



**PUBERTAS**





Apa itu  
PUBERTAS?



**Pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa**

Masa transisi ini juga disertai dengan perubahan fisik, psikis, dan mental, seperti:

- Tinggi badan bertambah pesat
- Tumbuhnya rambut pada beberapa bagian tubuh, seperti pada kemaluan dan ketiak
- Laki-laki: tumbuh jakun, suara berubah, dan mimpi basah
- Perempuan: pinggul melebar, payudara membesar, dan menstruasi
- Emosi dan pikiran lebih bergejolak
- Mulai merasakan ketertarikan seksual



Hal yang sebaiknya  
dilakukan pada masa  
pubertas



**Belajar menjaga dan  
mengendalikan perasaan**



**Menjaga kebersihan tubuh,  
termasuk alat kelamin**



**Mengonsumsi makanan  
sehat dan bergizi**



**Belajar memahami  
perubahan fisik**



**Melakukan aktivitas  
positif**



**Mencari informasi dari sumber-sumber  
terpercaya seperti situs kesehatan,  
orang tua, konselor sebaya, tenaga kesehatan**



# HAL YANG PERLU DIKETAHUI TENTANG COVID-19



COVID-19 ditularkan melalui kontak langsung seperti tetesan batuk dan bersin dari orang yang terinfeksi. COVID-19 juga dapat menular melalui tangan yang menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus dan menyentuh mata, hidung atau mulut



### Gejala Covid-19 bisa berupa:



Demam



Sesak Nafas



Batuk



Kehilangan Penciuman

Penyandang disabilitas adalah salah satu kelompok yang rentan terinfeksi COVID-19. Beberapa hal yang meningkatkan kerentanan mereka adalah kondisi kesehatan, kondisi tempat tinggal yang padat, akses layanan yang terhambat, dan ketidakadilan sosial. Orang dengan penyakit kronis seperti penyakit paru, jantung atau lemahnya sistem imun lebih berisiko mengalami gejala COVID-19 yang berat



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5\\_31177](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_31177)

