

Perlu
Diketahui

! Berhati-hatilah terhadap Sengatan Panas!

Apa itu sengatan panas?

“Sengatan panas” adalah penyakit yang terjadi ketika keseimbangan air dan garam dalam tubuh terganggu pada suhu dan kelembapan tinggi. Anda harus sangat berhati-hati pada hari yang tiba-tiba menjadi panas atau ketika bergerak tubuh di lingkungan yang panas untuk pertama kalinya setelah sekian lama, karena banyak orang tidak dapat mengatur suhu tubuh dengan baik dan pingsan karena sengatan panas.

Untuk mencegah sengatan panas

- Di dalam ruangan, gunakan AC atau kipas angin agar ruangan tetap sejuk. Juga efektif untuk memblokir panas



Gejala utama sengatan panas

Gejala ringan	<input checked="" type="checkbox"/> Pusing <input checked="" type="checkbox"/> Nyeri otot	<input checked="" type="checkbox"/> Pusing saat berdiri <input checked="" type="checkbox"/> Tidak berhenti berkeringat
Gejala sedang	<input checked="" type="checkbox"/> Sakit kepala <input checked="" type="checkbox"/> Badan terasa lelah (kelelahan) <input checked="" type="checkbox"/> Kurangnya kekuatan (kehabisan tenaga)	<input checked="" type="checkbox"/> Mual
Gejala parah	<input checked="" type="checkbox"/> Tidak sadarkan diri <input checked="" type="checkbox"/> Suhu tubuh tinggi <input checked="" type="checkbox"/> Respons terhadap panggilan terasa aneh.	<input checked="" type="checkbox"/> Kejang <input checked="" type="checkbox"/> Tidak bisa berjalan lurus

dengan tirai, dan sebagainya.

- Di luar, pakailah pakaian seseduk mungkin dan gunakan payung atau topi untuk menghindari terik sinar matahari.
- Konsumsi air dan garam. Pastikan untuk sering minum air sebelum merasa haus.

Apa yang harus dilakukan jika terkena sengatan panas?

Jika mengalami gejala sengatan panas, pindahlah ke tempat sejuk dan longgarkan pakaian untuk mendinginkan tubuh. Minum cairan, garam, dan larutan rehidrasi oral (minuman yang mengandung garam dan glukosa yang dilarutkan dalam air, tersedia di toko obat, dan sebagainya). Jika tidak dapat minum air sendiri atau tidak sadarkan diri, segera hubungi ambulans atau ke rumah sakit.

Peringatan waspada sengatan panas

Pengumuman dilakukan di setiap prefektur pada malam hari sebelumnya atau dini hari ketika risiko sengatan panas diperkirakan sangat tinggi. Informasi akan disebarluaskan melalui televisi, radio pencegahan bencana, dan SNS.

Saat peringatan waspada sengatan panas diumumkan, lakukan pencegahan seperti sebisa mungkin tidak keluar rumah.

Anda dapat mengecek "indeks panas" yang menunjukkan risiko sengatan panas.

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

かんきょうしょう ねつちゆうしょう よ ほうじゆうほう
環境省 熱中症予防情報サイト

