

Upaya Pencegahan Penyakit Demam Berdarah

Cegah DBD dengan 3M Plus

Penyebab utama penyakit demam berdarah adalah kurangnya kebersihan lingkungan. Oleh karenanya, salah satu cara mencegah DBD yang paling efektif adalah dengan melakukan 3M Plus, yaitu

1. Menguras

Merupakan kegiatan membersihkan dan menguras tempat-tempat penampungan air, seperti bak mandi, toren air, bak penampung air dan lainnya yang berpotensi menjadi tempat berkembang biaknya jentik nyamuk. Gosok dan bersihkan semua dinding bak hingga bersih, terutama saat musim hujan dan pancaroba, karena jentik dan telur nyamuk dapat bertahan di tempat kering hingga 6 bulan.

2. Menutup

Tutup rapat-rapat semua tempat penampungan air dan kubur barang-barang bekas di dalam tanah, agar tidak mengotori lingkungan dan menjadi sarang nyamuk.

3. Mendaur Ulang

Memanfaatkan kembali barang-barang bekas yang bernilai ekonomis. Limbah barang bekas yang tidak didaur ulang berpotensi menjadi sarang nyamuk.

Selain 3M, cara-cara mencegah DBD lainnya, yang disebut Plus adalah

- Membudidayakan ikan pemakan jentik nyamuk, seperti ikan guppy.
- Memasang kawat kasa pada ventilasi dan jendela di kamar dan ruangan.
- Menjaga kebersihan lingkungan secara bergotong royong.
- Memeriksa tempat-tempat penampungan air.
- Meletakkan baju bekas pakai dalam wadah tertutup.
- Meletakkan larvasida pada penampungan air yang susah dibersihkan.
- Memperbaiki saluran dan talang air yang mampet.
- Memelihara tanaman pengusir nyamuk, seperti lavender.