

CUACA PANAS

Cuaca panas memberi tekanan fizikal kepada tubuh badan manusia. Kesan terhadap kesihatan boleh terjadi daripada tahap sederhana (mild) kepada yang boleh menyebabkan maut contohnya akibat strok haba (heat stroke).

Untuk mengurangkan kesan kesihatan daripada pendedahan cuaca panas melampau :

Amalkan :

- minum air kosong dengan banyak (sekurang-kurangnya 2.5 liter) tanpa mengira tahap aktiviti fizikal yang dilakukan. Jangan tunggu hingga rasa **dahaga**
- minum minuman isotonik kerana ia boleh menggantikan garam dan mineral yang hilang semasa berpeluh
- berada di tempat tertutup (dalam rumah / bangunan)
- hadkan aktiviti luar
- mandi atau gunakan kipas angin untuk menyejukkan badan
- pakai pakaian ringan, longgar & bewarna terang
- pakai topi atau payung

Elakkan :

- minum minuman mengandungi gula yang tinggi, kafein atau alkohol
- membiarkan seseorang di dalam kereta yang tertutup
- bersenam dalam cuaca panas

Golongan berisiko :

- orang dewasa berumur 40 tahun ke atas
- penghidap penyakit sistem penafasan
- penghidap penyakit darah tinggi, jantung, kencing manis dan penyakit kelenjar tiroid
- mereka yang terlibat dengan kegiatan aktiviti fizikal di luar seperti buruh, polis, pekerja pelabuhan dan lain-lain