



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



FAKTA

PENYAKIT YANG RENTAN MENYERANG SETIAP GENERASI

Yuk, kenali risiko kesehatan di tiap usia,
supaya bisa cegah sejak dini



Sumber : Kemenkes RI



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



BALITA

< 5 Tahun

Rentan terkena



Gangguan neonatal



Infeksi Pernafasan Bawah



Diare



Gangguan kongenital



Demam Berdarah

Tips Cegah :

Imunisasi lengkap, ASI Eksklusif, Cuci tangan pakai sabun, Makan bergizi seimbang, Pola istirahat dan waktu tidur





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



ANAK

5 - 9 tahun

Rentan terkena



Gangguan neonatal



Tifoid & Paratifoid



Diare



Kekurangan Zat besi



Demam Berdarah

Tips Cegah :

Pola tidur teratur, rutin olahraga, makan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, cuci tangan pakai sabun





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



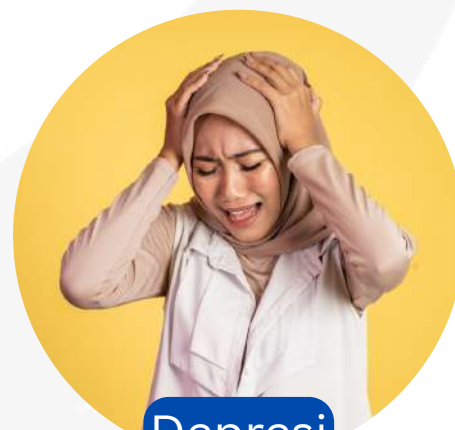
REMAJA

10 - 17 Tahun

Rentan terkena



Sakit kepala



Depresi



Tipes



Gangguan kecemasan



Obesitas

Tips Cegah :

Rutin olahraga, makan bergizi seimbang terapkan perilaku CERIA (Cerdas Intelektual Emosional, Empati dalam berkomunikasi, Rajin beribadah, Interaksi yang bermanfaat, Asah asih asuh dalam tumbuh kembang)





DEWASA MUDA

18 - 39 tahun

Rentan terkena



Sakit kepala



Jantung Iskemik



TBC



Sroke



Sakit pinggang

Tips Cegah :

Cek kesehatan berkala, tidak merokok dan hindari asap rokok, batasi garam, gula dan lemak, olahraga minimal 150 menit/minggu





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

DEWASA LANJUT

40 - 59 tahun

Rentan terkena



Diabetes melitus



Kanker



TBC



Sroke



Sirosis dan penyakit hati lainnya

Tips Cegah :

Cek kesehatan berkala, tidak merokok dan hindari asap rokok, batasi garam, gula dan lemak, olahraga minimal 150 menit/minggu





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



LANSIA

60+ tahun

Rentan terkena



Radang Sendi



Diabetes Melitus



Jantung Iskemik



Stroke



Paru Obstruksik kronis



Kanker

Tips Cegah :

Cek kesehatan berkala, tidak merokok dan hindari asap rokok, aktivitas ringan, makan bergizi seimbang





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



SETIAP GENERASI PUNYA TANTANGAN KESEHATANNYA SENDIRI

Tapi, satu hal yang penting :



PENCEGAHAN lebih baik
Daripada **PENGOBATAN**