



Pencegahan Hipertermia dan Pencegahan Penularan Covid-19

Hindari Hipertermia dengan melepas masker saat berada di luar ruangan

**Risiko Hipertermia menjadi tinggi dengan memakai
masker di luar ruangan**

Terutama jangan lupa untuk melepas masker
saat berolahraga



Pakai masker
ketika berbicara dalam
jarak dekat (sekitar 2 m
atau kurang)

Saat jalan-jalan atau berlari di luar ruangan, berangkat/pulang kerja,
berangkat/pulang sekolah, dll. juga tidak perlu memakai masker



Ada kalanya
tidak perlu
memakai masker
meskipun berada
di dalam ruangan

- Jika bisa menjaga jarak dengan orang lain (sekitar 2 m atau lebih), dan tidak melakukan banyak percakapan, Anda tidak perlu memakai masker.
- Meskipun Anda memakai masker, jika risiko Hipertermia di dalam ruangan tinggi, atur suhu dan kelembaban untuk menghindari panas dengan AC, kipas angin, maupun dengan sirkulasi udara, dan minumlah air sesering mungkin.





Hindari panas

- Kenakan pakaian sejuk, payung atau topi
- Bila merasa tidak enak badan sedikit pun, pindahkan 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 (liter)** per hari

6 gelas

1 gelas tiap 1 jam sekali

Minumlah air sebelum dan sesudah mandi maupun setelah bangun tidur

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



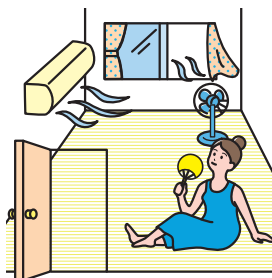
Saat menggunakan AC pun, sirkulasi udara sesering mungkin

(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



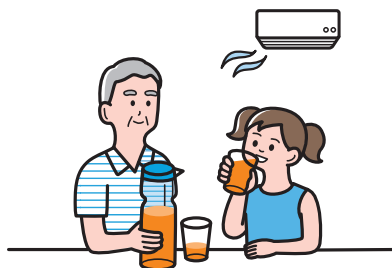
Siapkan badan untuk menghadapi panas dan jagalah kondisi tubuh sehari-hari

- 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



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

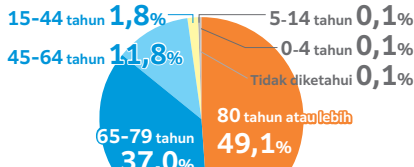
Hal penting terkait Hipertermia yang perlu diketahui



Saat ada pengumuman peringatan Hipertermia, **lakukan tindakan menyeluruh pencegahan Hipertermia!**

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

Persentase kematian akibat Hipertermia menurut usia

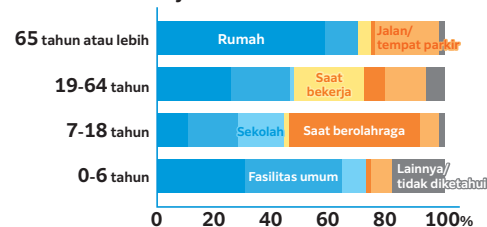


Sumber: "Statistik Vital (tahun 2020)" Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

Korban meninggal akibat Hipertermia **sekitar 90%-nya adalah lansia**

Meskipun sekitar setengahnya berusia 80 tahun atau lebih, generasi muda pun perlu berhati-hati.

Persentase timbulnya pasien Hipertermia menurut usia dan lokasi kejadian



Sumber: Dibuat berdasarkan "Laporan Khusus Pasien Hipertermia (tahun 2015)" Institut Nasional Studi Lingkungan

Hipertermia pada lansia **yang terjadi di rumah berjumlah setengahnya atau lebih**

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