



KENYATAAN AKHBAR KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

PENJAGAAN KESIHATAN KETIKA CUACA PANAS DAN GELOMBANG HABA

1. Kementerian Sains Teknologi dan Inovasi telah mengeluarkan Kenyataan Media pada 21 Mac 2016 memaklumkan sehingga jam 4 petang 21 Mac 2016 terdapat sembilan (9) lokasi di Malaysia mengalami suhu melebihi 36°C dan telah menjangka keadaan yang sama berlaku semula pada 22 Mac 2016. Keadaan ini disebabkan oleh kejadian fenomena El Nino kuat yang sedang berlaku dan dijangka akan berterusan sehingga suku pertama tahun 2016. Keadaan ini dijangka boleh menyebabkan pengurangan jumlah hujan dan kenaikan suhu berbanding biasa.
2. 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. Akibatnya, beberapa kes telah dilaporkan menerima rawatan dan dimasukkan ke dalam wad disebabkan kelesuan haba (*heat exhaustion*) dan strok haba (*heat stroke*). Semenjak 1 Mac 2016 hingga 22 Mac 2016 sebanyak 35 kes berkait haba iaitu lima (5) *heat cramp*, 25 *heat exhaustion* dan lima (5) *heat stroke* dilaporkan mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan kerajaan termasuk satu kematian yang telah dilaporkan sebelum ini di Segamat, Johor.
3. Musim kering berpanjangan pula boleh menyebabkan beberapa masalah seperti krisis bekalan air, cuaca panas, kebakaran hutan dan jerebu. 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 menasihatkan 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. Jika tidak dapat dielakkan, pakai topi atau payung yang boleh melindungi diri daripada terlalu terdedah dengan cuaca panas.
 - iii. Minum air secukupnya dan minumlah air yang telah dimasak.
 - iv. Pakai pakaian yang ringan, cerah dan elakkan pakaian berwarna gelap, tebal dan ketat.
 - v. Sebolehnya berada di dalam rumah atau bangunan. Tinggallah dalam rumah yang mempunyai pengudaraan yang cukup atau kelengkapan pendingin hawa sekiranya mampu.
 - vi. Tidak duduk di dalam kenderaan yang bertutup tanpa pendingin hawa.
 - vii. Ketahui tanda-tanda awal kelesuan haba, strok haba dan segera berjumpa doktor bagi mendapatkan rawatan.
6. Kementerian Kesihatan Malaysia ingin mengingatkan orang ramai supaya bersiap sedia dan mengambil tindakan yang sewajarnya bagi menghadapi masalah ini. Nasihat kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia bagi krisis ini boleh diperolehi dari laman web Kementerian Kesihatan Malaysia. 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 dan terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

23 Mac 2016