

# Untuk Mencegah Sengatan Panas

## Hindari panas

### Saat di dalam ruangan:

- ▶ Aturlah suhu udara dengan kipas angin atau AC
- ▶ Gunakan tirai/gorden penghalang sinar matahari atau menyiram air
- ▶ Periksa suhu kamar sesering mungkin
- ▶ Gunakan juga nilai WBGT\* sebagai rujukan

### Saat di luar ruangan:

- ▶ Pakailah payung atau topi
- ▶ Gunakan tempat teduh, seringlah istirahat
- ▶ Hindari keluar di siang hari ketika cuaca cerah

### Untuk menghindari penumpukan panas dalam tubuh

- ▶ Kenakan pakaian yang bersirkulasi baik, dapat menyerap keringat, dan cepat kering
- ▶ Dinginkan tubuh dengan gel pendingin, es, handuk dingin, dll.

\* Nilai WBGT:

Dikenal juga sebagai ISBB (Indeks Suhu Bola Basah) di Indonesia, merupakan indeks suhu yang dihitung dari suhu udara, kelembapan udara, dan panas radiasi

Nilai ambang batas WBGT ditetapkan menurut tingkat aktivitas olah raga atau pekerjaan.

Nilai terobservasi dan nilai prediksi WBGT dapat dilihat di situs web Kementerian Lingkungan Hidup (situs informasi pencegahan sengatan panas).

## Seringlah minum air

Tidak peduli apakah Anda sedang berada di dalam ruangan, di luar ruangan, atau meski Anda tidak merasa haus, seringlah minum air untuk memulihkan cairan tubuh Anda.

Jika Anda banyak berkeringat, minumlah minuman yang mengandung elektrolit untuk tubuh, misalnya larutan oralit\*.

\* Air larutan garam dapur dan glukosa

"Sengatan Panas" (Heat Stroke) adalah suatu kondisi di mana panas menumpuk di dalam tubuh karena berada terlalu lama di lingkungan yang bersuhu dan berkelembapan tinggi, sehingga keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh hilang secara bertahap, dan fungsi tubuh yang mengontrol suhu badan tidak bekerja dengan baik.

Kondisi ini dapat terjadi tidak hanya di luar ruangan, tetapi juga meski Anda tidak melakukan apa pun di dalam ruangan, dan dapat mengakibatkan Anda harus dilarikan ke rumah sakit atau bahkan meninggal dunia.

Karena itu, kita harus mendapatkan pengetahuan yang tepat tentang sengatan panas, menyadari perubahan kondisi fisik kita, dan memperhatikan keadaan di sekeliling kita untuk mencegah jatuh sakit akibat sengatan panas.



## Gejala Sengatan Panas

- Vertigo, pusing, mati rasa pada tangan dan kaki, kram otot, merasa tidak enak badan
- Sakit kepala, mual, muntah, lemah lesu, pingsan, dan ketika kondisi tubuh berbeda dari biasanya  
Jika gejala menjadi parah,
- Linglung, kehilangan kesadaran, kejang-kejang, tubuh demam

Untuk penjelasan lebih rinci, silakan lihat laman "informasi terkait sengatan panas" pada situs web MHLW (Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan).

MHLW heat stroke

Telusuri



Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan



# Jika Anda melihat seseorang yang diduga menderita sengatan panas

## Bawalah ke tempat yang sejuk

Evakuasikan orang tersebut ke tempat yang sejuk seperti ruangan ber-AC atau tempat teduh yang berangin

## Dinginkan tubuhnya

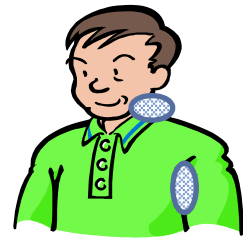
Kendurkan pakaian, lalu dinginkan tubuhnya  
(Terutama pada sekeliling leher, ketiak, dan pangkal paha)

## Beri minum

Berikan air minum, larutan oralit\* atau semacamnya untuk memulihkan cairan dan elektrolit tubuh

\*Air larutan garam dapur dan glukosa

Jika orang tersebut tidak dapat minum air sendiri atau hilang kesadaran, segera panggil ambulans!



### <Perhatian>

#### Ketahanan masing-masing orang terhadap panas dapat berbeda-beda

Dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh pada hari itu maupun seberapa terbiasa terkena panas. Berhati-hatilah terhadap perubahan kondisi tubuh.

#### Lansia, anak-anak, dan penyandang disabilitas memerlukan perhatian khusus

- Sekitar setengah dari pasien sengatan panas adalah lansia berusia 65 atau lebih. Lansia membutuhkan perhatian karena fungsi sensorik mereka terhadap panas dan kekurangan air telah berkurang, dan kemampuan tubuh mereka untuk mengontrol suhu badan juga telah berkurang.
- Anak-anak membutuhkan perhatian karena kemampuan tubuh mereka untuk mengontrol suhu badan belum sepenuhnya berkembang.
- Sering minum air untuk memulihkan cairan tubuh, meskipun tidak merasa haus. Walaupun tidak terasa panas, tetapkan suhu ruangan dan suhu luar, dan cobalah untuk mengatur suhu menggunakan kipas angin atau AC.

#### Harap berhati-hati dalam menghemat listrik, jangan sampai malah terlupa mencegah terkena sengatan panas

Pada hari yang bersuhu dan berkelembapan tinggi, janganlah memaksa diri untuk menghemat listrik, tetapi gunakan kipas angin dan AC dengan tepat.

## Kunjungi tautan berikut untuk mendapatkan informasi tentang sengatan panas

### ▷ Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

Informasi terkait sengatan panas [Pengenalan kebijakan pemerintah, selebaran pencegahan sengatan panas, pedoman perawatan medis untuk sengatan panas, dll.]

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

Gerakan promosi "Ayo minum air untuk kesehatan"

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

Kampanye Cool Work Stop Sengatan Panas!

[Langkah-langkah Pencegahan Sengatan Panas di Tempat Kerja]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei02.html>

### ▷ Kementerian Lingkungan Hidup

Informasi pencegahan sengatan panas [perkiraan indeks suhu (WBGT), pedoman penjagaan kesehatan lingkungan sengatan panas, selebaran pencegahan sengatan panas, dll.]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ Badan Meteorologi

Untuk melindungi diri dari sengatan panas [Informasi perkiraan suhu udara, ramalan cuaca, dll.]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

Informasi peringatan dini cuaca ekstrem

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ Badan Penanggulangan Kebakaran dan Bencana

Informasi sengatan panas [Statistik jumlah pasien yang dilarikan ke rumah sakit karena sengatan panas, dll.]

[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)