

# Untuk Mencegah Sengatan Panas



## Hindari panas!



Sering mengatur suhu udara dengan AC



Gunakan tirai/gorden penghalang sinar matahari atau menyiram air



Pakailah payung dan kenakan topi ketika keluar



Gunakan tempat teduh, seringlah istirahat ketika cuaca cerah



Kenakan pakaian bersirkulasi baik, yang dapat menyerap keringat dan cepat kering



Dinginkan tubuh dengan gel pendingin, es, handuk dingin, dll.



• 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 bersuhu tinggi, sehingga panas menumpuk di dalam tubuh dan berbagai gejala dapat muncul. Kondisi ini dapat terjadi tidak hanya di luar ruangan, tetapi juga meski Anda tidak melakukan apa pun di dalam ruangan, dan bahkan dapat mengakibatkan 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  
Pencegahan Sengatan Panas



Juga bisa dilihat  
di smartphone



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



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



Longgarkan pakaian, lalu dinginkan tubuhnya (sekeliling leher, di bawah 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 di luar, dan perhatikan untuk selalu mengatur suhu dengan menggunakan AC, dll.

### 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.