

Pencegahan  
tersengat  
panas

1

**Sering minum**  
air dan garam!



Pencegahan  
tersengat  
panas

2

**Beristirahat**  
di tempat yang sejuk!



# *Mari kita cegah!* **tersengat panas**

Tersengat panas mudah terjadi kapan saja, di mana saja dan pada siapa saja pada tergantung kondisinya. Tersengat panas sangat mudah terjadi terutama selama berolahraga dan bekerja. Jiwa dapat terancam apabila gejalanya parah. Jika memiliki pengetahuan yang benar dan cara pencegahan yang tepat, kita dapat mencegah sebelumnya. Lewatkanlah musim panas yang panas dengan melakukan antisipasi yang tepat supaya tidak tersengat panas.

Pencegahan  
tersengat  
panas

3

**Bila Anda berpikir "kondisinya aneh?", segera informasikan!**



# Ada yang tersengat panas! Apa yang harus dilakukan?



## Manfaatkan nilai WBGT

Nilai WBGT menunjukkan "indeks panas" dan dengannya kita dapat menilai risiko tersengat panas. Angka ini tidak saja menunjukkan suhu udara, tetapi juga tingkat kelembaban udara dan panas yang dipancarkan dari matahari (panas radiasi).

### Klasifikasi risiko nilai WBGT (contoh)

Hati-hati	Waspada	Sangat waspada	Bahaya
Kurang dari 25°C	25-28°C	29-31°C	31°C lebih

Kondisi dan perkiraan WBGT dimuat pada situs informasi pencegahan tersengat panas Kementerian Lingkungan Hidup Jepang. Silakan cek sebelum mulai bekerja!

## Pencegahan tersengat panas plus

- 1. Membiasakan tubuh pada kondisi panas dengan berolahraga ringan sehari-hari, seperti berjalan kaki!
- 2. Selama bekerja, sering minum air dan garam, dinginkan tangan dan kaki dengan sesuatu yang dingin!

