

## Lakukan pencegahan Hipertermia dan pencegahan penularan Covid-19 untuk

# “Gaya Hidup Baru” yang Menyehatkan!

“Gaya hidup baru” merupakan kehidupan sehari-hari yang mengimplementasikan 3 dasar pencegahan penularan Covid-19, yaitu 1. Menjaga jarak fisik, 2. Memakai masker, 3. Mencuci tangan dan hindari “3C (crowded/kerumunan, close contact/kontak erat, closed/ruang tertutup)”.

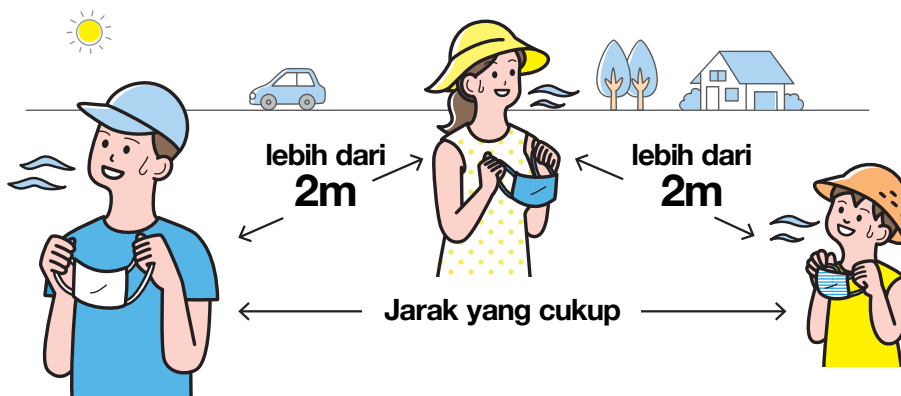
### Perhatian Risiko Hipertermia menjadi tinggi dengan memakai masker

Memakai masker membuat penyesuaian suhu tubuh menjadi sulit dilakukan karena panas dari kulit sulit keluar, mengalami dehidrasi tanpa disadari, dll. Seimbangkan “pencegahan Hipertermia” dengan menghindari tempat panas, minum air, dll. dan “gaya hidup baru” dengan memakai masker, melakukan sirkulasi udara, dll.



## Hindari Hipertermia dengan melepas masker

Jangan lupa  
melakukan  
penanganan  
penularan virus!



Saat berada di luar ruangan  
**bila ada jarak  
lebih dari 2 m**  
(jarak yang cukup)  
**dengan orang lain**

Sepertinya akan kena  
Hipertermia  
bila memakai masker...

### ..... ( Saat memakai masker ) .....



### Hindari olahraga berat

Meskipun tidak haus,  
**minumlah air sesering mungkin**



**Saat suhu dan  
kelembaban udara tinggi,**  
berikan perhatian khusus



## Hindari panas

- Kenakan **pakaian sejuk, payung, atau topi**
- Bila merasa tidak enak badan sedikit pun, pindahlah ke **tempat yang sejuk**
- Bila tidak bisa masuk ke ruangan yang sejuk, cari **tempat teduh di luar**

## Meskipun tidak haus, minumlah air sesering mungkin

- **Sekitar 1,2 L per hari**

1 gelas tiap 1 jam sekali

Minumlah air sebelum dan sesudah mandi maupun setelah bangun tidur

2,5 botol plastik isi 500 ml

Sekitar 6 gelas

- Jangan lupa **asupan garam** juga saat berkeringat banyak

## Saat menggunakan AC pun, sirkulasikan udara sesering mungkin

(Tidak perlu mematikan AC)

**Perhatian** AC rumah pada umumnya hanya memutar-mutar udara di dalam ruangan dan tidak melakukan sirkulasi udara

- Buka jendela, pintu, dll. di **2 lokasi**
- Gunakan **kipas angin dan kipas ventilasi** bersama-sama
- Setelah sirkulasi udara dilakukan, **atur ulang suhu AC sesering mungkin**

## Siapkan badan untuk menghadapi panas dan jagalah kondisi tubuh sehari-hari

- Lakukan **olahraga secukupnya** (sekitar 30 menit setiap hari dalam "lingkungan agak panas" dan kondisi "terasa agak berat") tanpa memaksakan diri dari awal musim panas untuk menghadapi panas

Jangan lupa minum air!

- **Ukur suhu tubuh secara berkala** misalnya setiap pagi dan lakukan **pemeriksaan kesehatan**
- Saat kondisi badan kurang baik, jangan memaksakan diri dan **beristirahatlah di rumah**

# Hal penting terkait Hipertermia yang perlu diketahui

### Saat ada pengumuman peringatan Hipertermia, lakukan tindakan pencegahan Hipertermia

Olahraga pada prinsipnya dilarang. Sebisa mungkin hindari pergi ke luar dan pindahlah ke ruangan yang sejuk.

### Persentase kematian akibat Hipertermia menurut usia

15-44 tahun	2.3%
45-64 tahun	15.6%
65-79 tahun	32.4%
80 tahun ke atas	49.3%
5-14 tahun	0.0%
0-4 tahun	0.2%
Tidak diketahui	0.2%

Sumber: "Jumlah Kematian Akibat Hipertermia: Statistik Vital 2019" Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

### Korban meninggal akibat Hipertermia sekitar 80%-nya adalah lansia

Meskipun sekitar setengahnya berusia 80 tahun ke atas, generasi muda pun perlu berhati-hati.

### Persentase timbulnya pasien Hipertermia menurut usia dan lokasi kejadian

Usia	Lokasi	Persentase
65 tahun ke atas	Dalam ruang	~40%
	Luar ruangan	~60%
40-64 tahun	Dalam ruang	~40%
	Luar ruangan	~60%
19-39 tahun	Dalam ruang	~40%
	Luar ruangan	~60%
7-18 tahun	Dalam ruang	~40%
	Luar ruangan	~60%
0-6 tahun	Dalam ruang	~40%
	Luar ruangan	~60%

Sumber: "Peningkatan Pasien Hipertermia Dilihat dari Data Pengangkutan Darurat" Institut Nasional Studi Lingkungan 2009

### Hipertermia pada lansia yang terjadi di rumah berjumlah lebih dari setengahnya

Lansia perlu menyejukkan diri di rumah dan generasi muda perlu berhati-hati saat bekerja atau berolahraga di luar ruangan.

**Berikan perhatian yang cukup karena lansia, anak kecil, dan penyandang disabilitas mudah mengalami Hipertermia.**

Mohon agar orang-orang di sekitar juga memberikan perhatiannya secara aktif.