

# Mencegah Cedera Akibat Panas

3 Jangan, 3 Harus, 5 Langkah,  
Apakah Anda Mengetahuinya?





### 3 Jangan



Pukul 10 pagi hingga 2 siang adalah waktu terpanas, jangan beraktivitas di bawah terik matahari



Suhu di dalam mobil mudah meningkat, jangan sekali-kali meninggalkan bayi dan anak kecil sendirian di dalamnya



Jangan mengonsumsi minuman beralkohol atau yang mengandung gula untuk mengganti cairan tubuh



### 3 Harus



Kenakan pakaian yang ringan dan berwarna terang, serta berada di tempat yang sejuk dan berventilasi baik



Minumlah air secara teratur, perbanyak konsumsi buah dan sayuran. Bagi yang beraktivitas di luar ruangan, minumlah 2-4 gelas air setiap jam



Perhatikan prakiraan cuaca, pelajari cara melindungi diri dari sinar matahari. Menggunakan payung dan mengenakan topi saat bepergian ke luar juga sangat penting





## 5 Langkah Pertolongan Pertama pada Cedera Akibat Panas



- 1 Pindahkan pasien ke tempat yang teduh
- 2 Longgarkan pakaian dan baringkan pasien (jika korban muntah, baringkan dalam posisi miring)
- 3 Bantu menurunkan suhu tubuh dengan merendam dalam air dingin atau mengompres dengan es pada bagian leher, ketiak, dan selangkangan
- 4 Jika sadar, berikan air minum atau minuman isotonik
- 5 Segera bawa ke rumah sakit untuk mengurangi risiko kematian



Jika kondisi darurat, segera hubungi 119.  
Jika memerlukan layanan penerjemahan,  
silakan hubungi 1955