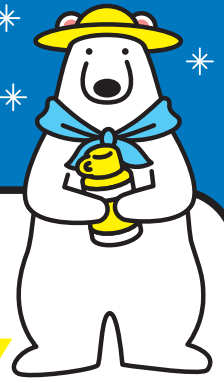
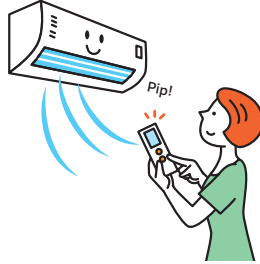


# Untuk Mencegah Sengatan Panas



## Hindari panas!

❄️ Seringlah atur suhu udara dengan kipas angin atau AC



❄️ Gunakan tirai/gorden penghalang sinar matahari atau menyiram air



❄️ Pakailah payung atau 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**

## 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.



● Situs informasi/dokumen untuk mencegah sengatan panas

Informasi/dokumen untuk mencegah sengatan panas



Dapat dilihat juga melalui ponsel cerdas



[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/)

"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



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

**!** Jika Anda melihat seseorang yang diduga menderita **sengatan panas** (pertolongan pertama yang utama)

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



**❄️** Kendurkan pakaian, lalu dinginkan tubuhnya (sekeliling leher, ketiak, pangkal paha, dll.)



**❄️** Berikan air minum, larutan oralit\* atau semacamnya untuk memulihkan cairan dan elektrolit tubuh  
\*Air larutan garam dapur dan glukosa



**📢** **Cek!** Jika orang tersebut tidak dapat minum air sendiri atau memberikan jawaban yang berbeda dari biasanya, 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 tahun 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. Sedangkan anak-anak membutuhkan perhatian karena kemampuan tubuh mereka untuk mengontrol suhu badan belum sepenuhnya berkembang.

🗣️ Seringlah minum air



Kementerian Kesehatan,  
Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

ひと、くらし、みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare