

Bertindak tepat untuk sehat dengan menjaga lingkungan dan kebersihan



Menanam dan merawat pohon



Mengelola sampah dengan benar



Mulai dari diri sendiri menjaga kebersihan untuk hidup sehat



Palang
Merah
Indonesia



Perubahan Iklim, Bencana dan Kehidupan Kita



Perubahan Iklim, Bencana dan Kehidupan Kita

- Kesehatan dan lingkungan



Bencana banjir, tanah longsor, angin topan, abrasi seringkali melanda berbagai daerah di tanah air kita serta belahan dunia yang lain. Bencana-bencana tersebut adalah dampak nyata dari perubahan iklim yang dialami oleh seluruh kawasan di muka bumi ini. Awal dari bencana ini adalah pola hidup manusia yang semena-mena tanpa memperhatikan daya dukung bumi, alam lingkungan sebagai satu-satunya planet tempat tinggal yang paling sesuai bagi manusia. Bencana yang terjadi memberikan dampak menurunnya kualitas lingkungan dan peningkatan terjangkitnya sejumlah penyakit seperti:

- Diare
- Muntaber
- Disentri
- Tifus
- Cacingan
- Demam berdarah
- Malaria
- Kolera
- Demam Kuning/ *Yellow fever*

Lingkungan Bersih Hidup Sehat dan Aman



Lingkungan Bersih, Hidup Sehat dan Aman



- **Lingkungan hijau:**

Memperhatikan kelestarian lingkungan dengan menanam dan merawat pohon akan menjaga kita dengan terciptanya udara yang bersih dan sehat serta penyerapan air yang baik, sehingga terlindungi dari polusi dan mengurangi risiko terjadinya bencana.

- **Lingkungan bersih:**

Lingkungan yang bersih akan menjauhkan kita dari sumber penyakit. Pastikan menjaga lingkungan selalu bersih dari sampah dan kotoran. Karena jika kita tidak menjaganya akan menjadi tempat berkembang dan sarang tikus, sarang nyamuk dan kuman lainnya. Kondisi tersebut akan menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara. Kemudian menjadi tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan.

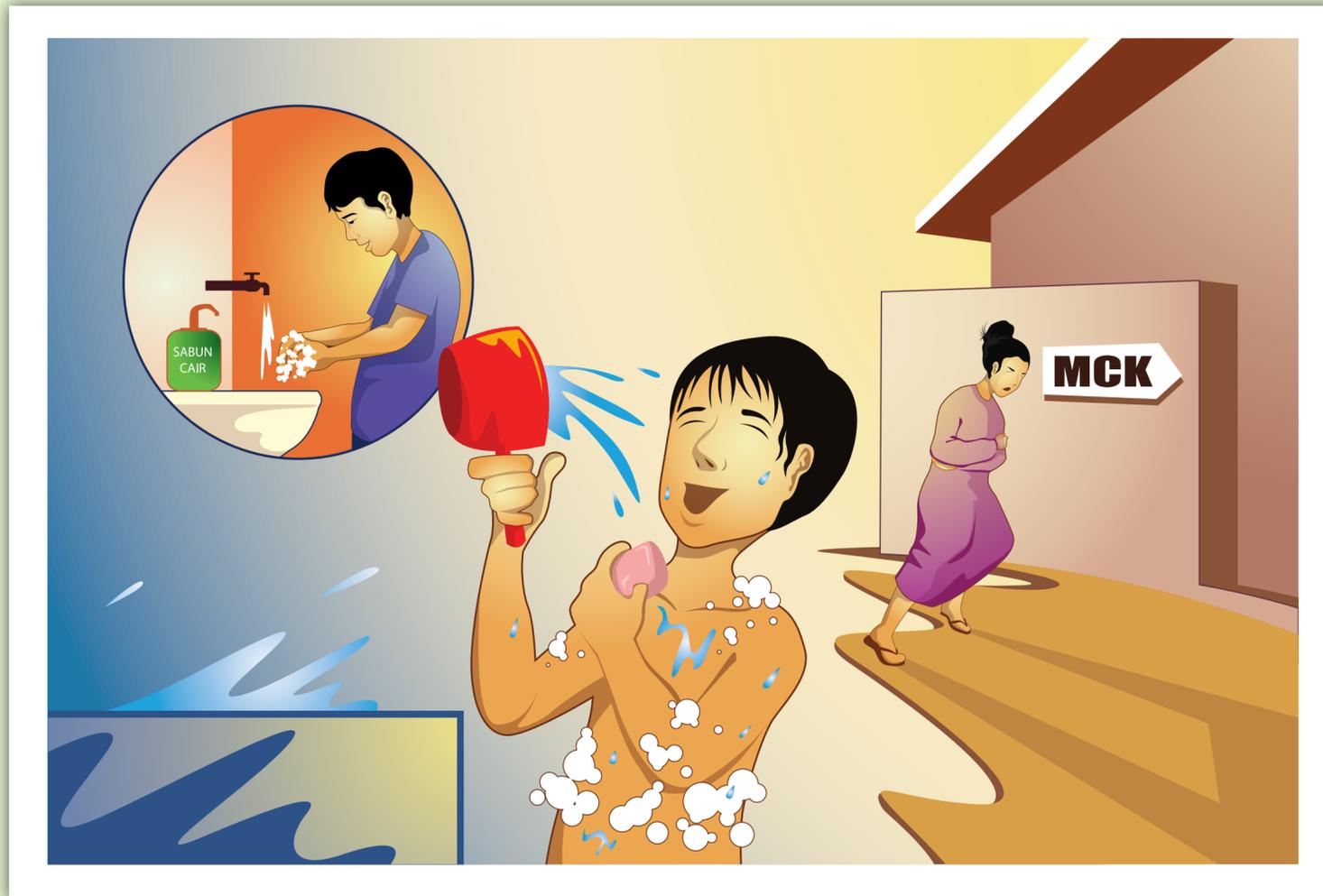
- **Hidup sehat dan aman:**

Perilaku kita yang peduli terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan akan mendukung terciptanya keadaan yang sejahtera secara fisik (sehat dan jauh dari sumber penyakit), sejahtera secara sosial dan jiwa. Kondisi ini memungkinkan kita hidup produktif untuk meningkatkan nilai sosial dan ekonomi.

Apa yang Harus Kita Lakukan?



Apa yang Harus Kita Lakukan? - *Jaga kebersihan diri*



Kebersihan diri merupakan bagian terpenting lainnya untuk hidup sehat dan aman. Biasakan sejak sekarang untuk menjaga kebersihan diri dengan:

- a. Mencuci tangan dengan benar, cuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir sesering mungkin terutama sebelum dan sesudah makan dan setelah buang air.

Tahapan mencuci tangan yang benar adalah:

1. Basahi tangan dengan air yang mengalir.
2. Gosokan tangan dengan sabun
3. Gosoklah kedua belah telapak tangan bersamaan.
4. Kemudian gosonglah punggung tangan dengan satu tangan lainnya secara bergantian.
5. Setelah itu cuci sela-sela jari.
6. Dan jangan lupa cuci bagian bawah kuku.
7. Kemudian cucilah pergelangan tangan.
8. Dan terakhir, bilas dengan baik menggunakan air yang mengalir.

- b. Mandi dengan air bersih dan sabun.
- c. Memanfaatkan Jamban/Kakus. Jamban/kakus Merupakan tempat penampung kotoran manusia yang sengaja dibuat dengan tujuan:

1. Mencegah terjadinya penyebaran langsung bahan-bahan yang berbahaya bagi manusia akibat pembuangan kotoran manusia.
2. Mencegah vektor pembawa untuk menyebarkan penyakit pada pemakai dan lingkungan sekitarnya.

TAHAPAN CUCI TANGAN



Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Menjaga Kesehatan Lingkungan



Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Menjaga Kesehatan Lingkungan



Kebiasaan membuang sampah sembarangan dan membiarkan limbah sampah menggunung dengan tidak mengelolanya dengan baik, akan memunculkan persoalan baru, seperti sumber penyakit dan bau tidak sedap. Jika perilaku hidup bersih sudah menjadi kebiasaan, dapat dipastikan lingkungan akan menjadi bersih, sehat dan aman dari ancaman penyakit.

Oleh karenanya biasakanlah sejak sekarang untuk:

1. Membuang sampah di tempatnya, pisahkanlah antara sampah organik dan anorganik.
2. Tutuplah tempat sampah agar tidak mencemari lingkungan sekitar.
3. Pastikan sampah diangkut dengan teratur untuk menghindari penumpukan.

AIR
BERSIH

Apa yang Harus Kita Lakukan?

-Menata dan Mengelola Lingkungan Rumah Tangga



Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Menata dan Mengelola Lingkungan Rumah Tangga



Lakukan penataan dan pengelolaan lingkungan di sekitar rumah tangga, dengan:

1. Memastikan komposisi lahan yang seimbang antara bangunan dengan lahan yang ada, yaitu 60:40.
2. Memastikan sirkulasi udara yang memadai dengan menghadirkan jendela dan ventilasi yang cukup di rumah kita.
3. Memastikan jarak sumber air bersih untuk keperluan rumah tangga dengan pembuangan dari kakus/ toilet tidak kurang jaraknya dari 10 meter.



Apa yang Harus Kita Lakukan?
- Menata dan Mengelola Lingkungan Pemukiman

Apa yang Harus Kita Lakukan?

- *Menata dan Mengelola Lingkungan Pemukiman*



Untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan aman kita harus menjaga kebersihan lingkungan dimana kita tinggal.

Lakukanlah dengan rutin:

- a. Menyapu halaman rumah kita dan menjaganya tetap bersih dari sampah.
- b. Kerja bakti bersama-sama dengan anggota lingkungan lainnya. Dengan melakukan:
 1. 3M:
 - Menguras tempat penampungan air untuk mencegah perkembangan telur nyamuk.
 - Menutup rapat semua tempat penampungan air agar nyamuk tidak berkembang biak.
 - Mengubur semua barang-barang bekas yang ada di sekitar rumah yang dapat menampung air hujan.
 2. Membersihkan saluran air/got dari kotoran dan sampah agar tidak terjadi penyumbatan dan timbulnya genangan air yang akan mempercepat berkembang-biaknya mikroorganisme atau kuman-kuman penyebab penyakit.

Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Menanam Pohon dan Manfaatkan lahan



Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Menanam Pohon dan Manfaatkan lahan

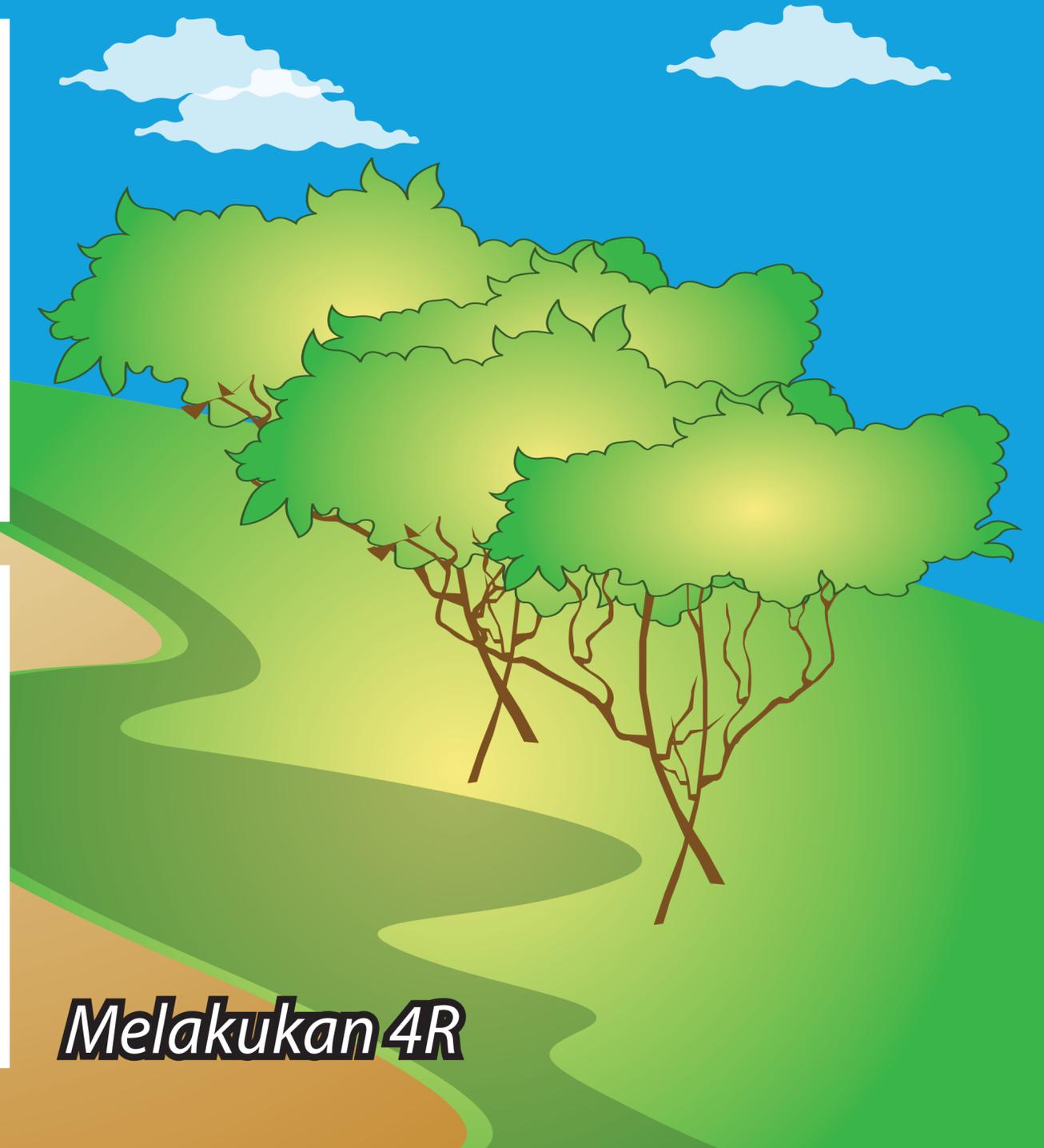


Menghadirkan lingkungan yang hijau dengan menanam pohon serta merawatnya agar tetap terjaga keberadaannya, selain memberikan kesejukan dan keindahan, juga sangat membantu upaya penyerapan air dan mengendalikan dampak pemanasan global.

Manfaatkan juga lahan yang ada disekitar kita untuk daerah resapan dengan membuat biopori. Biopori adalah lubang resapan buatan manusia yang dapat meningkatkan kemampuan tanah dalam meresap air, dan akan memperkecil peluang terjadinya aliran air di permukaan tanah. Atau dengan perkataan lain akan dapat mengurangi bahaya banjir yang mungkin terjadi. Manfaat lain yang bisa didapat adalah sebagai tempat pembuangan sampah organik, menyuburkan tanaman dan meningkatkan kualitas air tanah.

Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Mengelola Kebersihan di Masyarakat



Melakukan 4R

Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Mengelola Kebersihan di Masyarakat



Melakukan 4R

Langkah lain yang dapat kita lakukan untuk mengelola kebersihan dan mengurangi limbah sampah adalah dengan melakukan daur ulang sampah dengan melakukan 4M atau 4R, yaitu:

1. Mengurangi (*Reduce*).

Sebisa mungkin meminimalisasi barang atau material yang kita gunakan. Semakin banyak kita menggunakan material, semakin banyak sampah yang dihasilkan.

2. Menggunakan kembali (*Reuse*).

Sebisa mungkin pilihlah barang-barang yang bisa dipakai kembali. Hindari pemakaian barang-barang yang sekali pakai, buang (*disposable*).

3. Mendaur ulang (*Recycle*).

Sebisa mungkin, barang-barang yang sudah tidak berguna didaur ulang lagi. Tidak semua barang bisa didaur ulang, tetapi saat ini sudah banyak industri rumah tangga yang memanfaatkan sampah menjadi barang lain.

4. Mengganti (*Replace*).

Teliti barang yang kita pakai sehari-hari. Gantilah barang-barang yang hanya bisa dipakai sekali dengan barang yang lebih tahan lama.

Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Mengelola Kebersihan di Masyarakat



Membuat Kompos

Limbah sampah yang kita hasilkan jika dikelola dapat memberikan manfaat, antara lain dengan membuat kompos.

Kompos adalah hasil penguraian tidak lengkap dari campuran bahan-bahan organik yang terdapat pada limbah sampah.

Kompos memiliki banyak manfaat, antara lain:

- Mengurangi polusi udara karena pembakaran limbah dan penimbunan sampah.
- Meningkatkan kesuburan.
- Meningkatkan kapasitas penyerapan air oleh tanah.
- Menekan pertumbuhan/serangan penyakit tanaman.
- Meningkatkan ketersediaan hara di dalam tanah.

Tahapan membuat kompos:

- Gali tumpukan sampah yang sudah seperti tanah.
- Pisahkan dari bahan-bahan yang tidak dapat lapuk.
- Jemur sampai kering.
- Lalu ayak dan bubuhkan 50 – 100 gram belerang untuk setiap 1 kg tanah sampah.

Apa yang Harus Kita Lakukan?

- Mengelola Kebersihan di Masyarakat



PROSES
PEMBUATAN
KOMPOS

Membuat Kompos

PUPUK
KOMPOS

Apa yang harus Kita Lakukan?

- Mengelola Kebersihan di Masyarakat



Membuat Kompos

Limbah sampah yang kita hasilkan jika dikelola dapat memberikan manfaat, antara lain dengan membuat kompos.

Kompos adalah hasil penguraian tidak lengkap dari campuran bahan-bahan organik yang terdapat pada limbah sampah.

Kompos memiliki banyak manfaat, antara lain:

- Mengurangi polusi udara karena pembakaran limbah dan penimbunan sampah.
- Meningkatkan kesuburan.
- Meningkatkan kapasitas penyerapan air oleh tanah.
- Menekan pertumbuhan/serangan penyakit tanaman.
- Meningkatkan ketersediaan hara di dalam tanah.

Tahapan membuat kompos:

- Gali tumpukan sampah yang sudah seperti tanah.
- Pisahkan dari bahan-bahan yang tidak dapat lapuk.
- Jemur sampai kering.
- Lalu ayak dan bubukkan 50 – 100 gram belerang untuk setiap 1 kg tanah sampah.

7 PRINSIP GERAKAN

Dalam melakukan kegiatan dan pelayanan, PMI berpegang pada Prinsip-prinsip Dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional, yaitu:

1. KEMANUSIAAN

Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah (Gerakan) lahir dari keinginan untuk memberikan pertolongan kepada korban yang terluka dalam pertempuran tanpa membeda-bedakan mereka dan untuk mencegah serta mengatasi penderitaan sesama manusia yang terjadi di mana pun. Tujuannya ialah melindungi jiwa dan kesehatan serta menjamin penghormatan terhadap umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, kerjasama dan perdamaian abadi antar sesama manusia.

2. KESAMAAN

Gerakan memberikan bantuan kepada orang yang menderita tanpa membeda-bedakan mereka berdasarkan kebangsaan, ras, agama, tingkat sosial atau pandangan politik. Tujuannya semata-mata ialah mengurangi penderitaan orang per orang sesuai dengan kebutuhannya dengan mendahulukan keadaan yang paling parah.

3. KENETRALAN

Gerakan tidak memihak atau melibatkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama, atau ideologi.

4. KEMANDIRIAN

Gerakan bersifat mandiri. Setiap Perhimpunan Nasional sekalipun merupakan pendukung bagi pemerintah di bidang kemanusiaan dan harus menaati peraturan hukum yang berlaku di negara masing-masing, namun Gerakan bersifat otonom dan harus menjaga tindakannya agar sejalan dengan Prinsip Dasar Gerakan.

5. KESUKARELAAN

Gerakan memberi bantuan atas dasar sukarela tanpa unsur keinginan untuk mencari keuntungan apapun.

6. KESATUAN

Didalam satu negara hanya boleh ada satu Perhimpunan Nasional dan hanya boleh memilih salah satu lambang yang digunakan: Palang Merah atau Bulan Sabit Merah. Gerakan bersifat terbuka dan melaksanakan tugas kemanusiaan di seluruh wilayah negara yang bersangkutan.

7. KESEMESTAAN

Gerakan bersifat semesta. Artinya, Gerakan hadir di seluruh dunia. Setiap Perhimpunan Nasional mempunyai status yang sederajat, serta memiliki hak & tanggung jawab yang sama dalam membantu satu sama lain.

Markas Pusat Palang Merah Indonesia

Jl. Jenderal Gatot Subroto Kav. 96

Jakarta 12790, Indonesia

Telp : 021-7992325

Fax : 021-7995188

www.pmi.or.id

Supported by:



**American
Red Cross**