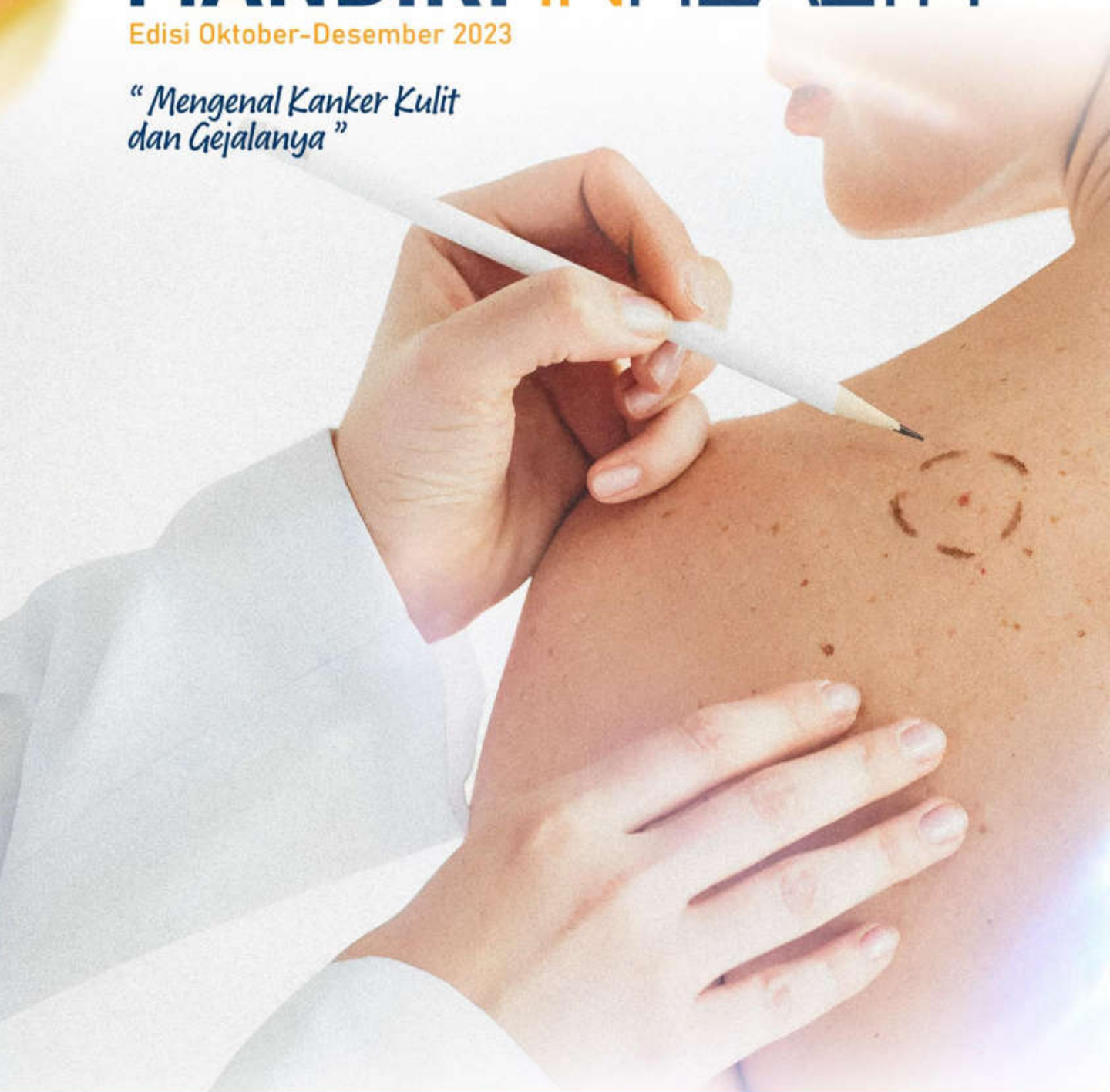


MEDIA MANDIRI INHEALTH

Edisi Oktober-Desember 2023

*"Mengenal Kanker Kulit
dan Gejalanya"*



Greetings from CEO

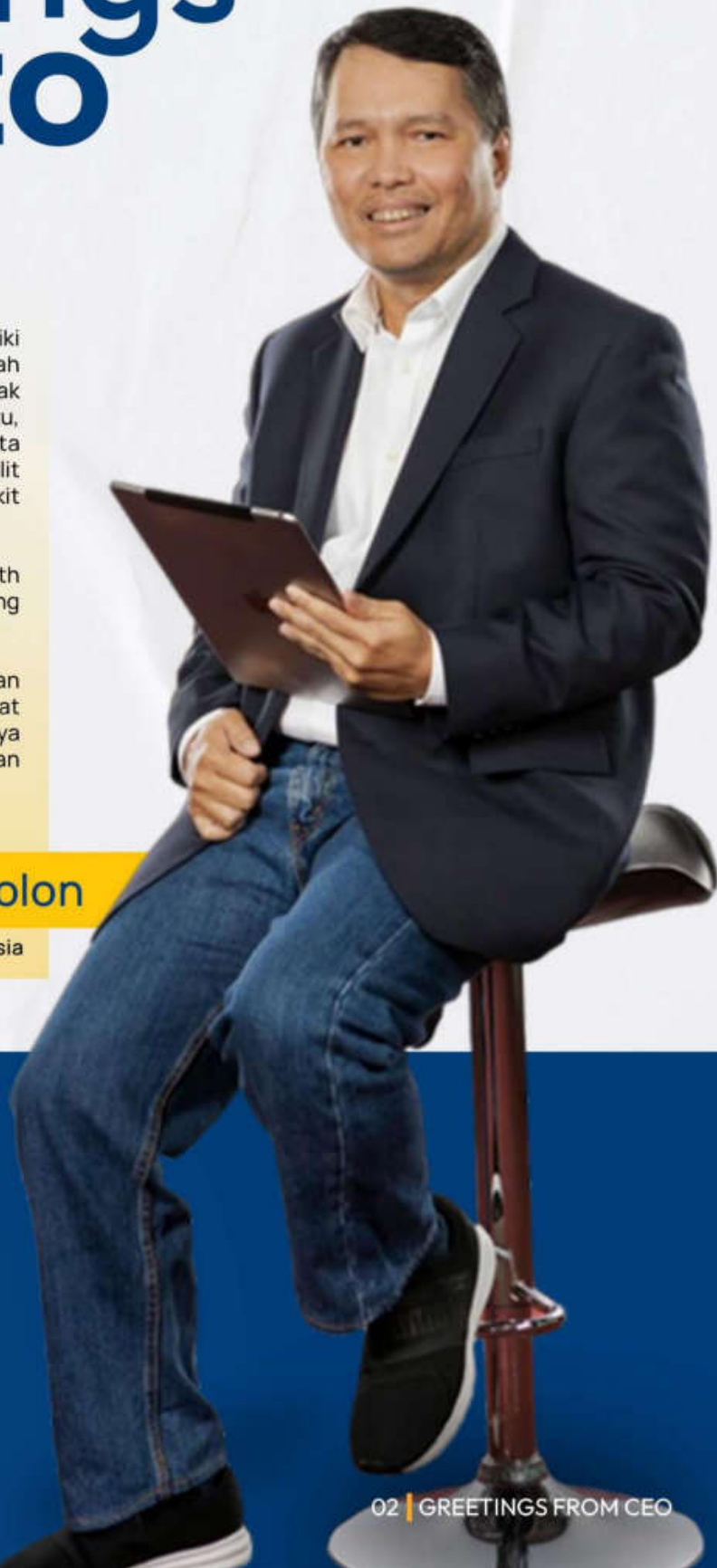
Masing-masing bagian dari tubuh kita memiliki peran yang sangat penting, seperti kulit. Salah satu alat indera ini memiliki fungsi yang banyak dalam kelangsungan hidup kita. Oleh karena itu, pentingnya kesehatan kulit tidak boleh kita sepelekan. Menjaga dan merawat kesehatan kulit dapat menghindari kita dari berbagai penyakit kulit, salah satunya kanker kulit.

Pada edisi kali ini, majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas salah satu penyakit kulit yang berbahaya, yaitu kanker kulit.

Semoga informasi yang kami berikan melalui majalah Media Mandiri Inhealth dapat memberikan Anda insight mengenai pentingnya kulit kita dan pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Budi Tua Arifin Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia



SALAM REDAKSI

MEDIA MANDIRI INHEALTH

Edisi Oktober - Desember 2023

Tidak terasa tahun 2023 akan segera habis. Redaksi Media Mandiri Inhealth akan selalu berusaha memberikan berbagai informasi kesehatan yang menarik bagi para pembaca setia.

Pada edisi akhir tahun ini, Majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas informasi mengenai kanker kulit, tips untuk menjaga kesehatan kulit pada musim perubahan iklim yang ekstrem seperti sekarang ini, serta berbagai informasi kesehatan lainnya yang dikemas dalam berbagai rubrik.

Semoga informasi yang kami berikan dapat menjadi semangat dan inspirasi bagi Anda, para pembaca setia untuk terus menjalani hidup yang lebih sehat.

Selamat membaca!



PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Rony PT Handoko

PIMPINAN REDAKSI

Lis Setiyorini

SEKRETARIS

Moses Silitonga

REDAKTUR

Ni Wayan Arini,
Andi Gustiyanti Kaimuddin,
Achmad Sachowi,
Clarita Adriana Degrantini,
Hulyani Kin Penawar,
Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati



CONTENTS

- 2**
Greetings From CEO
- 3**
Salam Redaksi
- 4**
Contents
- 6**
Inside Mandiri Inhealth
- 15**
Testimoni
- 17**
Health Line
- 22**
Health Life
- 26**
Health Master
- 28**
Family



17

Seperti yang kita ketahui, **Kanker** merupakan salah satu jenis penyakit yang dapat membahayakan nyawa kita. Menurut WHO, kanker adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia dengan angka kematian hampir 10 juta pada tahun 2020. Namun, angka kematian itu dapat dikurangi karena kanker dapat disembuhkan jika terdeteksi sejak awal dan diberikan pengobatan yang efektif.

22

Kanker kulit umumnya disebabkan oleh paparan sinar ultraviolet. Oleh karena itu, melindungi kulit dari sinar matahari adalah salah satu langkah awal untuk mencegah risiko terkena kanker kulit.



- 29**
Parenting
- 30**
Pharmacy
- 31**
Intermezo
- 32**
Work and Healthy
- 33**
Know your body
- 34**
Traveling
- 36**
Quiz
- 37**
Inhealth Ad/promo

Kolaborasi Apik Mandiri Inhealth dan RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo

Balikpapan, 11 & 12 September 2023 – Sebagai salah satu bentuk komitmen Kerjasama, Mandiri Inhealth dan RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo menggelar kegiatan *hospital tour* dengan mengusung tema “**Sinergi bersama.**” Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Gedung anggrek Hitam Lantai 3 RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo.

Hadir pada kegiatan tersebut Direktur RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo, dr Edy Iskandar, Sp.PD., Wadir Umum dan Keuangan, Ibu Rosjidah Rahmawati, SKM., MARS, Kepala kantor Operasional Mandiri inhealth, Bapak Kukuh Wibowo Suluh D.P, Kepala Kantor pemasaran Mandiri Inhealth, Bapak Budi Sriyono, serta mengundang perwakilan HRD Badan Usaha Mitra Mandiri Inhealth. Dalam Kegiatan ini dilakukan seminar kesehatan terkait layanan bedah jantung, layanan neurologi intervensi, pemaparan update aplikasi *FitAja!*, pemenuhan NIK (Nomor Induk Kependudukan) oleh Mandiri Inhealth. Kegiatan utamanya adalah *hospital tour* dan serangkaian kegiatan ini ditutup dengan makan siang bersama.

Direktur Utama RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo, dr. Edy Iskandar Sp.PD. dalam sambutannya menyampaikan bahwa fasilitas layanan yang ada di RSUD Kanujoso tidak kalah bersaing dengan layanan yang ada di RS swasta lainnya. Beliau juga menyampaikan layanan unggulan, di antaranya poli eksekutif, layanan tindakan bedah jantung dan fasilitas ruang rawat inap terpadu. Kegiatan ini juga sebagai upaya sinergi Mandiri Inhealth dengan RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo yang telah menjadi mitra provider untuk memberikan layanan terbaik bagi peserta Mandiri Inhealth.

Adanya kegiatan ini disambut baik peserta Perwakilan Badan Usaha, terlihat dari antusiasme peserta yg interaktif saat seminar dan saat melihat fasilitas rawat jalan di poli eksekutif, ruang kamar, fasilitas MCU, dan radiologi. Diharapkan dengan adanya kegiatan *Hospital Tour* ini dapat menghilangkan pandangan negatif terhadap layanan dan fasilitas rumah sakit pemerintah, dan peserta Mandiri Inhealth semakin aware dengan pelayanan kesehatan.



HUT Mandiri Inhealth ke-15

Jakarta, 6 Oktober 2023 – Mandiri Inhealth mengadakan acara perayaan ulang tahun yang ke-15. Serangkaian kegiatan tersebut berlangsung dengan meriah, mulai dari pembukaan hingga penutupan lewat pemotongan tumpeng dan foto bersama.

Acara ini juga turut mengapresiasi karyawan yang telah berkontribusi bersama Mandiri Inhealth, serta melihat kilas balik perjalanan Mandiri Inhealth selama 15 tahun ke belakang.

Di perayaan ulang tahun yang ke-15 ini, Mandiri Inhealth tentu akan terus bisa dan siap untuk menjaga aset terbaik Anda.



Presscon & Launching Product

“MyCare Ultimate”

Jakarta, 6 Oktober 2023 – Bertepatan dengan ulang tahun Mandiri Inhealth yang ke-15, Mandiri Inhealth resmi meluncurkan produk terbaru, yaitu Mandiri Inhealth MyCare Ultimate atau MyCU.

Inovasi produk asuransi MyCare Ultimate diperuntukkan khusus bagi Peserta Jaminan Kesehatan Nasional yang mengutamakan kenyamanan. Nantinya, MyCU menyediakan layanan kesehatan sesuai dengan kebutuhan dan permintaan pemegang polis yang berkoordinasi manfaat dengan BPJS Kesehatan.

Langkah inovasi ini menjadi bukti nyata bahwa Mandiri Inhealth akan terus bisa dan siap untuk menjaga aset terbaik anda.





Aku Sudah Terdaftar!
Mandiri Inhealth
MyCare Ultimate



Tapi apakah ada *provider* khusus
untuk dapat manfaatnya?

Tenang!

Manfaat produk
Mandiri Inhealth
MyCare Ultimate
dapat diberikan selama
Tertanggung menjalani
rawat inap di *provider*
yang sudah bekerja sama
dengan **BPJS Kesehatan**
dan **Mandiri Inhealth**.

PT Asuransi Jasa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Kerjasama Mandiri Inhealth & Pertamina Bina Medika IHC terkait Poli Eksekutif di RSPP Jakarta

Jakarta, 11 Oktober 2023 – Dalam rangkaian acara **"A Perfect Day"** yang diselenggarakan oleh Pertamina Bina Medika IHC dan digelar di Ballroom Graha Pertamina, Mandiri Inhealth dan Pertamina Bina Medika IHC melakukan penandatanganan perjanjian kerjasama terkait peluncuran Poli Eksekutif di Rumah Sakit Pusat Pertamina (RSPP) Jakarta.

Penandatanganan kerjasama ini dihadiri oleh Direktur Operasional Mandiri Inhealth, Ibu Jenni Wihartini serta Perwakilan dari Pertamina Bina Medika IHC. Kerjasama ini diharapkan dapat meningkatkan layanan kesehatan di Indonesia.





Penandatanganan Berita Acara Kesepakatan Penyediaan Layanan Asuransi Kesehatan Tambahan Bagi Pegawai Kementerian Keuangan Beserta Anggota Keluarga



Jakarta, 27 Oktober 2023 – Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bapak Bugi Riagandhy bersama Bapak Rukijo selaku Kepala Biro SDM Kementerian Keuangan melakukan penandatanganan berita acara kesepakatan penyediaan layanan asuransi kesehatan tambahan bagi pegawai Kementerian Keuangan beserta anggota keluarga yang bertempat di Gedung JB Sumarlin Kementerian Keuangan.

Acara penandatanganan ini disaksikan langsung oleh Bapak Budi Tampubolon selaku Direktur Utama Mandiri Inhealth dengan segenap jajaran Sekretaris Unit Eselon 1 dari Kementerian Keuangan.

Terima Kasih atas kepercayaan Kementerian Keuangan Republik Indonesia pada Mandiri Inhealth untuk memberikan layanan kesehatan bagi Pegawai Kementerian Keuangan beserta anggota keluarga.

INSIDE
MANDIRI
INHEALTH

Signing Ceremony **Mandiri Inhealth** Bersama ALTY Orthopaedic Hospital

Surabaya, 27 Oktober 2023 – Sebagai salah satu langkah peningkatan layanan kebutuhan medis kepada para tertanggung, Mandiri Inhealth jalin kerja sama dengan ALTY Orthopaedic Hospital yang berlokasi di Malaysia.



Kerja sama ini diresmikan di Surabaya dan dihadiri oleh Jenni Wihartini selaku Direktur Operasional Mandiri Inhealth, serta Assoc Prof. Ruslan Nazaruddin Simanjuntak selaku ALTY Chairman.

Varian EG.5 dan Eg.2 Picu Kenaikan Kasus *Covid-19* di Indonesia

JUMLAH KASUS COVID-19 MENINGKAT DI INDONESIA

Data Kementerian Kesehatan RI (05/12/2023)

AWALNYA

10-20 KASUS
PER MINGGU



SEKARANG

267 KASUS PERIODE
28 NOVEMBER - 2 DESEMBER 2023

DISEBABKAN OLEH

**VARIAN BARU EG.5 DAN EG.2
TURUNAN DARI VARIAN OMICRON**

Walaupun penularannya **lebih cepat**, namun infeksi varian EG.5 dan EG.2 menimbulkan **gejala ringan**, seperti:

- 1 Pilek atau Flu
- 2 Nyeri Tenggorokan
- 3 Batuk
- 4 Demam
- 5 Kelelahan
- 6 Sakit Kepala



Pencegahan Agar Terhindar dari Infeksi *Covid-19*

- 1 Menggunakan masker bila sakit
- 2 Lansia dan orang dengan penyakit komorbid tetap menggunakan masker saat berada di tempat umum
- 3 Mengonsumsi makanan yang sehat
- 4 Rutin melakukan olahraga
- 5 Rajin mencuci tangan
- 6 Menunda berpergian ke negara dengan kasus COVID-19 tinggi
- 7 Segera lengkapi vaksinasi COVID-19



**SELALU TERAPKAN
PROTOKOL KESEHATAN
DIMANAPUN ANDA BERADA**





Testimoni

Mandiri Inhealth Memberikan Rasa Nyaman Ketika Berobat

Salam Kenal,

Saya Reza Risaldi, karyawan dari Nawakara Perkasa Nusantara Project Medco E&P Grissik Ltd. Di sini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada asuransi kesehatan, terkhusus Mandiri Inhealth. Tepatnya tanggal 28 Oktober 2023 saya melakukan operasi varises dengan metode evla, di mana saya mendapatkan pelayanan yang sangat memuaskan dan juga memberikan rasa nyaman ketika berobat menggunakan fasilitas kesehatan Mandiri Inhealth.

Tentunya kenyamanan yang saya dapatkan ketika rawat inap maupun rawat jalan di setiap rumah sakit tidak terlepas dari respon karyawan Inhealth yang luar biasa, terutama Inhealth di wilayah Palembang. Untuk akses layanan, Mandiri Inhealth selalu memberikan kemudahan, dan juga aplikasi FitAja! yang selalu update dalam hal memberikan informasi layanan kesehatan.

Saya berharap Mandiri Inhealth senantiasa dapat memberikan pelayanan terbaiknya kepada seluruh peserta dan sukses selalu untuk mandiri inhealth. Terima kasih.

Reza Risaldi

Nawakara Perkasa Nusantara Project Medco E&P Grissik Ltd.



Mandiri Inhealth: Good, Excellent!



Terima kasih buat Inhealth dalam melayani setiap keluhan pelanggan, khususnya kerjasama antara Inhealth dengan PT Haleyora Powerindo. Terima kasih Inhealth sudah membantu banyak buat saya sendiri dan keluarga, sangat terbantu. Pelayanan cepat, responnya cepat. Untuk Inhealth selamat, good, excellent.

Andri Anugrah

PT Haleyora Powerindo

Pelayanan Administrasi Sangat Dipermudah

Saya Rani, peserta asuransi Inhealth dari Bank Mandiri ingin mengucapkan terima kasih kepada asuransi Inhealth karena selama saya menginap di rumah sakit Mohammad Hoesin Palembang, dari mulai biaya semuanya dicover serta fasilitas dan pelayanan administrasi sangat-sangat dipermudah. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih kepada asuransi Inhealth dari Bank Mandiri.

Khairani Aditia
PT Bank Mandiri (Persero)



Perawatan Tanpa Sistem Reimburse

Saya menggunakan provider asuransi Mandiri Inhealth, pelayanannya sungguh sangat membantu saya dalam hal kesehatan. Anak saya bisa masuk ruang perawatan dengan cepat, dengan mudah tanpa ada sistem reimburse. Saya juga bisa upgrade kelas tanpa ada biaya tambahan. Terima kasih, Mandiri Inhealth.

Elvira
PT Eltran Indonesia



Pelayanan Mandiri Inhealth Memuaskan

Saya menjadi customer Mandiri Inhealth, selama ini tidak ada kendala, responnya cepat, baik pelayanannya. Pokoknya memuaskan. Terima kasih Inhealth.

Rizki Ramadhan Al Farisi
PT Tri Adi Bersama





MENGENAL KANKER KULIT DAN GEJALANYA

Seperti yang kita ketahui, kanker merupakan salah satu jenis penyakit yang dapat membahayakan nyawa kita. Menurut WHO, kanker adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia dengan angka kematian hampir 10 juta pada tahun 2020. Namun, angka kematian itu dapat dikurangi karena kanker dapat disembuhkan jika terdeteksi sejak awal dan diberikan pengobatan yang efektif.

Salah satu jenis kanker yang harus kita waspai adalah kanker kulit. Menurut Skin Cancer Foundation, kanker kulit merupakan pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali pada lapisan terluar kulit. Hal tersebut disebabkan oleh kerusakan DNA yang memicu mutasi sel-sel hingga membentuk tumor ganas.

Kanker kulit ditandai dengan adanya perubahan pada kulit, seperti munculnya benjolan, bercak, atau tahi lalat dengan ukuran tidak normal. Akan tetapi, gejala tersebut akan tampak berbeda bagi setiap orang, tergantung dari warna kulit, ukuran, jenis kanker, serta lokasinya.

Secara umum, gejala kanker kulit meliputi luka atau area kulit yang terlihat tidak biasa, sakit, gatal, berdarah, kulit berkerak atau koreng yang tidak kunjung sembuh selama lebih dari 4 minggu. Luka tersebut terlihat tembus pandang, mengkilat dan berwarna merah muda, putih mutiara, atau merah.

Untuk mengenali kanker kulit sejak dini, sebaiknya ketahui seperti apa kulit Anda biasanya terlihat. Dengan begitu, perubahan pada kulit akan lebih mudah diketahui. Untuk melihat area yang sulit dilihat, Anda dapat meminta orang terdekat Anda untuk melihatnya. Anda dapat mengukur area kulit yang menunjukkan gejala abnormal sebagai gambaran yang lebih akurat jika suatu saat ukurannya berubah.

Sumber: WHO, Skin Cancer Foundation, Alodokter, Cancer Research UK



Apa Saja Penyebab **Kanker Kulit?**

Berikut ini merupakan beberapa faktor penyebab kanker kulit.

- **Paparan Sinar Ultraviolet (UV)**

Sinar ultraviolet merupakan penyebab paling umum kanker kulit. Paparan sinar ultraviolet dalam jangka panjang maupun paparan yang intens dalam waktu singkat dapat merusak DNA di sel kulit. Kerusakan ini bisa terjadi bertahun-tahun sebelum kanker berkembang.

- **Tahi Lalat**

Tahi lalat tidak selalu menjadi penyebab kanker kulit. Namun, jika terdapat tahi lalat berukuran lebih besar dalam jumlah yang banyak, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk memastikan apakah hal tersebut merupakan gejala kanker kulit atau bukan.

- **Kulit Cerah, Rambut Tipis dan Bintik-bitnik**

Orang dengan kulit lebih terang memiliki risiko lebih besar terkena kanker kulit, terutama mereka yang memiliki rambut merah atau pirang alami, mata biru atau hijau, dan kulit terang yang cenderung terbakar atau mudah berbintik di bawah sinar matahari.

- **Riwayat Kanker Kulit pada Keluarga**

Memiliki anggota keluarga dengan diagnosa kanker kulit akan meningkatkan risiko terkena kanker kulit pada anggota keluarga yang lain.

- **Lemahnya Sistem Imun**

Sistem imun yang lemah dapat meningkatkan risiko terkena kanker kulit bagi seseorang yang pernah menjalani transplantasi organ atau sumsum tulang, mengonsumsi obat untuk menghentikan penolakan HIV atau AIDS, dan memiliki penyakit radang seperti penyakit radang usus.

OUTDOOR WORKERS ARE
AT GREATER RISK OF
SKIN CANCER.
GETTING PAINFUL SUNBURN INCREASES YOUR RISK

Jenis-Jenis **Kanker Kulit**

Berikut ini 4 jenis kanker kulit yang umumnya terjadi beserta penjelasannya.

- Basal Cell Carcinoma (BCC)

BCC adalah kanker kulit yang paling umum. Kanker ini disebabkan oleh paparan sinar UV yang intens. BCC paling sering berkembang di area kulit yang sering terkena sinar matahari, terutama wajah, telinga, leher, kulit kepala, bahu, dan punggung. BCC ditandai dengan gejala berikut:



Luka terbuka yang tidak kunjung sembuh



Benjolan atau bintil yang mengkilat



Bercak kemerahan atau iritasi



Area seperti bekas luka berwarna putih datar, kuning atau seperti lilin



Pertumbuhan kecil berwarna merah muda dengan tepi agak terangkat, menggulung, dan lekukan berkerak di tengahnya

- Squamous cell carcinoma (SCC)

SCC adalah jenis kanker kulit kedua yang paling umum terjadi. Biasanya terjadi pada area yang terpapar sinar matahari, seperti telinga, wajah, kulit kepala, leher, dan tangan. Ini adalah tempat di mana kulit sering menunjukkan tanda-tanda kerusakan akibat sinar matahari, termasuk kerutan dan bintik-bintik penuaan. Penyebabnya adalah paparan sinar UV dalam jangka panjang.

SCC ditandai dengan gejala berikut:



Bercak merah bersisik dengan batas tidak beraturan yang terkadang mengeras atau berdarah.



Pertumbuhan depresi sentral yang terkadang berdarah dan ukurannya bertambah dengan cepat



Luka terbuka yang berdarah atau berkerak dan berlangsung selama berminggu-minggu



Tumbuh benjolan seperti kutil yang mengeras dan terkadang berdarah

- Melanoma

Melanoma adalah jenis kanker kulit yang paling berbahaya. Melanoma dapat disembuhkan jika diketahui dan diobati sejak dini. Kanker ini berkembang dari sel kulit yang menghasilkan warna pada kulit. Melanoma sering menyerupai tahi lalat dan terkadang muncul dari tahi lalat tersebut. Mereka dapat muncul di area tubuh mana pun, bahkan di area yang biasanya tidak terkena sinar matahari. Tahapan gejala Melanoma dikenal dengan the ABCDEs melanoma:



Tahap A atau asimetri

Tahi lalat yang muncul berbentuk tidak beraturan



Tahap B, atau border

Tahi lalat memiliki tepi yang lebih halus dan rata



4. Merkel Cell Carcinoma (MCC)

MCC merupakan jenis kanker kulit langka. Tumor ini biasanya muncul benjolan keras dan tidak menimbulkan rasa sakit di area yang terkena sinar matahari, seperti di kepala, leher, dan kelopak mata. MCC sering terjadi pada seseorang yang berusia di atas 50 tahun.



*Contoh MCC
yang muncul
pada kelopak mata*

Pencegahan Awal **Kanker Kulit**

Kanker kulit umumnya disebabkan oleh paparan sinar ultraviolet. Oleh karena itu, melindungi kulit dari sinar matahari adalah salah satu langkah awal untuk mencegah risiko terkena kanker kulit.

Berikut beberapa cara untuk melindungi kulit dari paparan sinar ultraviolet:

- Berteduh ketika cuaca sedang panas. Sinar matahari akan terasa sangat panas di antara pukul 10 hingga pukul 2. Jika bayangan lebih pendek dari tubuh kita, sebaiknya segera berteduh.
- Mengenakan pakaian pelindung sinar matahari, seperti kemeja dan lengan panjang, celana, topi bertepi lebar, dan kacamata hitam dengan pelindung sinar UV.
- Menggunakan sunscreen atau tabir surya berspektrum luas dan tahan air dengan SPF 30 atau lebih tinggi. Tabir surya memberikan perlindungan dari sinar UVA dan UVB.
- Berhati-hati saat berada di dekat air, salju, dan pasir karena dapat memantulkan sinar matahari yang dapat meningkatkan kemungkinan terbakar/sunburn.
- Hindari tanning bed atau alat yang memancarkan radiasi UV tiruan untuk mendapatkan kulit lebih coklat. Sinar ultraviolet dari tanning bed dapat menyebabkan kanker kulit dan penuaan kulit dini.
- Lakukan pemeriksaan kulit secara teratur untuk mendeteksi kanker kulit sejak dini. Jika terdapat bintik-bintik baru atau mencurigakan pada kulit, atau ada perubahan, gatal, atau pendarahan, segera konsultasikan dengan dokter kulit.

Sumber: American Academy of Dermatology Association

Bagaimana Menggunakan *Tabir Surya* dengan Baik?

Tabir surya atau sunscreen telah teruji secara ilmiah dapat mengurangi risiko melanoma dan jenis kanker kulit lainnya. Namun, masih sedikit yang menyadari pentingnya tabir surya untuk kulit. Selain itu, penggunaan tabir surya yang baik juga dapat membantu memaksimalkan proteksi kulit terhadap radiasi ultraviolet.

Berikut panduan penggunaan *Tabir Surya* yang baik untuk kulit:

- ✓ Selalu membaca cara penggunaan yang terdapat pada kemasan.
- ✓ Jika pertama kali menggunakan tabir surya, cobalah gunakan dalam jumlah sedikit pada bagian kulit untuk melihat reaksi kulit terhadap iritasi.
- ✓ Gunakan tabir surya secukupnya sesuai dengan yang direkomendasikan, yaitu 35ml atau setara dengan 3 sendok teh. Satu sendok teh untuk wajah, leher dan telinga satu sendok teh untuk lengan dan kaki dan satu sendok teh untuk bagian depan dan belakang badan.
- ✓ Gunakan 20 menit sebelum keluar rumah.
- ✓ Gunakan kembali setiap dua jam sekali, atau setelah berenang dan berkeringat.

Sunscreen VS Sunblock

Sunscreen dan sunblock mungkin sudah terdengar familiar di telinga kita sebagai pelindung kulit dari sinar matahari. Namun, apakah keduanya sama atau berbeda? Meskipun secara umum fungsi keduanya sama, tetapi ada beberapa hal yang membedakan sunscreen dan sunblock. Berikut perbedaan keduanya:

Perbedaan	Sunscreen	Sunblock
Nama lain	Dikenal dengan <i>chemical sunscreen</i>	Dikenal dengan <i>physical sunscreen</i>
Cara kerja	Menangkal dan memantulkan sinar matahari dari kulit untuk mencegah sinar matahari agar tidak bisa masuk ke kulit	Menyerap sinar UV sebelum sampai pada kulit, mengubahnya menjadi panas, dan mengeluarkannya agar tidak merusak lapisan kulit
Bahan aktif	Terdiri dari kandungan <i>oxybenzone</i> atau <i>avobenzone</i>	Terdiri dari kandungan <i>titanium dioxide</i> atau <i>zinc oxide</i>
Peruntukan	Tidak cocok digunakan untuk kulit sensitif	Untuk kulit sensitif dan berjerawat
	Cocok untuk tipe kulit kombinasi	Cocok untuk kulit kering karena bersifat melembakkan
Ketahanan air	Tahan air dan menyerap lebih cepat	Tidak tahan air
Tekstur	Tidak lengket dan tidak meninggalkan <i>white cast</i>	Tebal dan meninggalkan <i>white cast</i>

Setelah mengetahui perbedaan sunscreen dan sunblock, Anda dapat menggunakan salah satunya sesuai dengan kebutuhan dan jenis kulit untuk menghindari iritasi. Adapun untuk mengetahui tabir surya yang Anda gunakan termasuk sunscreen atau sunblock, dapat dilihat dari bahan-bahan yang ada pada kemasan, serta tekstur yang dimilikinya.

SPF dalam **Tabir Surya**

Saat memilih tabir surya, baik sunscreen atau sunblock, pastikan keduanya sudah memiliki kandungan SPF (sun protection factor). SPF merupakan angka yang mengindikasikan durasi perlindungan terhadap kulit. Semakin tinggi angkanya, maka semakin lama kulit akan terlindungi. Fungsi SPF adalah melindungi kulit dari radiasi UVA dan UVB yang dapat menyebabkan kulit terbakar, kerusakan kulit, penuaan, dan kanker kulit. Pastikan tabir surya yang Anda pilih dapat melindungi kulit dari sinar UVA dan UVB, karena mayoritas tabir surya hanya melindungi kulit dari UVB.

Normalnya ketahanan manusia pada sinar matahari adalah sekitar 10 menit. Angka SPF dalam tabir surya menentukan 10 kali lipat perlindungan terhadap kulit sebelum terbakar. Umumnya tabir surya terdiri dari tingkatan SPF yang berbeda, yaitu SPF 15, 25, 30, dan 50.

Untuk mengetahui berapa lama tabir surya bertahan dalam kulit, dapat dihitung dengan cara mengalikan angka SPF dengan durasi normal ketahanan manusia terhadap sinar matahari (10 menit).

Angka SPF	Durasi ketahanan manusia terhadap sinar matahari	Durasi ketahanan tabir surya pada kulit
SPF 15	10 menit	150 menit/2,5 jam
SPF 25	10 menit	250 menit/4 jam
SPF 30	10 menit	300 menit/5 jam
SPF 50	10 menit	500 menit/± 8 jam

Semakin tinggi SPF yang digunakan, maka semakin lama tabir surya melindungi kulit dari sinar matahari. Untuk Anda yang sering berkegiatan di luar ruangan, disarankan agar menggunakan tabir surya dengan ketahanan di atas 5 jam agar memberikan proteksi yang maksimal.

Sumber: *SrubbingIn, BeautyJournal.Id*



Waspada Kanker Kulit Saat Cuaca Ekstrem

Cuaca ekstrem akhir-akhir ini tentu dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan, salah satunya kesehatan kulit. Menurut dr. Elin, cuaca ekstrem saat transisi musim dapat memengaruhi kesehatan kulit seperti kulit kering, bentol-bentol, gatal dan bersisik. Cuaca yang panas dapat menyebabkan beberapa penyakit kulit seperti dermatitis seboroik dan bentuk dermatitis lain, psoriasis, rosasea, lupus eritematosus sistemik.

Selain itu, paparan sinar matahari juga dapat menyebabkan kanker kulit jika kita tidak memproteksi kulit dengan tabir surya. Kanker kulit merupakan keganasan pada kulit, tetapi tidak menular. Meski begitu, penyakit ini dapat terjadi pada siapa saja. dr. Elin menjelaskan secara detail faktor risiko kanker kulit pada seseorang sebagai berikut:

- Orang yang terpapar sinar ultraviolet baik dari matahari ataupun tanning beds (peralatan yang digunakan untuk menggelapkan kulit).
- Orang yang berkulit putih, memiliki warna mata hazel atau biru, dan berambut pirang atau merah.
- Seseorang dengan kondisi tersebut lebih rentan terkena kanker kulit.
- Penekanan sistem imun secara kronik misalnya pada penyakit HIV/AIDS, kanker, atau dari obat-obatan seperti prednison atau kemoterapi.
- Paparan terhadap sinar radiasi atau bahan-bahan kimia seperti arsenik.
- Tipe kutil tertentu yang ditularkan oleh virus melalui hubungan seksual.
- Riwayat menderita kanker kulit (kemungkinan sebesar 20% untuk kanker kulit kedua dalam 2 tahun kemudian).
- Usia lanjut.
- Kondisi pra-kanker pada kulit yang disebut dengan aktinik keratosis atau penyakit Bowen (bercak merah atau coklat, kasar, mengelupas pada kulit).

Gejala kanker kulit dapat muncul pada semua permukaan kulit, baik di tubuh maupun di wajah. Terutama kulit yang terpapar sinar ultraviolet. Salah satu gejala kanker kulit adalah munculnya tahi lalat. Tidak semua tahi lalat dapat menunjukkan gejala kanker kulit. Namun, sebaiknya kita harus waspada jika pada tahi lalat tersebut muncul perubahan mencurigakan, atau bercak coklat pada kulit, ataupun radang di kulit yang tidak sembuh dalam dua minggu. Perubahan yang dapat dilihat seperti ukurannya bertambah besar, mudah berdarah, dan terjadi luka.

Untuk menentukan apakah kanker kulit bisa disembuhkan atau tidak, tergantung dari jenis kanker yang terjadi. Untuk memeriksa jenis kanker tersebut biasanya dilakukan pemeriksaan histopatologi anatomi untuk menentukan kanker tersebut jinak atau ganas. Dari segi pengobatan, terdapat dua jenis terapi untuk mengobati kanker kulit, yaitu terapi pembedahan dan nonpembedahan. Terapi pembedahan terdiri dari pembedahan dengan eksisi, pembedahan dengan menggunakan teknik Mohs Micrographic Surgery (MMS), curettage and cautery, dan cryosurgery. Sementara itu, terapi nonpembedahan seperti radiasi, remoterapi, dan fotodinamik.



HOSPITAL



dr. Elin Herlina, Sp. DVE
Dokter Spesialis Dermatovenereologi dan Estetik
RS EMC Cibitung

Salah satu pencegahan kanker kulit adalah dengan rutin menggunakan tabir surya, baik saat berkegiatan indoor maupun outdoor. Tabir surya adalah sediaan kosmetik yang digunakan untuk membaurkan atau menyerap secara efektif sinar matahari, terutama daerah emisi gelombang ultraviolet dan inframerah, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan kulit karena cahaya matahari dan mencegah interaksi sinar UV dengan kromofor kulit. Itulah fungsi utama dari tabir surya.

Tabir surya bekerja dengan dua mekanisme yaitu penghambat fisik (physical blocker) dan penyerap kimia (chemical absorber). Saat memilih tabir surya yang akan digunakan, pastikan tabir surya yang dipilih memiliki bahan-bahan berikut:

- | Penghambat fisik terdiri dari TiO_2 , ZnO , kaolin, CaCO_3 , MgO
- | Penyerap kimia terdiri dari Octyl Methoxycinnamate/ Ethylhexyl Methoxycinnamate, Butyl methoxy dibenzoyl methane/Avobenzone, Ethylhexyl Triazone/ Octyl Triazone, Ethylhexyl Salicylate, Octocrylene, Diethyl Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate. Bahan penyerap kimia tersebut dapat mengabsorbsi hampir 95% radiasi sinar UVB yang menyebabkan eritema (sunburn) dan juga menghalangi UVA penyebab kanker kulit.

Selain menggunakan tabir surya, dr. Elin juga memberikan beberapa tips agar terhindar dari kanker kulit:

- Batasi atau hindari paparan langsung sinar matahari antara pukul 09.00 pagi dan 04.00 sore.
- Gunakan pelindung dari matahari seperti topi lebar yang melindungi wajah, leher, dan telinga, baju berlengan panjang, celana panjang, atau rok panjang; kacamata yang melindungi dari sinar ultraviolet.
- Gunakan tabir surya spektrum luas yang melindungi terhadap radiasi UVA dan UVB dan SPF 30 atau lebih.
- Oleskan ulang ke seluruh tubuh setiap 2 jam atau setelah berkeringat yang banyak atau berenang.
- Hindari berjemur dibawah matahari untuk alasan rekreasi.
- Hindari penggunaan lampu buatan untuk menggelapkan kulit.
- Periksa kulit secara berkala setiap bulan untuk melihat apakah ada perubahan warna kulit secara menyeluruh. Hal ini dapat dilakukan sendiri atau oleh dokter.

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk melakukan pemeriksaan sendiri:

- Periksa bagian depan dan belakang seluruh tubuh dengan menggunakan cermin, kemudian sebelah kanan dan kiri tubuh, dengan lengan diangkat.
- Tekuk siku dan perhatian dengan teliti bagian dalam dan luar lengan atas, serta tangan.
- Lihat bagian depan, samping, dan belakang dari tungkai dan kaki, termasuk telapak kaki dan sela jari kaki.
- Sibak rambut untuk memeriksa bagian belakang leher dan kulit kepala dengan cermin tangan.
- Periksa punggung, area kelamin, dan bagian belakang dengan cermin tangan.

66 Mengedukasi Anak Tentang Perundungan



Maraknya kasus perundungan atau bullying pada anak-anak di lingkungan pendidikan akhir-akhir ini membuat kita sebagai orang tua harus memberikan perhatian yang ekstra pada anak. Menurut UNICEF, perundungan dapat diidentifikasi melalui tiga karakteristik, yaitu niat, pengulangan, dan kekuatan.

Seseorang yang melakukan perundungan memiliki niat menimbulkan rasa sakit, baik melalui kekerasan fisik, kata-kata atau perilaku yang menyakitkan, dan melakukannya berulang kali. Anak laki-laki lebih mungkin mengalami perundungan fisik, sedangkan anak perempuan lebih mungkin mengalami perundungan psikologis.

Perundungan bisa terjadi dalam berbagai bentuk. Bisa dalam bentuk fisik (mendorong, meninju, atau memukul), verbal (menyerang atau mengancam), atau psikologis dan emosional (menyebarkan rumor atau mengucilkan seseorang dari percakapan atau aktivitas).

Untuk mencegah perundungan, UNICEF memberikan beberapa cara pencegahan agar anak tidak menjadi korban atau pelaku perundungan.

- Mendidik anak tentang perundungan, seperti memberi tahu apa itu perundungan, ciri-ciri perundungan baik yang terjadi pada dirinya atau orang lain.
- Saling terbuka. Semakin sering berbicara dengan anak tentang perundungan, mereka akan semakin nyaman memberi tahu orang tua jika mereka melihat atau mengalaminya. Hubungi anak-anak setiap hari, tanyakan tentang waktu mereka di sekolah dan aktivitas mereka secara online, tanyakan tidak hanya tentang kelas dan aktivitas mereka, tetapi juga tentang perasaan mereka.
- Bantu anak menjadi teladan yang positif. Ada tiga pihak yang melakukan intimidasi: korban, pelaku, dan orang sekitar. Sekalipun anak-anak bukan korban perundungan, mereka dapat mencegah dengan bersikap menghormati dan baik terhadap teman sebayanya. Jika mereka menyaksikan perundungan, mereka dapat membela korban dan menawarkan dukungan.
- Membantu Anak membangun rasa percaya diri. Dorong anak untuk mengikuti aktivitas yang mereka sukai. Ini akan membantu membangun kepercayaan diri.
- Menjadi contoh/teladan dengan menunjukkan bagaimana memperlakukan anak-anak lain dan orang dewasa dengan baik dan menghormati orang-orang di sekitar.
- Membiasakan diri dengan platform yang digunakan anak, jelaskan kepada anak bagaimana dunia online dan dunia offline terhubung, dan peringatkan mereka tentang berbagai risiko yang akan mereka hadapi saat mengakses internet.

Memilih “ Tabir Surya Untuk Anak

Note

Anak-anak membutuhkan perlindungan dari sinar matahari sejak dini. Memilih tabir surya untuk anak-anak mungkin akan lebih tricky. Namun, pastikan tabir surya yang digunakan mengandung SPF minimal 30, memiliki broad-spectrum untuk melawan sinar UVA dan UVB, dan tahan air.

Tabir surya tersedia dalam bentuk krim, gel, spray, dan stick. Krim paling baik untuk area kulit kering, stick membantu di sekitar area mata, gel cocok untuk area rambut, seperti kulit kepala.

Untuk anak sebaiknya hindari penggunaan tabir surya dalam bentuk spray karena dapat menyulitkan untuk mengetahui apakah pengaplikasiannya sudah cukup, serta ada kemungkinan anak-anak dapat menghirup asapnya. Beberapa spray juga mudah terbakar. Oleh karena itu, hindari percikan api atau nyala api saat menggunakannya.

Jauhkan bayi di bawah 6 bulan dari sinar matahari. Saat pergi keluar, pakaikan bayi dengan pakaian ringan yang menutupi lengan dan kaki, serta topi. Jika tidak bisa menghindari sinar matahari, gunakan sedikit tabir surya pada kulit bayi yang terpapar, seperti tangan dan wajah. Untuk anak yang memiliki kulit sensitif lebih direkomendasikan untuk menggunakan physical sunscreen.

Sumber: KidsHealth

Menjaga Kulit Dengan



Cuaca yang panas akhir-akhir ini tentu membuat kita harus memberikan proteksi yang ekstra pada kulit. Selain melakukan proteksi dari luar dengan menggunakan tabir surya, proteksi dari dalam tubuh juga sangat penting untuk memaksimalkan proteksi terhadap paparan UVA dan UVB.

Salah satu senyawa yang dapat melindungi kulit dari dalam tubuh adalah antioksidan, yaitu senyawa anti penuaan dalam makanan yang dapat melawan kerusakan kulit akibat radikal bebas.

Radikal bebas menyebabkan garis-garis halus, kerutan, hilangnya elastisitas, muncul bintik-bintik coklat, dan membuat kulit menjadi kasar dan kering. Antioksidan akan menghentikan radikal bebas sehingga dapat mengurangi risiko kanker kulit.

Berikut ini beberapa makanan yang mengandung antioksidan dan dapat membantu melindungi kulit dari sinar matahari secara alami dari dalam tubuh:

- Tomat. Mengandung lycopene yang dapat mengurangi risiko sunburn.
- Ubi jalar dan bayam. Mengandung carotenoid yang dapat membantu mengurangi kemerahan pada kulit saat terkena sinar UV. Makanan lain yang kaya akan carotenoid adalah wortel, mangga, aprikot, melon, dan kangkung.
- Berry, anggur, dan delima, mengandung polyphenol sebagai pelindung dari sinar matahari.
- Jeruk, kiwi, brokoli. Kaya akan vitamin C untuk melindungi dari penuaan akibat radikal bebas sinarmatahari.
- Ikan berminyak tinggi omega-3. Bersifat anti-inflamasi dan dapat membantu mengurangi paparan sinar matahari dan mencegah perkembangan kanker kulit.
- Flaxseed dan kenari. Omega-3 nabati yang terkandung di dalamnya dapat mencegah hilangnya kelembapan sel, sehingga menjaga kulit tetap kenyal, dan merupakan sumber antioksidan yang melindungi kulit.

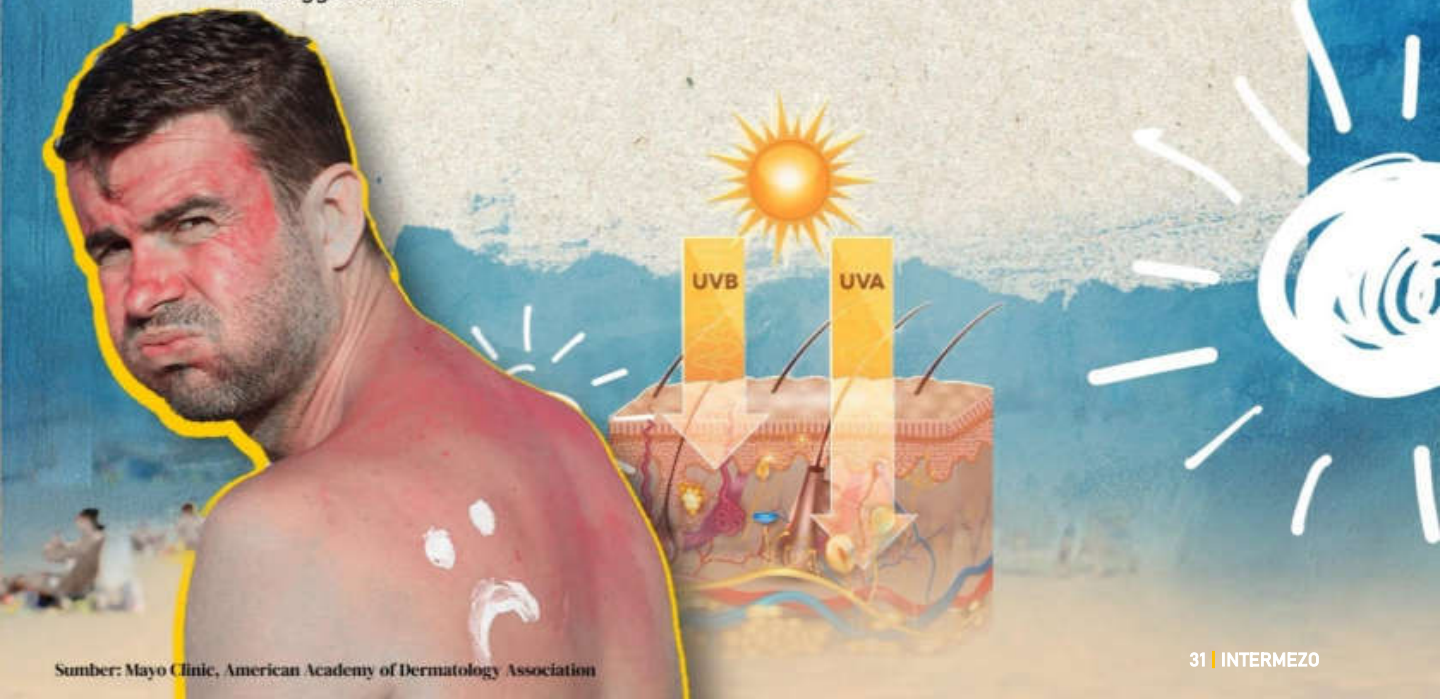


Cara Mengatasi Sunburn

Kulit akan mudah terbakar jika tidak dilindungi oleh tabir surya atau pakaian. Gejala sunburn akan muncul setelah 2-6 jam terkena sinar matahari, puncaknya setelah 12-24 jam. Gejala yang muncul berupa ruam pada kulit, pembengkakan, iritasi, kulit terasa panas, timbul rasa perih, dan kulit melepuh.

Untuk mengatasi gejala tersebut dapat dilakukan cara-cara berikut ini:

1. Mandi air dingin untuk membantu meredakan nyeri. Selesai mandi, tepuk-tepuk tubuh dengan lembut hingga kering, tetapi sisakan sedikit air pada kulit. Kemudian, oleskan pelembab membantu meredakan kulit kering.
2. Gunakan pelembab yang mengandung lidah buaya untuk membantu menenangkan kulit. Jika area tertentu terasa sangat tidak nyaman, Anda dapat mencoba mengoleskan krim hydrocortisone yang bisa dibeli tanpa resep dokter. Jangan obati sunburn dengan produk "-caine" (seperti benzocaine), karena dapat mengiritasi kulit atau menyebabkan reaksi alergi.
3. Mengonsumsi aspirin atau ibuprofen untuk membantu mengurangi pembengkakan, kemerahan, dan rasa tidak nyaman.
4. Banyak minum air putih untuk membantu mencegah dehidrasi.
5. Biarkan kulit yang melepuh sembuh dengan sendirinya. Kulit yang melepuh tidak boleh dipecahkan karena terbentuk untuk membantu penyembuhan kulit dan melindungi dari infeksi.
6. Kenakan pakaian yang menutupi kulit saat berada di luar ruangan.
7. Rawat kulit yang mengelupas dengan hati-hati. Dalam beberapa hari, area yang terkena sunburn akan mulai mengelupas. Ini adalah cara tubuh menyingkirkan lapisan atas kulit yang rusak. Tetap gunakan pelembab ketika kulit mulai mengelupas.
8. Minum obat anti gatal yang dapat membantu meredakan gatal saat kulit mulai mengelupas dan sembuh.
9. Jika sunburn terjadi pada area mata, oleskan handuk bersih yang dibasahi dengan air dingin. Jangan memakai lensa kontak sampai gejala hilang dan jangan menggosok mata.





Pengaruh *Tempat Kerja* Terhadap Kesehatan *Fisik & Mental*



Memiliki tempat kerja yang aman dan sehat adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Tempat kerja yang tidak sehat dapat menyebabkan stres. Jika dilihat dari dua sisi, stres dapat memberikan dampak positif dan negative. Dampak positifnya adalah dapat mendorong Anda menyelesaikan pekerjaan. Jika tidak ada stres sama sekali, Anda akan mulai merasa bosan atau tidak termotivasi untuk menyelesaikan pekerjaan.

Dampak negatifnya akan timbul jika Anda merasa stres berlebihan. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi atau kecemasan. Stres berlebihan juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental yang sebelumnya sudah ada. Selain itu, stres dapat menyebabkan burnout, membuat seseorang merasa lelah secara emosional dan menghalangi mereka untuk bekerja dengan baik.

Selain berpengaruh terhadap kesehatan mental, tempat kerja juga dapat memengaruhi kesehatan fisik. Hampir separuh orang yang bekerja di kantor mengalami nyeri leher, sakit punggung dan lengan. Kondisi tersebut merupakan cedera yang umum terjadi pada orang yang bekerja di lingkungan kantor.

Terlalu banyak duduk juga dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Hal ini dapat menyebabkan diabetes, penyakit jantung atau obesitas. Selain itu, berdiri dalam waktu lama saat bekerja dapat dikaitkan dengan kelelahan, masalah punggung, varises, dan penyakit jantung.

Anda dapat memulai hidup sehat di tempat kerja dengan membiasakan berjalan kaki saat akan makan siang, melakukan kegiatan dengan menyeimbangkan posisi duduk dan berdiri, mengonsumsi makanan sehat, lebih aktif dengan berolahraga bersama rekan kerja, tidak merokok, dan menjalin hubungan yang baik di tempat kerja. Bekerja dalam suasana suportif serta membantu menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat membantu Anda merasa lebih bahagia, sehat, dan lebih produktif.

We'll
Support



Sumber: Healthdirect

Bagian Tubuh yang Rentan Terkena *Sunburn*

Sunburn adalah kulit yang meradang dan nyeri serta terasa panas saat disentuh. Seringkali muncul dalam beberapa jam setelah terlalu lama berada di bawah sinar matahari. Kondisi ini dapat terjadi pada beberapa bagian tubuh yang sering terpapar sinar matahari. Berikut bagian tubuh yang harus diwaspadai terkena sunburn:

1. Kulit Kepala

Banyak orang yang sering melupakan area kulit kepala. Untuk melindungi kulit kepala dari sinar matahari, minyak rambut atau spray rambut yang mengandung SPF dapat menjadi pilihan untuk melindungi kulit kepala. Selain itu, gunakanlah topi ketika beraktivitas di luar ruangan.

2. Telinga Bagian Atas

Kulit di bagian atas telinga sangat halus sehingga lebih rentan terhadap sinar matahari. Selain merupakan area sensitif, bagian atas telinga cenderung diabaikan saat mengaplikasikan tabir surya. Bahkan banyak ditemukan pra-kanker pada area telinga karena minimnya perlindungan terhadap sengatan matahari. Tetap gunakan tabir surya dengan SPF tinggi di area wajah dan dekat garis rahang.

3. Mata dan Kelopak Mata

Sebagian dari kita mungkin tidak menyadari bahwa mata juga dapat terpapar sinar matahari. Kondisi ini disebut fotokeratitis. Umumnya memengaruhi kornea dan area putih mata. Selain menimbulkan rasa sakit, kondisi ini juga dapat menyebabkan kemerahan, penglihatan kabur, kepekaan terhadap cahaya, dan produksi air mata berlebih.

4. Bibir

Paparan sinar matahari dalam jangka panjang dapat menyebabkan kondisi yang disebut actinic cheilitis (AC), yaitu peradangan yang menyebabkan bibir pecah-pecah atau mengelupas secara kronis. Jika hal ini tidak diobati akan meningkatkan risiko kanker kulit. Lindungi bibir dengan lip balm yang mengandung SPF 30.

5. Leher

Leher merupakan salah satu area yang paling sering terpapar sinar matahari. Oleh karena itu, sebagian besar kanker kulit terjadi di area leher. Sunburn pada leher dapat meningkatkan risiko kanker kulit jenis melanoma.

6. Tangan

Pastikan untuk menggunakan tabir surya yang mengandung SPF ke seluruh tangan karena masih sedikit sekali orang-orang yang menggunakan tabir surya di tangan. Aplikasikan tabir surya di telapak tangan, bagian atas tangan, dan sela-sela jari. Pastikan untuk sering mengoleskannya ketika berenang atau berkeringat.

Lakukan **Vaksinasi** Ini Sebelum Berlibur Ke **Luar Negeri**



PASSENGER NAME: **Mandiri Inhealth**
 FROM: **Oktober**
 TO: **Desember**
 FLIGHT: **2023**
 DATE: **DAY / MONTH**
 GATE: **4**
 BOARDING TIME: **HOUR / MINUTE**
 SEAT: **22 D**

GATE: **004** BOARDING TIME: **1 HOUR / 30 MINUTE** SEAT: **22 D**



1234-5678

Boarding gate closes **10 minutes** prior to departure time



1234-5678

Memasuki masa liburan akhir tahun dan tahun baru, tentu banyak yang harus dipersiapkan. Mulai dari itinerary, budget, perlengkapan apa saja yang harus dibawa, serta kondisi tubuh yang harus fit. Terlebih jika Anda memiliki rencana berlibur ke luar negeri. Ada beberapa jenis vaksin travel yang harus dilakukan sebelum melakukan liburan ke luar negeri. Tujuannya adalah untuk mengurangi risiko terkena penyakit baru.

Berikut jenis-jenis vaksin yang harus didapatkan sebelum berlibur ke luar negeri:

Vaksin Yellow Fever

Vaksin ini digunakan untuk menghindari demam kuning, yaitu demam berdarah akut yang disebabkan oleh infeksi gigitan nyamuk. Demam kuning paling sering terjadi di beberapa daerah di Afrika dan Amerika Selatan. Oleh karena itu, bagi Anda yang berencana berlibur ke negara di Afrika atau Amerika Selatan, diwajibkan untuk mendapatkan vaksin yellow fever terlebih dahulu. Vaksinasi yellow fever harus dilakukan minimal 10 hari sebelum keberangkatan.

Vaksin Meningitis

Sesuai dengan namanya, manfaat vaksin ini adalah untuk mengurangi risiko terkena penyakit meningitis. Penyakit ini dapat menyebabkan infeksi pada lapisan sekitar otak atau sumsum tulang belakang, infeksi darah, dan pneumonia. Jika Anda berencana berlibur ke Arab Saudi atau melakukan haji dan umroh, Anda wajib mendapatkan vaksin meningitis.

Vaksin Japanese Encephalitis

Japanese encephalitis (JE) adalah salah satu virus penyebab radang otak. Sebagian wilayah Australia dan Asia, seperti India, Bangladesh, Nepal, Pakistan, Cina, dan Vietnam merupakan daerah endemik virus japanese encephalitis. Oleh karena itu, jika Anda ingin berlibur ke negara-negara tersebut, pastikan sudah mendapatkan vaksin japanese encephalitis minimal 1 bulan sebelum keberangkatan.



Vaksin Hepatitis A dan B

Vaksin hepatitis A dan B umumnya sudah kita dapatkan ketika saat usia anak-anak. Namun, sebelum bepergian ke luar negeri sebaiknya lakukan pemeriksaan antibodi terhadap hepatitis A dan B terlebih dahulu. Jika antibodi sudah rendah, lakukan vaksinasi hepatitis A dan B sebelum bepergian ke luar negeri. Terutama, jika Anda berencana berwisata ke negara berkembang dengan sanitasi dan kebersihan makanan yang kurang baik, Afrika, Amerika Selatan, Asia Tengah, dan Asia Tenggara.

Vaksin Influenza

Seorang wisatawan memiliki risiko tinggi untuk terpapar virus influenza. Penyebaran virus influenza melalui udara membuat virus ini mudah sekali menjangkiti manusia. Oleh karena itu, vaksinasi influenza sebelum bepergian sangat untuk mengurangi risiko disaranakan penyakit, serta membuat liburan Anda menjadi lancar dan menyenangkan.

Vaksin Tifoid

Vaksin tifoid berfungsi untuk mengurangi risiko penyakit demam tifoid/tifus. Penyakit ini disebabkan oleh bakteri yang terdapat pada makanan atau minuman yang kotor. Demam tifoid umumnya terjadi di negara berkembang, seperti negara-negara di Asia Tengah. Vaksinasi demam tifoid dapat dilakukan satu sampai dua minggu sebelum keberangkatan.





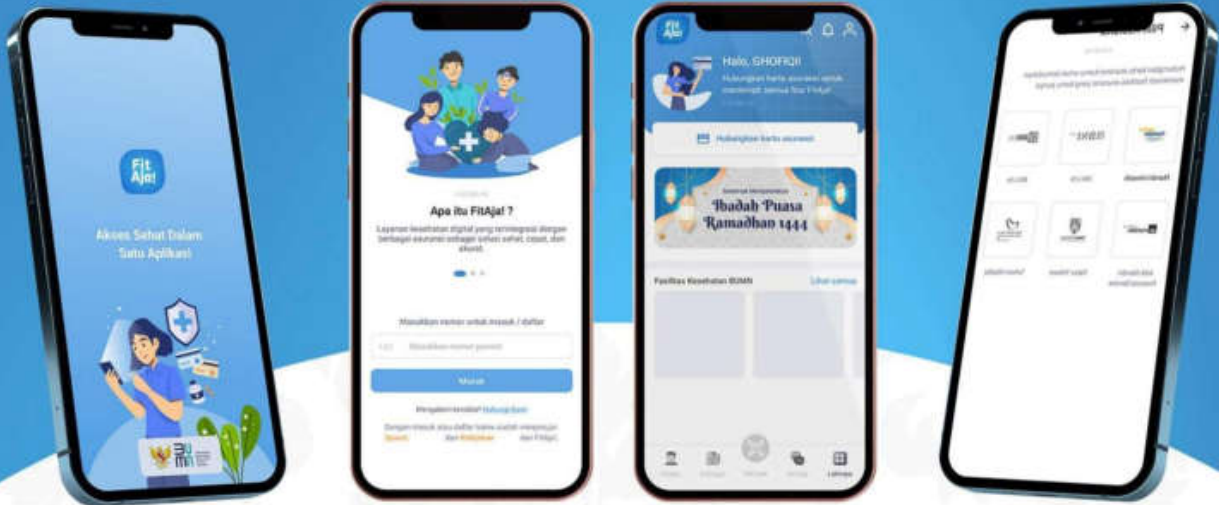
Berikut ini adalah tahapan
gejala Melanoma ?

- A. Brighter
- B. Border
- C. Bigger



Quiz Mandiri Inhealth

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar! Kirim jawaban dengan email dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.
media.inhealth@mandirininhealth.co.id
kirim sebelum tanggal 31 Januari 2024



- 01 Unduh dan buka aplikasi FitAja
- 02 Masukkan nomor ponsel yang aktif
Nomor ponsel terdaftar di WhatsApp
- 03 Konfirmasi Kode OTP
- 04 Isi nama dan Pin Code untuk
keamanan Akun
- 05 Akun berhasil dibuat
- 06 Masuk ke Halaman Utama, Klik
Hubungkan Kartu Asuransi
(Isi Nomor Kartu Asuransi dan Data Diri)
Dapatkan informasi manfaat Asuransi
Anda.

*Apabila terdapat kendala nomor kartu asuransi
atau informasi lainnya dapat menghubungi :



Managed Care Priority : 14071
Managed Care Regular : 14072
Indemnity : 14073

Atau email ke : customerservice@mandiriinhealth.co.id

**Akses sehat
Dalam satu genggam**

Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
Kantor Pusat :
Mandiri Inhealth Tower Lantai 9 (d.h. RDTX Tower)
Jl. Prof. Dr. Satrio Kav. E-IV No.6, Mega Kuningan
Kel. Karet Kuningan, Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan 12940
Telp. (021) 2509 5000