

Untuk Mencegah Sengatan Panas

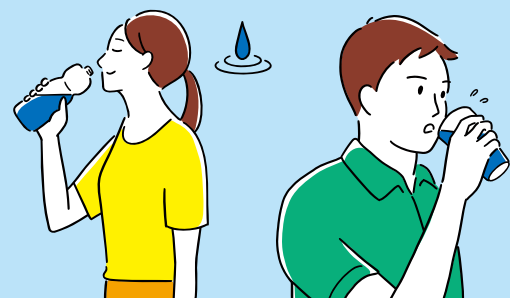
Hindari panas!



! Jika ada pengumuman “Peringatan Waspada Sengatan Panas”, sebisa mungkin tahan agar tidak keluar dan hindari panas

Sering memberi asupan air!

Sering memberi asupan air tidak peduli apakah sedang berada di dalam ruangan, di luar ruangan, atau meski tidak merasa haus.



Mencegah Sengatan Panas

“Sengatan Panas” adalah suatu kondisi di mana pengaturan suhu tubuh melalui keringat tidak bekerja dengan baik di lingkungan yang bersuhu dan kelembaban tinggi sehingga panas menumpuk di dalam tubuh. 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.

Website informasi/
dokumen guna mencegah
sengatan panas

Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja,
dan Kesejahteraan Sengatan Panas



Juga bisa
dilihat di
smartphone



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Gejala Sengatan Panas

- Pusing
- Pusing saat berdiri dari duduk
- Sering menguap
- Banyak berkeringat
- Nyeri otot
- Kram otot



Jika gejala berlanjut...

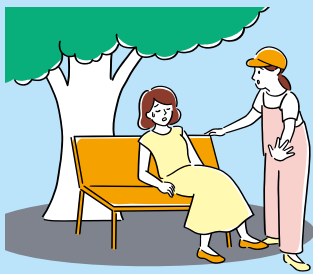
- Sakit kepala
- Muntah
- Kelelahan
- Kemampuan memutuskan menurun
- Konsentrasi menurun
- Tidak bersemangat



Jika dilakukan pertolongan pertama dan gejalanya tidak membaik, periksalah ke instansi medis

Jika melihat orang yang diduga menderita sengatan panas (tindakan pertolongan pertama yang utama)

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



Longgarkan pakaian, lalu dinginkan tubuhnya (sekeliling leher, dibawah ketiak, pangkal paha, dll.)



Berikan larutan rehidrasi oral*



* Minum larutan rehidrasi oral sekaligus dalam jumlah besar dapat menyebabkan penyerapan natrium berlebihan. Apabila dalam masa pengobatan penyakit jantung atau ginjal, dan ada petunjuk dokter terkait asupan cairan, harap ikuti petunjuk tersebut.



Jika orang tersebut tidak dapat minum air sendiri atau memberikan jawaban yang berbeda dari biasanya, segera panggil ambulans!

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.

Mencegah sengatan panas meskipun di dalam ruangan!

Meskipun tidak merasakan panas, pastikan suhu ruangan dan suhu diluar, dan perhatikan untuk selalu mengatur suhu dengan menggunakan kipas angin atau AC.

Lansia, anak-anak, dan penyandang disabilitas perlu perhatian khusus!

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 untuk mengontrol suhu badan belum cukup berkembang.

Kemudian, penyandang disabilitas mungkin mengalami kesulitan mengatur suhu tubuh, tidak menyadari saat mereka haus, atau tidak dapat minum air sendiri, sehingga pengasuh dan orang di sekitar mereka harus berhati-hati.