



KENYATAAN AKHBAR KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

PEMANTAUAN KESIHATAN KETIKA CUACA PANAS DAN GELOMBANG HABA

1. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin memaklumkan bahawa cuaca panas dan gelombang haba yang sedang melanda negara perlu diambil perhatian dengan mengambil tindakan yang sewajarnya oleh setiap lapisan masyarakat. Semenjak 1 Mac 2016 hingga 27 Mac 2016 sebanyak 99 kes berkait haba telah dilaporkan mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan kerajaan iaitu 22 kes *heat cramp* (22.22%), 63 kes kelesuan haba (63.64%) dan 14 kes strok haba (14.14%). Jumlah ini termasuk satu (1) kematian akibat strok haba yang telah dilaporkan sebelum ini di Segamat, Johor.
2. Pemantauan kes harian yang dilaporkan dari 22 Mac hingga 27 Mac 2016 mendapati tiada kes strok haba dilaporkan manakala kes kelesuan haba dan *heat cramp* pula, secara amnya menunjukkan tren penurunan.
3. Cuaca panas yang terlampau boleh menyebabkan seseorang kerap berpeluh dan kesannya, cecair dalam tubuh akan berkurangan seterusnya menyebabkan individu terbabit akan mudah berasa letih dan kurang bertenaga serta lebih berisiko mengalami dehidrasi dan strok haba. Kanak-kanak dan warga emas antara mereka yang paling berisiko mendapat masalah kesihatan daripada keadaan ini. Sehubungan itu, bagi mengurangkan kesan terhadap kesihatan akibat cuaca panas, Kementerian Kesihatan Malaysia ingin memberi penekanan berkaitan nasihat kesihatan kepada orang ramai seperti berikut:
 - i. Menangguhkan atau menghadkan aktiviti lasak seperti berkayak, berbasikal, *marathon*, memanjat gunung dan lain-lain aktiviti semasa berlakunya gelombang haba ini sehinggalah keadaan kembali reda.

- ii. Sebolehnya elakkan dari berada di luar rumah atau bangunan dan pastikan rumah atau bangunan mempunyai pengudaraan yang mencukupi.
 - iii. Sekiranya aktiviti luar ini tidak dapat dielakkan, dinasihatkan agar memendekkan tempoh aktiviti tersebut ataupun berehat pada tempoh yang panjang dan mengambil minuman yang banyak pada setiap kali waktu rehat tersebut.
 - iv. Minum air secukupnya dan minumlah air yang telah dimasak bagi memastikan cecair dalam tubuh adalah mencukupi.
 - v. Pakai pakaian yang ringan, cerah dan elakkan pakaian berwarna gelap, tebal dan ketat.
 - vi. Pakailah topi atau payung yang boleh melindungi diri daripada terlalu terdedah dengan cuaca panas apabila berada di luar rumah atau bangunan.
 - vii. Tidak duduk di dalam kenderaan yang bertutup tanpa pendingin hawa.
 - viii. Ketahui tanda-tanda awal kelesuan haba, strok haba dan segera berjumpa doktor bagi mendapatkan rawatan.
3. Untuk makluman, nasihat kesihatan bagi krisis ini boleh diperolehi daripada laman web Kementerian Kesihatan Malaysia dan bagi mendapatkan maklumat lanjut berkaitan dengan situasi gelombang haba dan cuaca panas pula, orang ramai boleh melayari laman sesawang Jabatan Meteorologi Malaysia melalui <http://www.met.gov.my>.

Sekian, terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia
28 Mac 2016