

Pusat Konsultasi Satu Atap Multikultural Suita

Ketahui Lebih Lanjut tentang Sengatan Panas (Heatstroke)!

知っておこう！熱中症のこと

Sengatan panas adalah kondisi yang sering terjadi saat cuaca panas. Sengatan panas terjadi ketika panas menumpuk di dalam tubuh dan menimbulkan berbagai gejala. Jika kondisinya parah, sengatan panas dapat mengancam nyawa. Mari kita cegah sengatan panas agar dapat menjalani musim panas dengan sehat dan bugar.

■ Gejala Sengatan Panas dan Penanganannya

【Gejala Ringan】

Gejala: Pusing, nyeri otot, pusing saat berdiri, serta kesemutan pada tangan dan kaki.

Penanganan: Beristirahatlah di tempat yang sejuk dan dinginkan tubuh. Minumlah air dan konsumsi garam untuk mengganti cairan dan garam yang hilang. Jika gejala tidak membaik, segera periksakan diri ke rumah sakit.

【Gejala Sedang】

Gejala: Sakit kepala berat, tubuh terasa lemas, mual, muntah, serta kesadaran terganggu.

Penanganan: Segera periksakan diri ke rumah sakit.

【Gejala Berat】

Gejala: Bicara tidak normal, tubuh terasa sangat panas, tidak sadarkan diri, tidak dapat berjalan, atau mengalami kejang.

Penanganan: Segera panggil ambulans. Sambil menunggu ambulans datang, dinginkan bagian leher, ketiak, pangkal paha, dan bagian tubuh lainnya.

※Jika Anda ragu apakah perlu memanggil ambulans, Anda dapat berkonsultasi melalui telepon dengan Pusat Konsultasi Darurat (#7119).

■4 Cara untuk Mencegah Sengatan Panas

① Penuhi asupan cairan dan garam

Minumlah air secara teratur, sekitar 1 gelas setiap jam.

Jika Anda banyak berkeringat, pastikan juga untuk mengganti garam yang hilang.

※Hindari mengonsumsi garam secara berlebihan.

② Gunakan AC

Gunakan AC tidak hanya pada siang hari, tetapi juga saat tidur.

Penting untuk menjaga suhu dan kelembapan ruangan yang tepat.

Sebagai patokan, jaga suhu ruangan sekitar 28°C dan kelembapan sekitar 40–60%.

③ Pilih pakaian yang sejuk

Kenakan pakaian yang longgar dan memiliki sirkulasi udara yang baik.

Gunakan topi atau payung, serta manfaatkan alat bantu pendingin seperti kompres pendingin atau pendingin leher.

④ Saling memperhatikan dan mengingatkan

Lansia dan anak-anak terkadang sulit menyadari perubahan kondisi tubuh mereka sendiri.

Karena itu, penting bagi keluarga dan orang-orang di sekitar untuk memperhatikan kondisi mereka dan sering menanyakan keadaan mereka.

■Periksa Indeks Panas (WBGT) dan Peringatan Waspada Sengatan Panas

Saat indeks panas (WBGT) tinggi atau peringatan waspada sengatan panas telah diumumkan, sebisa mungkin hindari keluar rumah dan tetaplah berada di dalam ruangan yang sejuk.

- Untuk mengecek indeks panas (WBGT) [di sini](#).
- Untuk mengecek peringatan waspada sengatan panas [di sini](#).

■Manfaatkan Mesin Pengisian Air untuk Botol Minum Pribadi

Di Kota Suita, untuk mencegah sengatan panas dan mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, telah dipasang mesin pengisian air di 38 lokasi di dalam kota.

Siapa pun dapat mengisi air secara gratis dengan membawa botol minum pribadi.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi [situs web pemerintah kota](#).

■Kontak

Bagian Kebijakan Lingkungan (Kankyou Seisaku Shitsu)

Telepon : 06-6384-1782

Apabila ada yang ingin ditanyakan, silakan hubungi [Pusat Konsultasi Satu Atap Multikultural Suita](#)