

# Perilaku Pencegahan Sengatan Panas pada Tahun 2020

## Poin Perilaku Pencegahan Sengatan Panas dalam "Pola Hidup Baru"

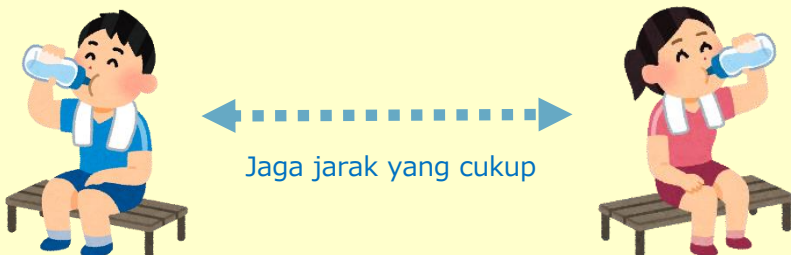
Dengan munculnya virus corona jenis baru, diimbau untuk menjalani "Pola Hidup Baru" sebagai 3 dasar dalam pencegahan penularan, yaitu 1) menjaga jarak fisik, 2) mengenakan masker, 3) mencuci tangan, dan/atau menghindari "3 jenis kepadatan (kerumunan, kontak fisik dan percakapan dalam jarak dekat, ruang tertutup)" dan sebagainya. Poin untuk perilaku pencegahan sengatan panas dalam "Pola Hidup Baru" adalah sebagaimana di bawah ini:

### 1 Hindari Kepanasan

- Mengatur suhu kamar dengan menggunakan AC dll.
- Untuk pencegahan penularan, sering mengatur setting suhu AC dengan menjaga sirkulasi udara melalui ventilasi atau jendela terbuka.
- Tidak memaksakan diri pada hari dan waktu yang panas.
- Pilih pakaian yang tipis, ringan dan nyaman.
- Berhati-hati terutama pada hari yang tiba-tiba menjadi panas.



### 2 Lepaskan Masker sesuai dengan Situasi



- Harus hati-hati mengenakan masker dalam keadaan suhu dan kelembaban udara yang tinggi.
- Masker boleh dilepaskan jika dapat menjaga jarak yang cukup (lebih dari 2 meter) dengan orang lain di luar ruangan.
- Bila mengenakan masker, hindari pekerjaan atau olahraga yang berat, dan beristirahat dengan melepaskan maskernya sesuai dengan situasi setelah memastikan jarak yang cukup dengan orang sekitarnya.

### 3 Sering Minum Air



- Minum air sebelum haus.
- Kira-kira 1,2 liter per hari.
- Jangan lupa garam juga saat banyak berkeringat.

### 4 Jaga Kesehatan secara Rutin



- Mengukur suhu tubuh dan cek kesehatan secara rutin.
- Jika merasa tidak enak badan, jangan memaksakan diri, dan beristirahat di rumah.

### 5 Membuat Tubuh yang Sehat untuk Bersiap Hadapi Cuaca Panas



- Berolahraga sedang jika musim mulai menjadi panas.
- Jangan lupa minum air, dan intensitas, durasi, dan frekuensi sesuai dengan kemampuan diri.
- Sekitar 30 menit setiap hari dengan kondisi "dalam lingkungan agak panas" dan dengan level "agak berat".

