

# Tindakan Pencegahan Penyakit Terkait Panas yang Disebabkan oleh Panas Ekstrem



Pemberi kerja harus mengambil tindakan pencegahan terhadap penyakit yang berhubungan dengan panas ketika pekerja bekerja di tempat kerja yang memiliki suhu **31°C atau lebih tinggi**.

\* Informasi terperinci dapat dilihat di **“Aplikasi Keselamatan dan Kesehatan Penyelamatan Diri dari Krisis.”**

## Tindakan Pencegahan Terhadap Penyakit Terkait

- ✓ Gunakan termometer dan higrometer untuk mengukur suhu yang sesuai dan catat tindakan yang diambil
- ✓ Informasikan kepada pekerja tentang gejala penyakit terkait panas dan tindakan darurat
- ✓ **Lima aturan dasar yang harus diikuti**



Aplikasi Keselamatan dan Kesehatan untuk Menghindari Krisis - Kalkulator Suhu Terasa

## Lima aturan dasar yang harus diikuti

### Air



- ✓ Air dingin dan bersih harus disediakan dalam jumlah yang cukup

### Angin dan



- ✓ Peralatan pendingin/ventilasi seperti AC (portabel), kipas angin industri, dll., dan kanopi peneduh harus dipasang selama pekerjaan di dalam dan luar ruangan berlangsung.
- ✓ Jam kerja harus disesuaikan untuk meminimalkan paparan selama jam-jam suhu panas memuncak

### Istirahat



- ✓ Tempat istirahat (rest area) harus tersedia di dekat lokasi kerja
- ✓ Ambil waktu istirahat yang cukup saat bekerja dalam kondisi panas ekstrem dengan suhu yang terasa mencapai 31 °C atau lebih tinggi
- ✓ Lakukan istirahat minimal 20 menit setiap 2 jam saat bekerja dalam kondisi panas ekstrem dengan suhu terasa mencapai 33 °C atau lebih tinggi

### Peralatan



- ✓ Sediakan peralatan pendingin pribadi seperti pakaian dan rompi pendingin

### Tindakan Gawat



- ✓ Segera hubungi 119 ketika orang yang terkena atau diduga terkena penyakit karena cuaca panas tidak sadarkan diri
- ✓ Jika pasien sadar, lakukan tindakan kegawatdaruratan dan hubungi 119 jika gejala tidak kunjung membaik

\* Pelajari pedoman kesehatan KDCA untuk mencegah penyakit karena cuaca panas

## Penangguhan

- ✓ Pemberi Kerja wajib menangguhkan pekerjaan ketika ada risiko mendesak akan terjadinya penyakit karena cuaca panas akibat panas ekstrem, serta memeriksa dan meningkatkan 5 aturan dasar

# Penanganan Kelompok Sensitif Penyakit Terkait Panas

## ► Kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Pekerja yang baru ditugaskan untuk bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Pekerja dengan riwayat penyakit terkait panas sebelumnya
- ✓ Pekerja lanjut usia atau mereka yang memiliki riwayat hipertensi, diabetes, dll.



## ► Metode penanganan kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Pengingat **gejala penyakit terkait panas** dan **langkah-langkah darurat** sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Peningkatan jam kerja secara bertahap selama panas ekstrem untuk pekerja baru
- ✓ Periksa kondisi kesehatan pekerja secara teratur.
- ✓ Jam kerja dikurangi selama cuaca ekstrem, dan waktu istirahat tambahan diberikan.

## Langkah-langkah Darurat terhadap Penyakit Terkait Panas (Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea)

### ► Gejala penyakit terkait panas

- ✓ Suhu tubuh lebih tinggi dari normal, berkeringat berlebihan, pusing, mual, kram otot, tingkat kesadaran menurun

### ► Langkah-langkah untuk mencegah penyakit terkait panas

- ✓ Pindah ke **tempat yang sejuk**.
- ✓ Lepaskan pakaian **Anda** dan basahi tubuh **Anda** dengan air dingin **untuk mendinginkan diri** dengan kipas tangan atau kipas angin listrik, dll.
- ✓ Tetap terhidrasi dengan minum banyak air dingin.  
※ Jangan beri air ketika pekerja tidak sadar.
- ✓ **Istirahatlah** atau cari pertolongan medis.

