

TEMPO.CO, Jakarta - Masalah **kabut asap** sudah sangat memprihatinkan karena sudah banyak yang terdampak pada kesehatan, termasuk bayi dan anak-anak. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jambi pun memaparkan dan memperagakan cara mencuci hidung untuk mengatasi iritasi akibat paparan asap kebakaran hutan dan lahan (karhutla).

Selain melegakan napas, membersihkan rongga hidung dari partikel yang berterbangan di udara juga bisa mengurangi risiko dan meredakan infeksi pada hidung.

Ia pun menyebutkan bahan dan alat yang dibutuhkan untuk mencuci **hidung**, seperti cairan Natrium Klorida (NaCl) 0,9 persen dan spuit atau alat suntik ukuran 10 atau 20 cc. Keduanya bisa dibeli di apotek.



*Kendaraan melintas di jalanan yang diselimuti asap di daerah Panarung, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Selasa, 17 September 2019. Kabut asap akibat kebakaran hutan dan lahan yang menyelimuti Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah, menyebabkan kualitas udara di kota itu berbahaya untuk kesehatan warga. ANTARA/Hafidz Mubarak A*

Untuk membersihkan hidung, pertama cairan NaCl mesti dituangkan ke dalam wadah dan kemudian disedot menggunakan spuit. Selanjutnya, cairan NaCl di dalam spuit disemprotkan ke dalam hidung. Saat menyemprotkan cairan NaCl ke dalam hidung, hendaknya kepala dimiringkan, mulut dibuka, dan napas ditahan agar tidak tersedak.

#### ADVERTISEMENT

Herlambang mengimbau warga di daerah yang berkabut asap mencuci hidung mereka untuk membersihkan partikel debu yang masuk ke hidung guna menghindari iritasi dan sakit saluran pernapasan.

"Ini akan terus kita demonstrasikan kepada masyarakat, dan semoga masyarakat dapat mempraktikkannya karena cukup mudah dilakukan sendiri," katanya.