© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

JAGA TUBUH SAAT CUACA PANAS

LINDUNGI TUBUH ANDA



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Bawa air minum aman**
saat ke kebun atau saa menggembala.



☐ **Minum teratur**
terutama saat cuaca panas dan saat bekerja di luar.



☐ **Istirahat di tempat teduh**
bila merasa pusing, lemah, atau terlalu panas.

Tanda bahaya: pusing, pingsan, muntah berulang, atau sangat lemas.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

LINDUNGI KELUARGA



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Cuci tangan sebelum makan**
sebelum menyiapkan makanan, sebelum makan, dan sebelum menyuapi anak.



☐ **Cuci tangan setelah dari jamban**
atau setelah membersihkan anak dan menyentuh kotoran hewan.



☐ **Gunakan sabun dan sedikit air**
gosok seluruh tangan, lalu bilas.

Jika diare atau muntah berlanjut, atau seseorang menjadi sangat haus, lemah, atau mengantuk,
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

AIR MINUM AMAN

UNTUK KELUARGA SEHAT



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Rebus air**
sampai mendidih, lalu dinginkan sebelum diminum.



☐ **Simpan air dengan aman**
dalam wadah yang bersih dan tertutup.



☐ **Minum air aman**
sepanjang hari, terutama saat cuaca panas dan saat bekerja di luar.

Tanda bahaya: diare berat, muntah, atau tanda dehidrasi seperti sangat haus, sedikit kencing, atau pusing.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

KURANGI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS

LINDUNGI TUBUH ANDA



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Pilih makanan rumahan**
seperti jagung, singkong, atau ubi daripada jajanan manis.



☐ **Kurangi gula**
dalam teh atau kopi, dan hindari minuman manis.



☐ **Pilih air minum aman**
sebagai minuman utama untuk dewasa dan anak.

Jika sering haus, sering kencing, atau berat badan turun tanpa sebab, periksa ke tenaga kesehatan.

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

TAMBAHKAN PROTEIN, SAYUR, DAN BUAH

GIZI KELUARGA LEBIH BAIK



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Tambahkan lauk berprotein**
seperti telur, ikan, tempe, tahu, atau kacang bila memungkinkan.



☐ **Tambahkan sayur atau buah**
pilih yang tersedia sesuai musim dan kemampuan.



☐ **Utamakan bahan pangan lokal**
gunakan yang sudah ada di rumah atau di kampung.

Jika anak turun berat badan, bengkak, atau sangat lemah.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

RUMAH BEBAS ASAP ROKOK

LINDUNGI ANAK DAN IBU HAMIL



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Jangan merokok di dalam rumah**
jaga udara di dalam rumah tetap bersih untuk semua.



☐ **Jika merokok, lakukan di luar**
dan jauh dari anak, ibu hamil, dan lansia.



☐ **Minta bantuan bila ingin berhenti**
jika ingin mengurangi atau berhenti merokok.

Jika anak bernapas cepat, mengi/sesak, atau batuk semakin berat.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

ALKOHOL DAN KESELAMATAN

LINDUNGI KELUARGA



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Hindari alkohol sebelum bekerja**

sebelum berkendara, memakai alat tajam, atau menjaga anak.



☐ **Cari bantuan lebih awal**

bila alkohol menimbulkan masalah kesehatan atau keluarga.



☐ **Jangan berhenti mendadak**

jika minum berat setiap hari; mintalah nasihat medis.

Mabuk berat setiap hari bisa berbahaya.
Minta bantuan medis sebelum berhenti mendadak.

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

KONSULTASI KESEHATAN PRIBADI

HIV DAN KESEHATAN SEKSUAL



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.







☐ **Minta konsultasi pribadi**
jika ingin membahas tes HIV atau kesehatan seksual.

☐ **Gunakan kondom**
saat berhubungan seksual untuk mengurangi risiko HIV dan infeksi lain.

☐ **Segera konsultasi**
bila Anda atau pasangan khawatir.

Penting: HIV tidak menular melalui berjabat tangan atau makan bersama.

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

CEGAH MALARIA

LINDUNGI KELUARGA



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Tidur di dalam kelambu**
setiap malam, untuk semua orang termasuk anak-anak.



☐ **Periksa kelambu secara berkala**
jahit lubang dan minta bantuan bila rusak.



☐ **Beri tahu Agen Kawan Sehat**
jika keluarga belum punya kelambu.

Jika Anda atau anak demam, menggigil, atau merasa sangat tidak enak badan, segera cari pertolongan medis. **Jangan menunggu!**

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

DEMAM? PERIKSA SEGERA

JANGAN MENUNGGU



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Periksa ke tenaga kesehatan**
jika Anda atau anak demam, dan lakukan tes malaria bila perlu.



☐ **Minta bantuan untuk transportasi**
dari keluarga, kerabat atau Puskesmas



☐ **Jangan menunggu**
jangan menunggu sampai baksos berikutnya.

Tanda bahaya: kejang, sulit dibangunkan, atau sesak napas.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

DIARE DAN DEHIDRASI

CEGAH MENJADI BERAT



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Berikan oralit**

sedikit demi sedikit, lebih sering.
Jika tidak ada oralit bisa buat sendiri dengan campuran air, gula, dan garam



☐ **Teruskan makan dan ASI**

tetap beri ASI dan MPASI bila sudah masuk usia 6 bulan.



☐ **Gunakan air matang**

dan minta bantuan bila diare tidak membaik.

Tanda bahaya: sangat haus, tidak bisa minum, muntah terus, mata cekung, lemas, atau kencing sangat sedikit.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

TEKANAN DARAH TINGGI

JAGA JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Kurangi garam**

kurangi garam saat memasak dan saat makan.



☐ **Minum obat teratur**

ikuti anjuran petugas kesehatan.



☐ **Periksa tekanan darah**

secara berkala, walau merasa sehat.

Tanda bahaya: nyeri dada, sesak napas, sakit kepala berat, lemah satu sisi, atau bicara pelo/cadel.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

RAWAT LUKA DENGAN BENAR

CEGAH INFEKSI



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Cuci luka dengan air bersih**
bersihkan kotoran dengan hati-hati.



☐ **Tutup dengan perban bersih**
gunakan kasa atau perban yang bersih dan kering.



☐ **Datang kembali bila memburuk**
jika luka makin merah, bengkak, bernanah, atau nyeri.

Tanda bahaya: demam, bengkak cepat, nanah banyak, garis merah, atau luka dalam.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

LINDUNGI KELUARGA DARI ASAP DAPUR

JAGA PARU-PARU



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Masak di tempat terbuka**
atau di luar bila memungkinkan.



☐ **Jauhkan bayi dan anak**
dari asap saat memasak.



☐ **Biarkan asap keluar**
dan gunakan kayu kering bila bisa.

Tanda bahaya: anak bernapas cepat, mengi/sesak, bibir kebiruan.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

KESEHATAN IBU HAMIL

JAGA IBU DAN BAYI



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Periksa kehamilan teratur**
datang untuk pemeriksaan ibu hamil.



☐ **Makan cukup dan minum tablet tambah darah**
serta minum air aman setiap hari.



☐ **Segera beri tahu petugas**
bila bengkak, sakit kepala berat, atau gerakan bayi berkurang.

Tanda bahaya: perdarahan, kejang, demam tinggi, sakit perut hebat, sesak, atau ketuban pecah dini.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary

© 2026 Fair Future Foundation & Kawan Baik Indonesia · Kawan Sehat · Edisi Oktober 2026

AKSI SEHAT HARI INI

JAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

CEGAH NYERI DAN INFEKSI



Pilih **1 atau 2** langkah bersama petugas kesehatan.



☐ **Sikat gigi pagi dan malam**
gunakan pasta gigi berfluor bila ada.



☐ **Kurangi gula**
batasi jajanan dan minuman manis.



☐ **Periksa bila nyeri**
atau bila gigi berlubang dan gusi bengkak.

Tanda bahaya: bengkak pada wajah, demam, sulit makan, atau sakit gigi berat.
Segera cari pertolongan medis!

FAIR FUTURE FOUNDATION · kawan baik · Rotary