

Tindakan pencegahan untuk demam

發燒注意事項-中印

I. Mengapa Anda demam? 一、為什麼會發燒

Ketika tubuh mengalami infeksi atau peradangan, demam merupakan salah satu reaksi fisiologis, oleh karena itu sangatlah mendasar dan penting bagi dokter untuk mengetahui penyebab dan mengobati gejalanya. Tentu saja, selain mengobati penyakit yang mendasarinya, ketika demam tinggi atau Anda merasa tidak nyaman akibat demam, pengobatan simptomatis juga tetap membantu untuk menurunkan demam.

當身體遭受到感染或是發炎時，發燒是生理反應之一，因此由醫師找出病因、對症治療是最根本且重要的。當然除了治療根本疾病外，當高燒或因發燒感到不舒服時，症狀治療對退燒還是有幫助的。

II. Berapa suhu tubuh yang dianggap demam 二、體溫多少才算發燒

	jarak normal 正常範圍	Demam 發燒
Suhu aksila 腋溫	35.3~37.2C	37.5C
suhu telinga 耳溫	35.9~37.5C	38C
Suhu anus 肛溫	36.0~37.9C	38C

III. Setelah pengobatan, kondisi Anda membaik, Anda harus pulang untuk memulihkan diri dan bekerja sama dengan hal-hal berikut 三、經治療，您的病情已有所改善，宜返家休養並配合以下事項

1. **Istirahat di tempat tidur** : Harap tetap di tempat tidur ketika Anda demam untuk memulihkan kekuatan dan mempercepat pemulihan.
1.臥床休息：發燒時請臥床休息，以利於恢復體力早日康復。
2. **Mengisi kembali air** : Hilangnya air dalam tubuh akan semakin cepat ketika sedang

Tindakan pencegahan untuk demam

發燒注意事項-中印

demam, oleh karena itu sebaiknya perbanyak minum air matang, jus, minuman olahraga, dan minuman tanpa alkohol atau kafein (seperti kopi, teh, dll) sesuai batas yang memungkinkan. Kisaran Jika **Anda memiliki penyakit jantung atau ginjal dan buang air kecil tidak normal, Anda perlu minum sesuai petunjuk dokter.**

2. 補充水份：發燒時體內水份的流失會加快，因此在可行範圍內宜多飲用開水、果汁、運動飲料、不含酒精或咖啡因（如：咖啡、茶葉等）的飲料，**若您有心臟病或者腎臟病排尿異常時，則需依醫師指示飲用。**
3. Usahakan untuk **tidak mengenakan terlalu banyak pakaian** atau menutupi diri dengan selimut tebal, karena hal tersebut akan menyulitkan tubuh untuk membuang panas dan memperparah ketidaknyamanan serta keparahan demam.
3. 盡量避免穿過多的衣服或蓋厚重的棉被，因為這樣做會使得身體散熱不易，加重發燒的不適與嚴重度。
4. **Turunkan suhu tubuh** : Saat Anda tidak kedinginan atau menggigil, Anda dapat mengurangi pakaian dan selimut serta menyesuaikan suhu ruangan. Anda juga dapat mengoleskan handuk basah dan dingin pada tubuh Anda, terutama dahi, ketiak, dan selangkangan untuk membantu menghilangkan panas. Jika suhu tubuh melebihi 39 °C , silakan minum air hangat. Saat air menguap dari permukaan tubuh, itu akan menghilangkan panas berlebih dan meredakan demam.
4. 降低體溫：不發冷、發抖時可以減少衣服及被蓋，並調整室溫，也可以用濕冷毛巾敷在身上，特別是額頭、腋下、腹股溝處幫助散熱，體溫超過 39°C 請以溫水擦拭身體，當水份由體表蒸發時，會帶走額外的熱，改善發燒。
5. **Suplemen nutrisi** : Banyak nutrisi dalam tubuh yang akan dikonsumsi saat demam, terutama protein, oleh karena itu selain memperbanyak konsumsi makanan berprotein tinggi , seperti ikan, telur, daging tanpa lemak, dll juga harus dijaga. mencukupi asupan pati, vitamin, dan mineral untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
5. 營養補充：發燒時會消耗體內很多營養，特別是蛋白質，因此除了多攝取高蛋白質食物，如：魚、蛋、瘦肉等，亦要維持足夠澱粉、維生素、礦物質之攝取，

Tindakan pencegahan untuk demam

發燒注意事項-中印

來增加自身抵抗力。

6. **Meningkatkan kenyamanan** : Anda akan banyak berkeringat saat demam, saat ini jagalah kulit dan pakaian tetap kering. Tambahkan atau lepas pakaian kapan saja, pilihlah yang berbahan katun, mudah menyerap keringat, dan berventilasi baik. Perhatikan untuk menjaga tempat tidur tetap bersih dan rata setiap saat. Jika perlu, Anda bisa mandi untuk menghilangkan rasa tidak nyaman (perhatikan suhu air tidak terlalu tinggi).
6. 增進舒適：退燒時會大量流汗，此時保持皮膚及衣物的乾燥，隨時增減衣物，衣物可選擇棉質、易吸汗、透氣佳的衣服，並隨時注意保持床鋪的清潔與平整，必要時可採沐浴來減輕不適（須注意水溫勿過高）。
7. **Minum obat secara teratur**: Pastikan untuk mengikuti petunjuk dokter dan minum obat secara teratur dan kuantitatif. Jika masih merasa tidak enak badan setelah obat habis, silakan pergi ke bagian penyakit menular atau klinik pengobatan keluarga untuk perawatan lanjutan.
7. 定期服藥：請務必遵照醫師囑咐，定時定量服用藥物，藥物將用完時如果尚有不適，請到感染科、家醫科門診繼續追蹤治療。

IV. Alasan mengapa demam masih terjadi setelah minum antibiotik 四、為什麼抗生素使用後仍會發燒的原因

Ketika pasien dirawat di rumah sakit karena demam, dokter akan mengevaluasi dan menggunakan antibiotik yang berbeda tergantung pada jenis infeksi bakteri atau virus. Dalam beberapa hari pertama pemberian antibiotik, demam dan menggigil mungkin terjadi karena dosis terapi belum tercapai. Dalam keadaan normal, demam akan mereda setelah 5 hingga 7 hari penggunaan antibiotik, dan suhu tubuh berangsur-angsur stabil.

當病人因發燒而住院時，醫師會評估因被細菌、病毒感染的種類不同而使用不同的抗生素。當開始使用抗生素的前幾天，因還未達治療劑量，所以還會出現發燒、發冷的情形。一般情況下，抗生素使用 5~7 天後就會減少發燒情形，體溫會慢慢趨

Tindakan pencegahan untuk demam

發燒注意事項-中印

於穩定。

V. Jika Anda mengalami keadaan berikut, harap segera kembali untuk tindak lanjut 五、如果有下列情形，請立刻回來複診

1. Demam terus-menerus melebihi 39 °C dan respons yang tidak memuaskan terhadap pengobatan.
- 1.持續發燒超過 39°C，且對於藥物治療的反應不理想。
2. Kurang tenaga, terutama menjadi semakin mengantuk bahkan sulit dibangunkan.
- 2.精神萎靡不振，特別是越來越嗜睡、甚至不易喚醒。
3. Sakit kepala parah atau leher kaku.
- 3.劇烈頭痛或是頸部僵硬。
4. Ruam atau kecenderungan berdarah terjadi pada kulit bagian tubuh mana pun.
- 4.身體任何一部份皮膚發生紅疹或是有出血傾向。