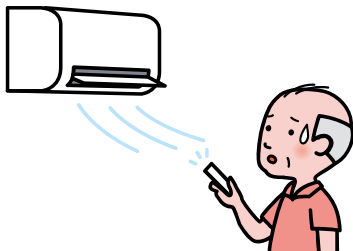


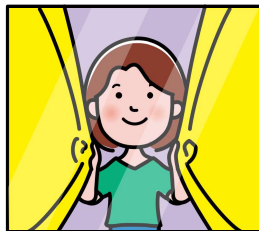
# Untuk Mencegah Sengatan Panas

## Hindari panas!

Sering mengatur suhu udara dengan AC



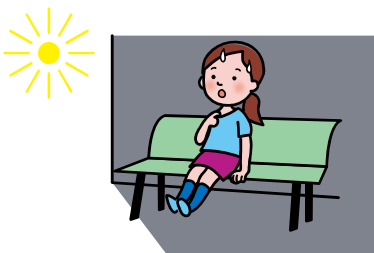
Gunakan tirai/gorden penghalang sinar matahari atau menyiram air



Pakailah payung dan kenakan topi ketika keluar



Gunakan tempat teduh, seringlah istirahat ketika cuaca cerah



Kenakan pakaian bersirkulasi baik, yang dapat menyerap keringat dan cepat kering



Dinginkan tubuh dengan gel pendingin, es, handuk dingin, dll.



**Jika ada pengumuman "Peringatan Waspada Sengatan Panas", sebisa mungkin tahan agar tidak keluar dan hindari panas**

## Sering memberi asupan air!

Sering memberi asupan air tidak peduli apakah sedang berada di dalam ruangan, di luar ruangan, atau meski tidak merasa haus



**Mencegah Sengatan Panas**

"Sengatan panas" adalah suatu kondisi di mana pengaturan suhu tubuh melalui keringat tidak bekerja dengan baik di lingkungan yang bersuhu dan kelembaban tinggi sehingga panas menumpuk di dalam tubuh. Kondisi ini dapat terjadi tidak hanya di luar ruangan, tetapi juga meski Anda tidak melakukan apa pun di dalam ruangan, dan bahkan dapat mengakibatkan meninggal dunia. Karena itu, kita harus mendapatkan pengetahuan yang tepat tentang sengatan panas, menyadari perubahan kondisi fisik kita, dan memperhatikan keadaan di sekeliling kita untuk mencegah jatuh sakit akibat sengatan panas.

Website informasi/  
dokumen guna mencegah  
sengatan panas

Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan  
Pencegahan Sengatan Panas



Juga bisa dilihat  
di smartphone



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)