## Waspadai Penyakit Saat Cuaca Panas



## Waspadai Penyakit Saat Cuaca Panas

**Cuaca panas** yang saat ini terjadi, tidak hanya membuat aktivitas masyarakat menjadi terganggu, namun juga menyebabkan terjadinya berbagai potensi penyakit yang dapat menyerang masyarakat yang tidak melakukan persiapan yang baik dan benar dalam menghadapi cuaca yang panas seperti saat ini.

Adapun persiapan yang bisa dilakukan oleh masyarakat dalam menghadapi **cuaca panas** seperti saat ini adalah dengan rutin minum dan tidak menunggu haus, menggunakan sunscreen minimal SPF 30, hingga meminimalisir kegiatan seperti olahraga dan bermain di luar ruangan.

## **Penyakit Akibat Cuaca Panas**

Berbagai persiapan yang telah disebutkan diatas, merupakan upaya yang harus dilakukan oleh masyarakat untuk menghindari berbagai **penyakit penyerta musim panas**, diantaranya sebagai berikut:

- 1. Dehidrasi, Heatstroke dan iritasi kulit yang ditandai dengan kelelahan, kulit kering serta warna air kencing yang keruh.
- 2. Sakit Kepala Sebelah (Migrain) akibat terpapar panas matahari ataupun terpapar polusi yang berlebihan.
- 3. Panas dalam akibat kondisi cuaca yang panas dan diperparah dengan asupan makanan yang

kurang tepat, seperti gorengan atau makanan pedas.

4. Demam tinggi akibat paparan sinar matahari, sehingga menyebabkan suhu tubuh meningkat. Apabila tidak mendapatkan penanganan, akan berbahaya dan merusak otak serta organ-organ vital di dalam tubuh kita.

Dengan mengetahui beberapa penyakit yang mungkin terjadi akibat cuaca yang panas seperti saat ini, diharapkan bisa membuat kita jauh lebih waspada dan melakukan persiapan dalam **menghadapi cuaca panas**.

Kurangi aktivitas diluar ruangan dan segera lakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami **gejala penyakit akibat cuaca panas**, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat.

sumber: upk.kemkes.go.id/new/waspadai-penyakit-saat-cuaca-panas