

Kurangi Dampak Cuaca Panas dengan Melakukan Hal Berikut



Kurangi Dampak Cuaca Panas dengan Melakukan Hal Berikut

Dalam siaran Pers yang diterbitkan Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika saat ini Indonesia mengalami suhu panas yang terjadi akibat adanya gerak semu matahari yang merupakan suatu siklus yang biasa dan terjadi setiap tahun. Meskipun demikian kita sebaiknya tetap waspada dan menjaga kondisi tubuh untuk mengurangi dampak dari cuaca panas, baik ketika di dalam maupun di luar ruangan.

Hal-hal yang dapat kita lakukan untuk mengurangi dampak cuaca panas antara lain:

1. Minum air yang banyak jangan menunggu haus
2. Hindari mengonsumsi minuman berkafein, minuman berenergi, alkohol, dan minuman manis
3. Hindari kontak dengan sinar matahari secara langsung, gunakan topi atau payung
4. Memakai baju yang berbahan ringan dan longgar serta hindari menggunakan baju berwarna gelap agar tidak menyerap panas
5. Sebisa mungkin berada di dalam ruangan atau berteduh diantara jam 11 - 15 siang
6. Jangan meninggalkan siapapun di dalam kendaraan dalam kondisi parkir baik dengan jendela terbuka maupun tertutup
7. Gunakan sunscreen minimal 30 SPF pada kulit yg tidak tertutup oleh baju sebelum keluar rumah
8. Sediakan botol semprot air yang dingin di dalam kendaraan.

Jika muncul gejala keringat berlebih, kulit terasa panas dan kering, jantung terasa berdetak lebih cepat, kulit terlihat pucat, kram pada kaki atau daerah perut, mual, muntah, pusing dan urin berwarna kuning pekat, dinginkan tubuh pada daerah pergelangan tangan, leher, dan lipatan tubuh lainnya dengan kain basah serta banyak minum air. Jika gejala masih dirasakan, segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk mendapatkan perawatan.