

Gejala Sengatan Panas

- Pusing

- Pusing saat berdiri dari duduk

- Sering menguap



- Banyak berkeringat

- Nyeri otot

- Kram otot

Jika gejala berlanjut

- Sakit kepala

- Muntah

- Kelelahan



- Kemampuan memutuskan menurun

- Konsentrasi menurun

- Tidak bersemangat

Jika dilakukan pertolongan pertama dan gejalanya tidak membaik, periksah ke instansi medis

Jika melihat orang yang diduga menderita sengatan panas (tindakan pertolongan pertama yang utama)

Evakuasikan orang tersebut ke tempat yang sejuk seperti ruangan ber-AC atau tempat teduh yang berangin



Longgarkan pakaian, lalu dinginkan tubuhnya (sekeliling leher, di bawah ketiak, pangkal paha, dll.)



Berikan larutan rehidrasi oral*



* Minum larutan rehidrasi oral sekaligus dalam jumlah besar dapat menyebabkan penyerapan natrium berlebihan. Apabila dalam masa pengobatan penyakit jantung atau ginjal, dan ada petunjuk dokter terkait asupan cairan, harap ikuti petunjuk tersebut.

Jika orang tersebut tidak dapat minum air sendiri atau memberikan jawaban yang berbeda dari biasanya, segera panggil ambulans!

Ketahanan masing-masing orang terhadap panas dapat berbeda-beda

Dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh pada hari itu maupun seberapa terbiasa terkena panas. Berhati-hatilah terhadap perubahan kondisi tubuh.

Mencegah sengatan panas meskipun di dalam ruangan !

Meskipun tidak merasakan panas, pastikan suhu ruangan dan suhu di luar, dan perhatikan untuk selalu mengatur suhu dengan menggunakan AC, dll.

Lansia, anak-anak, dan penyandang disabilitas perlu perhatian khusus!

Lansia membutuhkan perhatian karena fungsi sensorik mereka terhadap panas dan kekurangan air telah berkurang, dan kemampuan tubuh mereka untuk mengontrol suhu badan juga telah berkurang. Anak-anak membutuhkan perhatian karena kemampuan untuk mengontrol suhu badan belum cukup berkembang. Kemudian, penyandang disabilitas mungkin mengalami kesulitan mengatur suhu tubuh, tidak menyadari saat mereka haus, atau tidak dapat minum air sendiri, sehingga pengasuh dan orang di sekitar mereka harus berhati-hati.