di tempat ramai atau saat sedang sakit.



Jaga jarak
dengan orang yang sedang sakit.



Pastikan ventilasi baik
di rumah, kantor, dan tempat umum.



Jaga daya tahan tubuh
dengan makan bergizi seimbang, cukup minum, istirahat cukup, dan olahraga rutin.



Lakukan vaksinasi influenza
terutama bagi kelompok berisiko tinggi.



Istirahat di rumah
jika sedang sakit agar tidak menularkan ke orang lain.



Terapkan etika batuk dan bersin
dengan menutup mulut menggunakan tisu atau lengan bagian dalam, kemudian buang tisu pada tempatnya.

Pencegahan dimulai dari kita.
Bersama, kita bisa mengurangi penyebaran influenza A dan menjaga kesehatan keluarga serta lingkungan sekitar.

:@balaihatpen

Bagaimana Influenza A Menular?

Virus influenza A dapat menyebar dengan mudah melalui beberapa cara berikut·



Droplet

Tetesan air liur saat batuk, bersin, atau berbicara yang mengandung virus.



Kontak langsung

Melalui sentuhan dengan orang yang terinfeksi, misalnya berjabat tangan.



Benda yang terkontaminasi

Menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus, kemudian menyentuh wajah (mata, hidung, mulut).



Udara (aerosol)

Dalam kondisi tertentu, virus juga dapat menyebar melalui partikel kecil di udara, terutama di ruangan tertutup dan berventilasi buruk.

Masa inkubasi

Biasanya **1–4 hari**

(setelah terpapar virus hingga muncul gejala).

Seseorang sudah dapat menularkan virus bahkan *sebelum gejala muncul!*

:@balaihatpen

Gejala Influenza A

Gejala influenza A dapat muncul secara tiba-tiba dan bervariasi, mulai dari ringan hingga berat.



Demam tinggi
(≥ 38°C)



Batuk
(biasanya kering)



Sakit tenggorokan



Pilek
(hidung tersumbat atau berair)



Nyeri otot dan tubuh



Sakit kepala



Mudah lelah dan lemas



Nafsu makan menurun

Pada sebagian orang, terutama kelompok berisiko tinggi, gejala dapat berkembang menjadi lebih berat dan memerlukan perawatan medis.

:@balaihatpen

Kelompok Risiko Tinggi

Beberapa kelompok lebih berisiko mengalami infeksi yang lebih berat akibat influenza A.



Anak-anak
(terutama < 5 tahun)



Lansia
(≥ 60 tahun)



Ibu hamil



Penderita penyakit kronis
(jantung, paru, diabetes, ginjal, hati, dll)



Orang dengan daya tahan tubuh rendah
(misalnya akibat kemoterapi, HIV, atau penggunaan obat imunosupresan)



Tenaga kesehatan dan orang yang sering kontak dengan banyak orang

Komplikasi

Influenza A dapat menimbulkan komplikasi, terutama pada kelompok berisiko tinggi.



Pneumonia
(infeksi paru-paru)



Otitis media
(infeksi telinga tengah)



Sinusitis
(infeksi sinus)



Perburukan penyakit kronis
(misalnya asma, gagal jantung, diabetes)



Komplikasi neurologis
(misalnya ensefalitis, kejang)



Sepsis
(infeksi berat yang dapat mengancam jiwa)



Meskipun dapat terjadi pada siapa saja,
komplikasi lebih sering dan lebih berat dialami oleh kelompok berisiko tinggi.
Oleh karena itu, pencegahan sangat penting!

