



CUACA PANAS



Nasihat kesihatan kepada orang ramai

1. Cuaca panas memberi tekanan fizikal kepada tubuh badan manusia. Kesan terhadap kesihatan boleh terjadi daripada tahap sederhana (*mild*) kepada yang boleh menyebabkan maut contohnya akibat strok haba.



2. Semua orang berisiko menjadi mangsa cuaca panas. Walau bagaimanapun, terdapat kumpulan yang lebih berisiko, iaitu:

- Mereka yang terbabit dengan kegiatan aktiviti fizikal di luar seperti buruh, peladang, ahli sukan, tentera, polis dan lain-lain
- Orang dewasa (berumur 40 tahun ke atas mempunyai risiko 10 kali ganda berbanding dengan mereka yang lebih muda)
- Kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah
- Penghidap penyakit sistem pernafasan
- Penghidap penyakit darah tinggi, jantung, kencing manis dan penyakit kelenjar tiroid



Risiko akan bertambah jika mereka memakai pakaian yang tebal dan ketat yang menghalang haba keluar semasa penyejukan/pengeringan peluh.



3. Berikut adalah gejala-gejala yang sering terjadi semasa cuaca panas melampau:

- Sakit kepala
- Keletihan
- Lemah tumpuan
- Pening
- Lemah otot-otot atau kekejangan
- Mual dan muntah



Keadaan yang terlalu teruk boleh menyebabkan dehidrasi (kekeringan), kekeliruan dan tidak sedarkan diri (koma).

4. Cara mengurangkan kesan terhadap kesihatan akibat cuaca panas melampau:

Anda Perlu:

- Minum air kosong dengan banyak tanpa mengira tahap aktiviti fizikal yang anda lakukan. **JANGAN** tunggu sehingga anda dahaga
- Minum minuman isotonik kerana ia boleh menggantikan garam dan mineral yang hilang semasa berpeluh
- Seboleh-bolehnya berada di dalam rumah/bangunan
- Hadkan aktiviti luar
- Kerap berehat
- Mandi atau gunakan kipas angin untuk menyejukkan tubuh badan anda
- Pakai pakaian yang ringan, berwarna-terang dan longgar
- Pakai topi atau payung yang besar



Elakkan:

- Minum minuman yang mengandungi kafein, alkohol, atau kandungan gula yang tinggi
- Membiarkan seseorang di dalam kereta yang tertutup
- Bersenam dalam cuaca panas



5. Jika anda mempunyai tanda-tanda masalah berkaitan dengan suhu panas, **INGAT** tip-tip di bawah;

- Keluar dari kawasan yang panas
- Tanggalkan pakaian yang ketat
- Letakkan kain yang basah dan sejuk pada badan
- Gunakan kipas untuk sejukkan badan
- Minum air setiap 15 minit
- Dapatkan bantuan jika keadaan tidak dapat dikawal



UTAMAKAN KESIHATAN, BERTINDAKLAH DENGAN SEGERA”



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my

