

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

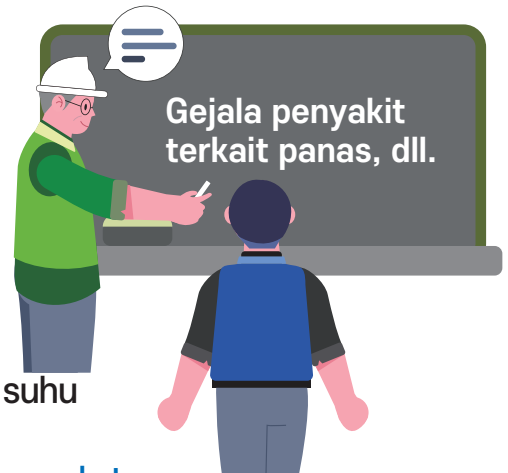
Penanggulangan

- ✓ Pemberi Kerja wajib menanggulung 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

- ✓ Peningkat 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.

