



Indonesia - Bahasa Indonesia



Panduan kesehatan untuk para nasabah dari luar negeri

Kami telah menyusun beberapa tips untuk masalah kesehatan umum guna membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan nasabah kami.

Harap dicatat bahwa panduan ini bukan pengganti nasihat medis profesional. Penting untuk menemui profesional medis untuk mendapatkan perawatan pribadi jika Anda cedera atau jatuh sakit.

Dalam panduan ini, Anda akan menemukan informasi tentang:

1. Pelayanan Kesehatan di Selandia Baru
2. Bisul
3. Infeksi saluran kemih
4. Luka, sayatan dan goresan
5. Kebersihan umum
6. Nutrisi
7. Kesehatan seksual
8. Kesehatan mental

1. Pelayanan Kesehatan di Selandia Baru

Cara Anda mengakses layanan kesehatan di Selandia Baru mungkin berbeda dengan di negara asal Anda. Di Selandia Baru, Anda sebaiknya hanya pergi ke unit gawat darurat jika Anda memerlukan bantuan medis mendesak atau jika Anda terluka parah.

Ikuti langkah-langkah berikut untuk mendapatkan tingkat perawatan yang Anda perlukan tanpa perlu menunggu lama di unit gawat darurat rumah sakit.



Merasa kurang sehat?
Gunakan panduan ini untuk membantu Anda memutuskan apa yang harus dilakukan selanjutnya.



Jika Anda kurang sehat, Anda perlu membuat janji bertemu dokter (biasa disebut Dokter Umum atau GP), biasanya di kliniknya.

Cari jaringan GP kami yang menerima pembayaran dari kartu OrbitProtect Anda.

[Temukan penyedia layanan](#)



Hanya pergi ke unit gawat darurat rumah sakit jika Anda mengalami cedera parah atau penyakit yang mengancam nyawa, misalnya nyeri dada, kesulitan bernapas, atau kehilangan banyak darah. **Jika Anda memerlukan transportasi ambulans darurat, hubungi “111”**

Silakan lihat polis asuransi Anda untuk mengetahui apakah biaya perawatan kesehatan Anda di NZ akan ditanggung. Beberapa hal dalam panduan ini, seperti biaya pemeriksaan IMS, tidak ditanggung, jadi sebaiknya Anda menghubungi kami di 0800 478 833 atau email service@orbitprotect.com jika Anda memiliki pertanyaan mengenai apakah biaya pengobatan Anda akan dibayar oleh Anda sendiri atau perusahaan asuransi Anda.

2. Bisul

Apa itu bisul?

Bisul adalah benjolan merah pada kulit yang berisi nanah dan terasa nyeri. Bisul dapat disebabkan oleh infeksi pada folikel rambut.

Bisul berukuran kecil mungkin tidak memerlukan perhatian medis, jadi Anda mungkin bisa mengobatinya di rumah. Namun penting untuk [mengunjungi dokter umum \(GP\)](#) jika Anda mengalami demam, atau jika Anda mengalami bisul yang besar.

Bagaimana cara mengetahui bahwa saya terkena bisul?

- Ada benjolan berwarna merah pada kulit dengan bagian tengah berwarna putih atau kuning
- Benjolan itu terasa nyeri
- Anda merasa tidak enak badan dan mengalami demam (terutama jika bisul berukuran besar)



Bagaimana cara mengobati bisul?

Langkah 1:

Usahakan bisul tetap bersih dan ditutup dengan kain atau perban bersih. **JANGAN** memencet bisul. Memencet akan beresiko menyebarkan infeksi.

Langkah 2:

Untuk bisul berukuran kecil, bubuhkan air hangat (bukan panas) pada kain atau perban bersih dan tempelkan di atas bisul beberapa kali sehari untuk membantu mengeluarkan dan mengeringkan nanah.

Langkah 3:

Carilah perawatan medis untuk mengeringkan bisul jika tidak kunjung keluar dengan sendirinya. Nanah harus dikeluarkan agar bisulnya sembuh. Jika nanah keluar dengan sendirinya, bersihkan bagian tersebut dan menggunakan perban atau kain baru.

Langkah 4:

[Temui dokter GP Anda](#) jika:

- Bisulnya besar (lebih dari 5cm)
- Terdapat sekumpulan bisul yang terhubung di bawah kulit
- Bisul pada wajah
- Kondisinya memburuk dengan cepat
- Sangat nyeri
- Tidak sembuh dalam dua minggu

Dokter GP mungkin akan mengeluarkan nanah dan memberi Anda antibiotik untuk membantu penyembuhan.

Bisul

Bagaimana cara mencegah tertular dan menularkan bisul?



Mencuci tangan secara teratur,
terutama setelah menyentuh bisul



Mandi berendam atau mandi biasa secara teratur



Menjaga luka kulit tetap bersih dan terlindungi



Tidak berbagi barang pribadi seperti
pisau cukur atau handuk



Mencuci pakaian, sprei dan handuk
dengan air panas

3. Infeksi saluran kemih

Apa itu infeksi saluran kemih?

Infeksi saluran kemih (ISK) adalah infeksi di bagian mana pun dari sistem saluran kemih Anda, termasuk kandung kemih, uretra, dan ginjal.

Bagaimana saya tahu bahwa saya menderita ISK?

Beberapa gejala ISK yang paling umum adalah:

- Nyeri atau rasa terbakar saat buang air kecil
- Perlu buang air kecil dalam jumlah sedikit dan sering, atau kebelet
- Merasa bahwa kandung kemih masih penuh setelah buang air kecil
- Darah dalam urin/air seni
- Rasa tidak enak pada daerah perut bagian bawah



Bagaimana cara mengobati ISK?

Untuk ISK/sistitis tanpa komplikasi, tingkatkan asupan cairan. Anda juga dapat mencoba alkalinizer urin (misalnya URAL) yang tersedia di apotek.

Jika:

- Gejala tidak hilang dalam 48 jam
- Anda mengalami demam/gemetar/menggigil
- Nyeri telah berpindah dari perut ke punggung

Temui dokter GP Anda sesegera mungkin.

Jika tidak diobati, ISK dapat menyebabkan infeksi ginjal dan menjadi sangat serius, jadi penting untuk mengunjungi dokter umum sesegera mungkin untuk mendapatkan pengobatan.

Bagaimana cara mencegah ISK?

Untuk mencegah infeksi,
Anda dapat:



Minum lebih banyak air untuk membantu
mengeluarkan bakteri



Buang air kecil segera setelah
berhubungan seks



Seka dengan lembut dari depan ke
belakang setelah buang air



Kenakan pakaian dalam berbahan katun
dan celana longgar



Temukan metode kontrasepsi lain jika Anda
menggunakan spermisida

4. Luka, sayatan dan goresan

Apa itu luka serius?

Jika Anda mengalami pendarahan, patah tulang, luka bakar serius, cedera kepala atau cedera karena terjatuh, hubungi ambulans dengan menghubungi nomor triple one (111). Cedera seperti ini serius dan memerlukan perhatian medis dengan segera.

Bagaimana cara mengobati luka yang tidak terlalu serius?

Pertama, jika lukanya dalam dan pendarahan tidak berhenti saat Anda menekan dengan kain atau perban bersih, sebaiknya kunjungi unit gawat darurat rumah sakit terdekat.

Namun, Anda dapat menangani sendiri sebagian besar luka kecil dan goresan. Caranya dengan membersihkan luka dengan cairan antiseptik (seperti Yodium/Betadine) untuk membunuh kuman dan membilasnya setelah lima menit dengan air keran yang mengalir. Kemudian tutupi bagian tersebut dengan pembalut atau perban anti lengket yang baru untuk mencegah infeksi.



Banyak luka yang dapat sembuh dengan sendirinya, namun Anda harus menemui dokter GP jika:

- Lukanya terlihat dalam
- Terdapat banyak kotoran, tanah, air liur atau kerikil pada luka
- Anda melihat perubahan di sekitar luka seperti warna kemerahan, nyeri, sensitif atau bengkak
- Lukanya di dekat mata
- Anda demam
- Lukanya akibat gigitan
- Anda menderita diabetes
- Vaksinasi tetanus Anda tidak tepat waktu

Jika luka Anda memerlukan perhatian medis segera, hubungi **111**. Jika Anda tidak yakin apakah luka Anda memerlukan perawatan lebih lanjut, hubungi saluran bantuan 24 jam Healthline di **0800 611 116** untuk mendapatkan nasihat kesehatan gratis.



5. Kebersihan umum

Menjaga kebersihan tubuh adalah cara terbaik untuk memastikan Anda tidak sakit dan membantu menghentikan penyebaran penyakit dari dan ke orang lain. Cara terbaik untuk tetap sehat adalah dengan memastikan Anda mencuci tangan dengan sabun.

Bagaimana cara mencuci tubuh saya dengan benar?



- Mandi berendam atau mandi biasa setiap hari. Basuhlah bagian bawah ketiak, sekitar alat kelamin, dan pantat Anda. Menjaga kebersihan bagian-bagian tersebut dapat menghentikan iritasi kulit dan menghilangkan bakteri penyebab bau badan (BO)
- Gunakan sabun, shower gel, atau sabun mandi rendah alergi. Gunakan saja air biasa atau air garam untuk membersihkan bagian tubuh yang sensitif

Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?



- Basahi tangan Anda di bawah keran lalu oleskan sabun dan usap seluruh tangan Anda setidaknya selama 20 detik, termasuk sela-sela jari dan punggung tangan.
- Bersihkan kuku yang kotor dengan sikat gosok, jika tersedia
- Bilas kedua sisi tangan Anda, sebaiknya dengan air bersih yang mengalir
- Keringkan tangan Anda dengan handuk bersih atau biarkan mengering

Selalu cuci tangan Anda:



Setelah menggunakan toilet



Sebelum menyiapkan atau memakan makanan



Setelah menangani anjing atau hewan lainnya



Jika Anda pernah berada di dekat seseorang yang sedang tidak sehat

Kebersihan umum berlanjut...

Bagaimana cara mencuci alat kelamin saya?



- Jika Anda belum disunat, Anda dapat membersihkan penis dengan menarik kulup secara lembut dan mencuci bagian bawahnya dengan air hangat atau sabun. Klik di sini untuk membaca lebih lanjut di sini tentang [perawatan penis](#)
- Jika Anda memiliki alat kelamin wanita, basuhlah dengan lembut kulit halus di sekitar vulva dengan pembersih bebas sabun, air garam, atau air biasa. Hindari sabun dan produk mandi yang wangi; ini dapat mengiritasi kulit sensitif vulva. Jangan menyemprotkan air ke dalam alat kelamin Anda, karena dapat mengganggu bakteri baik yang sehat di vagina Anda

Bagaimana cara mencegah bau badan (BO)?



- Setelah mandi, oleskan deodoran ke ketiak Anda
- Kenakan pakaian yang bersih dan kering
- Cucilah pakaian yang berkeringat atau kotor dengan baik dan, jika memungkinkan, gantungkan di luar ruangan hingga kering
- Jika Anda memiliki masalah keringat berlebih dan hal ini membuat Anda khawatir, Anda mungkin perlu menemui dokter GP

Bagaimana cara mencegah bau mulut?

Bau mulut bisa disebabkan oleh kebersihan mulut yang buruk. Sikat dan bersihkan gigi Anda dua kali sehari. Hal ini mengurangi risiko penyakit gusi dan kerusakan gigi di kemudian hari. Tips perawatan gigi dasar lainnya meliputi:



- Menyikat gigi secara menyeluruh membutuhkan waktu setidaknya 2 menit
- Gantilah sikat gigi Anda minimal 3 bulan sekali
- Minumlah banyak air untuk menghindari dehidrasi
- Obat kumur antibakteri juga dapat membantu melawan plak dan bakteri

Gunakan tips perawatan gigi ini dan buatlah janji dengan dokter gigi untuk pemeriksaan jika Anda mengalami gejala lebih lanjut.

6. Nutrisi

Bagaimana cara membiasakan pola makan yang baik?

Cara terbaik untuk memiliki pola makan yang baik adalah dengan memilih beragam makanan dari masing-masing lima kelompok makanan setiap hari. Berdasarkan urutan kepentingannya, kelompok makanan terdiri dari:



1. Sayuran
2. Buah
3. Biji-bijian dan sereal – khususnya biji-bijian utuh dan berserat tinggi
4. Daging rendah lemak, unggas, ikan, telur, polong-polongan, tahu, kacang-kacangan dan biji-bijian
5. Susu, keju, yoghurt atau alternatifnya

Silakan lihat [Heart Foundation](#) untuk saran lebih lanjut mengenai diet sehat.



Apa saja manfaat sayuran?

Sayuran memiliki ratusan nutrisi alami seperti vitamin, mineral dan serat makanan.

Cara sederhana untuk memasukkan sayuran ke dalam makanan Anda adalah dengan menambahkan salad, sayuran mentah, atau sup pada makan siang Anda. Anda juga bisa menyertakannya ke dalam makan malam Anda dengan mengukus atau menumis tomat ceri, kacang ercis, buncis, atau kapsikum. Batang seledri atau wortel dengan hummus bisa menjadi camilan yang enak dan sehat.



Apa saja manfaat buah?

Buah segar merupakan sumber nutrisi penting yang baik, termasuk potasium, serat makanan, vitamin C dan folat. Sebagian besar buah-buahan rendah energi dan tinggi serat, sehingga membuat Anda merasa lebih kenyang. Buah paling bergizi bila dikonsumsi segar dan mentah.

Lanjutan nutrisi...



Apa manfaat biji-bijian?

Makanan biji-bijian dan sereal merupakan sumber serat, karbohidrat, protein, serta berbagai vitamin dan mineral yang baik – penting untuk pencernaan, menurunkan kolesterol, mengurangi berat badan, tekanan darah, dan risiko terkena diabetes tipe 2.

Makanan biji-bijian meliputi:

- Oat (biji gandum) utuh
- Beras merah
- Roti wholemeal (tepung gandum utuh) dan roti wholegrain (serelia utuh)
- Gandum kasar
- Jelai
- Buckwheat (gandum kuda)
- Sereal sarapan seperti muesli



Apa manfaat daging rendah lemak, unggas, ikan, telur, polong-polongan, tahu, kacang-kacangan dan biji-bijian?

Golongan makanan ini menyediakan protein, mineral dan vitamin; polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian juga mengandung serat makanan. Cobalah untuk memilih beragam makanan dari kelompok ini, karena Anda disarankan untuk mengonsumsi 0,75g protein per KG berat badan per hari.



Apa manfaat susu, keju, dan yoghurt?

Susu memberi Anda protein, vitamin, dan kalsium. Jika Anda menggunakan alternatif susu nabati, seperti susu kedelai, periksa apakah susu tersebut mengandung setidaknya 100mg kalsium per 100mL.



Minuman apa yang paling sehat untuk diminum sepanjang hari?

Air keran Selandia Baru selalu menjadi pilihan terbaik.



Apa yang dimaksud dengan pilihan sampingan?

Makanan yang tidak termasuk dalam lima kelompok makanan disebut 'pilihan sampingan' atau 'ekstra'. Umumnya dikenal sebagai junk food, makanan dan minuman ini sering kali memberikan energi berlebih, lemak jenuh, gula atau garam dan penting untuk dibatasi konsumsinya.



Untuk beragam resep gratis, sehat, dan dirancang oleh ahli gizi yang dapat Anda buat di rumah, [kunjungi Heart Foundation](#)

7. Kesehatan seksual

Meskipun Infeksi Menular Seksual (IMS) umum terjadi, penggunaan kondom dapat sangat mengurangi risiko terkena IMS. Jika Anda tertular IMS, jangan khawatir, karena pengobatan pada umumnya sederhana jika diketahui sejak dini.



Apa itu IMS?

IMS adalah infeksi yang ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui hubungan seks vagina, oral, atau anal. Penyakit-penyakit ini disebabkan oleh bakteri atau virus. IMS dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan dan jika tidak diobati, dapat menyebabkan masalah kesehatan yang kompleks dan berjangka panjang.

Bagaimana saya tahu kalau saya mengidap IMS?

Tidak semua IMS menimbulkan gejala, namun jika timbul, biasanya timbul di bagian genital Anda. Umumnya gejalanya meliputi:

- Keluarnya cairan yang tidak lazim
- Nyeri saat buang air kecil
- Nyeri saat berhubungan seks
- Benjolan, bentol, bisul, koreng, ruam atau kutil pada area genital
- Nyeri pada skrotum atau testis



Bagaimana cara melindungi diri saya dari IMS?

Cara paling efektif untuk menghindari IMS adalah dengan menggunakan kondom untuk hubungan seks penetrasi (oral, vagina, atau anal) dan melakukan tes IMS secara teratur. Banyak orang yang mengidap IMS tidak menunjukkan gejala apa pun, sehingga mungkin tidak menyadari bahwa mereka mengidap infeksi. Anda juga harus menjalani tes setiap 6-12 bulan dan jika Anda berganti pasangan, jika pasangan Anda memiliki pasangan seksual lain atau jika Anda curiga Anda mengidap IMS.



Anda bisa menjalani tes IMS di klinik dokter GP Anda.

8. Kesehatan mental

Penyakit mental adalah hal yang umum dan mempengaruhi sejumlah besar penduduk Kiwi. Jadi, jika Anda merasa kurang sehat secara mental, penting untuk mengetahui bahwa Anda tidak sendirian dan ada beberapa layanan dukungan yang baik yang tersedia untuk mengembalikan kesehatan mental Anda.



Di mana saya bisa mendapatkan bantuan untuk masalah kesehatan mental?

Tidak apa-apa mencari bantuan dan meminta dukungan saat Anda merasa cemas atau stres. Jika Anda memiliki kekhawatiran mengenai kesehatan mental Anda, membuat janji dengan dokter GP adalah awal yang baik. Dokter GP dapat membantu mengarahkan Anda ke perawatan yang paling tepat untuk kebutuhan spesifik Anda.

Namun, jika Anda sedang mengalami krisis kesehatan mental, sebaiknya segera dapatkan pertolongan dari dokter GP atau dengan menelepon 111



Layanan dukungan gratis

Ada layanan bermanfaat gratis yang tersedia dalam berbagai bahasa untuk mendukung Anda.

Kesehatan mental dan kesejahteraan

Telepon atau SMS gratis **1737** kapan saja untuk mendapatkan dukungan dari konselor terlatih

Depression.org.nz

 Telepon gratis: **0800 111 757**

 Teks gratis: **4202**

Alcoholdrughelp.org.nz

 Telepon gratis: **0800 787 797**

Kami harap panduan ini berisi tips yang bermanfaat bagi Anda agar tetap sehat dan bahagia selama berada di Selandia Baru.

Berada jauh dari rumah, keluarga, dan teman dapat menyebabkan masalah kesehatan yang mungkin belum pernah Anda alami sebelumnya, jadi perhatikan perasaan Anda secara mental dan fisik.

Panduan yang kami berikan adalah untuk membantu Anda menjaga kesehatan dan kesejahteraan Anda melalui anjuran pencegahan dan pengobatan umum dan bukan merupakan rencana kesehatan perseorangan. Panduan ini tidak boleh menggantikan nasihat kesehatan dan pengobatan dari seorang profesional medis.

Jika Anda memiliki masalah medis serius yang baru atau sudah ada sebelumnya, hubungi dokter Anda untuk mendapatkan saran perseorangan.

Hubungi kami:

 Telepon gratis: 0800 478 833

 service@orbitprotect.com

 www.orbitprotect.com

