

CUACA PANAS

Cuaca panas dan kering yang kini berlaku di Perlis dan Kedah dijangka akan turut dirasai seluruh Semenanjung hingga Mac 2016. Keadaan ini disebabkan oleh kejadian fenomena El Nino yang sedang berlaku dan dijangka akan berterusan sehingga suku pertama tahun 2016.

APAKAH KESAN CUACA PANAS INI KEPADA KESIHATAN?

1. Tekanan Fizikal pada tubuh badan : (*mild*, sederhana)

- sakit kepala
- keletihan
- pening
- lemah otot / kejang otot
- lemah daya tumpuan

2. Strok haba (*heat stroke*), apabila suhu badan naik mendadak dan mengakibatkan:

- kekeringan (dehydration)
- kekeliruan (confusion)
- koma / tidak sedarkan diri

3. Peningkatan kes masalah pernafasan dan kardiovaskular.

SIAPAKAH YANG BERISIKO UNTUK MENDAPAT KESAN-KESAN INI?

- Mereka yang terbabit dengan aktiviti fizikal luar seperti **polis, tentera, ahli sukan**, buruh, peladang dan lain-lain
- Mereka yang berumur **> 40tahun dan < 5 tahun**
- Penghidap penyakit **sistem pernafasan**.
- Penghidap penyakit **darah tinggi, jantung, kencing manis dan tiroid**.

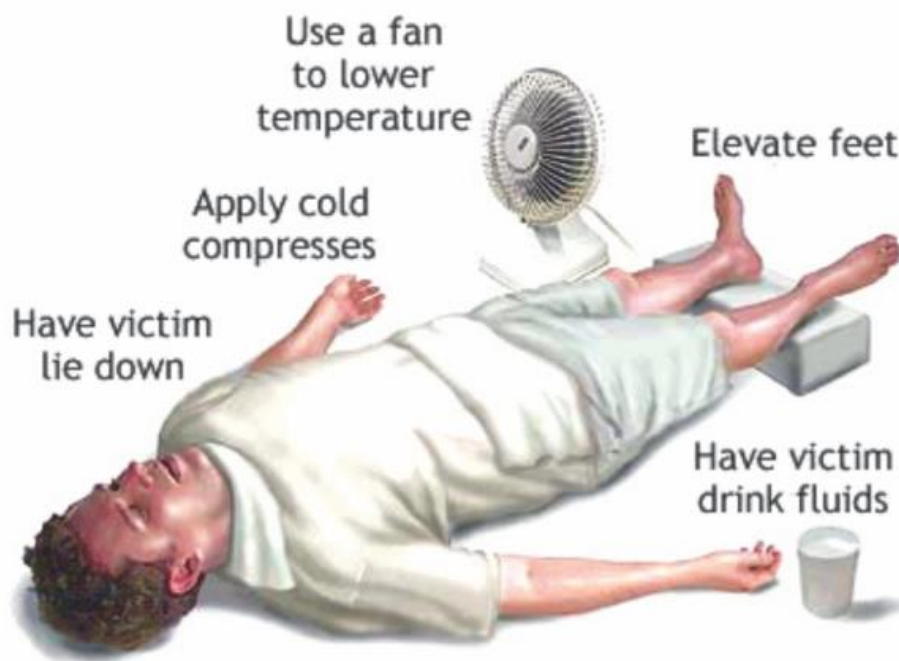
APA NASIHAT KAMI?

DO'S	DON'TS
Minum air kosong dengan BANYAK walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal.	JANGAN tunggu sehingga dahaga untuk minum air.
Minum minuman isotonic (boleh ganti garam & mineral yang hilang semasa berpeluh).	Kurangkan minum minuman yang mengandungi kafein, alcohol atau kandungan gula yang tinggi.

Berada di dalam bangunan, jika boleh hadkan aktiviti luar.	Elakkan bersenam dalam cuaca panas.
Pakai pakaian yang ringan, longgar dan berwarna terang. Pakai payung / topi besar jika berjalan di luar.	Elakkan pakai pakaian yang tebal dan ketat.
Mandi / gunakan kipas angin / kain basah untuk sejukkan tubuh badan.	JANGAN Membiarkan seseorang di dalam kereta yang tertutup, TERUTAMA kanak-kanak.

HEAT STROKE FIRST AID

JIKA SESIAPA DIDAPATI MENGALAMI HEAT STROKE, IKUTI LANGKAH-LANGKAH DI BAWAH SEMENTARA MENUNGGU BANTUAN KECEMASAN TIBA :



**** JIKA ANDA TERDIRI DARI GOLONGAN BERISIKO YANG MENGALAMI MANA-MANA GEJALA FIZIKAL DI ATAS, SEGERALAH KE PUSAT KESIHATAN UNTUK MENDAPATKAN NASIHAT DOKTOR DAN RAWATAN.**