

Mari Kita Mencegah Hipertermia


Hipertermia adalah sebuah penyakit yang terjadi dalam lingkungan yang panas dan berkelembaban tinggi, muncul gejala seperti pusing, kejang, mual dan gangguan kesadaran. Hal ini juga bisa menyebabkan kematian. Apabila terdapat beberapa faktor seperti faktor lingkungan suhu dan kelembaban tinggi,

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょう こうおん たしつ かんきょうか
熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれ
いしきしょうがい お しょうじょう ばあい
ん・はきけ・意識障害などが起きる症状で、場合
し いた きおん しつど たか
によっては死に至ります。気温や湿度が高いといっ
かんきょうよういん はげ うんどう あつ な
た環境要因と、激しい運動や、暑さに慣れていな


インドネシア語版 [Edisi Bahasa Indonesia]

kegiatan fisik yang berat, tidak terbiasa panas, tidak enak badan, maka kandungan air dan garam dalam tubuh menjadi tidak seimbang, akan menyebabkan fungsi pengaturan tubuh tidak berjalan dengan baik, sehingga mudah terkena penyakit hipertermia. Oleh karena itu, perlu berhati-hati tidak hanya di bawah terik matahari, tetapi juga pada hari dengan suhu yang tinggi sekitar saat selesai musim hujan. Mari kita mencegah penyakit hipertermia dengan memperhatikan poin-poin di bawah ini.

- Memanfaatkan ramalan cuaca dan nilai WBGT (indeks panas) yang diumumkan pada Situs Informasi untuk Mencegah Penyakit Hipertermia oleh Kementerian Lingkungan Hidup ( <http://www.wbgt.env.go.jp/>).
- Di luar ruangan, memakai topi, beristirahat cukup di tempat yang teduh, dan berusaha untuk minum air dengan sebelumnya dan mengonsumsi garam secara tepat.
- Di dalam ruangan, memperhatikan agar suhu yang tepat tetap terjaga dengan menggunakan AC dll. dengan sering memeriksa suhu di dalam kamar.
- Pada saat melakukan pekerjaan pengelasan dll., berusaha untuk merawat lingkungan kerja yang tepat dengan melakukan pertukaran udara, peredaran udara, dan pengiriman angin yang diperlukan.

Jika sudah terkena penyakit hipertermia, maka harus menurunkan suhu badan. Apabila dalam kondisi sadar, minum air dan mengonsumsi garam. Jika dalam kondisi tidak sadar, harus dirawat di rumah sakit dengan memanggil ambulans.

い、体調不良といった身体の要因が重なると、体内の水分及び塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するなどと、熱中症にかかり易くなります。そのため、夏の炎天下でだけではなく、梅雨明け頃の気温が高い日などにも注意が必要です。以下を心がけ、予防しましょう。

- 天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト ( <http://www.wbgt.env.go.jp/>)にて発表されるWBGT値(暑さ指数)の活用。
- 屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補給と適量の塩分摂取に努める。
- 屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により適温が保たれるよう注意する。
- 溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分にいき、適切な作業環境の整備に努める。

万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院等で治療してください。