

Apa itu Gargle?

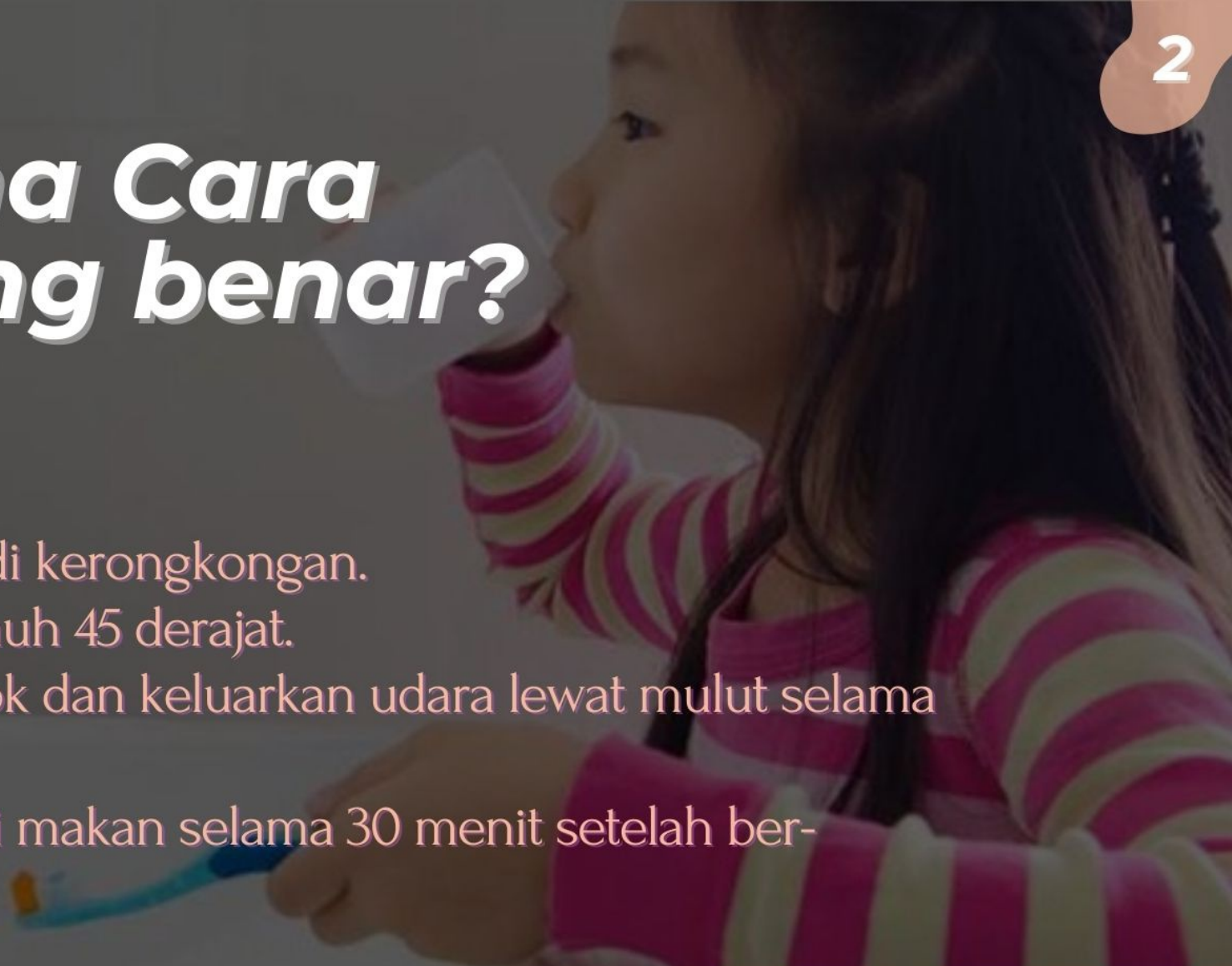
Gargle merupakan cara untuk membersihkan kuman yang sudah masuk dari saluran pernapasan atas dan bersarang di tenggorokan.

Gargle bisa dilakukan oleh anak-anak yang sudah berusia lebih dari enam tahun dipandu dan diawasi oleh orang tua menggunakan air biasa.

Bagaimana Cara Gargle yang benar?

Cara gargle yang benar

- Tuang cairan gargle.
- Teguk dan tahan cairan di kerongkongan.
- Tengadahkan kepala sejauh 45 derajat.
- Tahan cairan di tenggorok dan keluarkan udara lewat mulut selama 30 detik.
- Buang cairan dan hindari makan selama 30 menit setelah ber-gargle.



Gargle menggunakan apa?

- Gargle dapat dilakukan dengan dua pilihan bahan yaitu bersifat natural seperti air putih, air garam dan teh hijau atau dengan bahan antiseptik menggunakan Povidone Iodine (PVP-I)
- Gargle menggunakan air garam memiliki manfaat untuk sakit tenggorokan, sinus dan infeksi saluran pernapasan, alergi tertentu seperti serbuk sari atau bulu binatang, kesehatan gigi dan sariawan.

Adapun cara melakukan gargle adalah sebagai berikut.

- Tuang cairan gargle sebanyak 15-20 cc
- Teguk dan tahan cairan di kerongkongan
- Tengadahkan kepala sejauh 45 derajat
- Hembuskan nafas selama 30 detik dan buang.

“Masyarakat dianjurkan untuk bergargle dua kali sehari selama 30 detik sesuai dengan kebutuhan seperti saat keluar rumah dan setelah bertemu orang lain,”