

2. Pengaturan Kerja

☀️ Hindari bekerja di lingkungan yang panas dalam waktu yang lama. Perhatikan laporan cuaca, dan semua ataupun sebagian besar pekerjaan haruslah dijadwalkan pada:

- periode waktu yang lebih dingin, seperti di pagi hari; dan
- tempat yang lebih dingin, seperti area yang sudah ada pelindungnya atau area yang teduh

☀️ Meminimalkan pekerjaan fisik yang mengharuskan menggunakan alat-alat mekanik di tempat kerja.

☀️ Membuat pengaturan kerja bagi para pekerja untuk istirahat di tempat yang sejuk atau daerah teduh selama periode waktu panas.

☀️ Memperbolehkan karyawan untuk istirahat secara teratur atau merotasi ke sisi lain tempat kerja dalam jam kerja untuk mengurangi serangan panas pada lingkungan kerja yang panas.



3. Sediakan Air Minum Botol Dingin

- ☀️ Sediakan air minum botol dingin untuk para pekerja setiap waktu selama kerja.
- ☀️ Mendorong para pekerja untuk minum air secukupnya atau minuman lain yang layak untuk menambah cairan dan elektrolit yang hilang dari tubuh karena keringat.



4. Pakaian Yang Cocok

- ☀️ Pakaian dengan warna cerah akan mengurangi penyerapan panas dan membantu pengeluaran panas.
- ☀️ Pakaian yang longgar dapat membantu penguapan keringat, tapi pakaian yang terlalu longgar dapat menyebabkan terselip atau terseret ke bagian-bagian mesin yang bergerak.
- ☀️ Pakaian yang terbuat dari bahan alami dapat membantu pengeluaran panas.
- ☀️ Helm dengan pinggiran yang lebar atau topi dengan tepi yang lebar dapat mencegah terik sinar matahari langsung di bagian wajah, leher dan punggung.

5. Kesehatan Pekerja

- ☀️ Perhatian khusus harus diberikan pada setiap laporan yang disampaikan oleh pekerja yang menderita gejala serangan hawa panas. Para pekerja harus dilatih untuk memperhatikan respon tubuhnya. Bilamana terjadi gejala serangan hawa panas, mereka harus segera menginformasikan kepada atasannya dan mengambil tindakan-tindakan memadai secepatnya.
- ☀️ Beberapa pekerja mungkin mempunyai kesulitan-kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja yang panas karena keadaan kondisi kesehatan mereka atau efek dari obat-obatan. Para majikan harus memikirkan hal ini dan mempertimbangkan pemberian rekomendasi bagi para pekerja untuk pergi ke dokter saat akan memberikan tugas kerja bagi para pekerja tersebut.

Pertanyaan – pertanyaan

	Telepon	: 2852 4041
	Facsimile	: 2581 2049
	e-mail	: enquiry@labour.gov.hk

Informasi pelayanan yang diberikan oleh Departemen Tenaga Kerja dan informasi penting tentang legislasi ketenagakerjaan dapat diperoleh melalui situs kami <http://www.labour.gov.hk>.

Pengaduan – pengaduan

Jika anda mempunyai pengaduan mengenai tempat kerja dan praktik kerja yang tidak aman, silakan hubungi Departemen Tenaga Kerja Bagian Keamanan Kerja dan Kesehatan pada hotline pengaduan no. 2542 2172. Semua pengaduan akan dipertahankan secara rahasia.

Pencegahan Terhadap Serangan Hawa Panas Pada Saat Bekerja Di Lingkungan Yang Panas



Hari-hari di musim panas di Hong Kong adalah panas dan lembab. Para pekerja yang melakukan pekerjaan secara manual berisiko terkena serangan hawa panas, jika langkah-langkah pencegahan yang memadai tidak dilakukan. Sebaran ini memberikan daftar langkah-langkah memadai yang harus dilakukan oleh pihak majikan dan pihak pekerja untuk mencegah serangan hawa panas ketika bekerja di lingkungan yang panas.

Dengan mengambil langkah-langkah efektif untuk mengontrol bahaya yang ditimbulkan oleh suatu pekerjaan di lingkungan yang panas, tidak hanya memastikan keselamatan dan kesehatan para pekerja, tetapi juga bermanfaat bagi organisasi:

Mengurangi cedera yang ditimbulkan karena pekerjaan dan efek-efek yang merugikan kesehatan para pekerja.

Memacu semangat kerja dan mengurangi kebiasaan bolos kerja.

Meningkatkan efisiensi kerja serta produktivitasnya.



Faktor-faktor Risiko

Temperatur atau suhu tinggi

Pada temperatur atau suhu yang tinggi; Pada kelembaban yang tinggi Faktor-faktor risiko serangan panas termasuk:

1. Temperatur atau suhu tinggi
2. Kelembaban yang tinggi (Karena hal ini menghalangi penguapan keringat)
3. Ventilasi yang tak memadai
4. Paparan radiasi panas yang tinggi, seperti terkena sinar matahari langsung
5. Aktivitas kerja manual yang berat.
6. Memakai pakaian yang dapat menghalangi penguapan keringat dan menghalangi pengurangan panas.

Kelembaban yang tinggi



Kita harus mempertimbangkan semua faktor-faktor tersebut di atas dan tidak hanya mengandalkan faktor tunggal saja (seperti temperatur) dalam memberikan penilaian terhadap risiko dari serang terik panas.

Jenis Pekerjaan apa sajakah yang mempunyai risiko lebih tinggi terhadap serangan hawa panas?

Para pekerja yang diharuskan bekerja di lingkungan yang panas, di luar gedung ataupun di dalam gedung, bisa jadi mengalami serangan hawa panas, jika tidak ada melakukan langkah-langkah pencegahan. Sebagai contoh, pekerja konstruksi atau pekerja untuk perbaikan jalan, pekerja binatu, pekerja catering yang bekerja di dapur, pekerja jasa pengantaran/pengangkutan barang dan lain sebagainya. Para pekerja yang baru pertama kali melakukan pekerjaan-pekerjaan cenderung mendapatkan serangan hawa panas karena badan mereka masih belum mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerja yang panas.

3

Gejala-gejala Serangan Hawa Panas

Gejala-gejala umum termasuk:

- ☀️ Kehausan, kelelahan, kelesuan
- ☀️ Mual dan sakit kepala
- ☀️ Hampir pingsan dan sejenak kemudian kehilangan kesadaran
- ☀️ Kulit yang lembab dan pucat
- ☀️ Lemah dan detak nadi yang cepat, dan bahkan kekejangan otot

Sistem Kerja yang Aman dan Sehat

Majikan harus memformulasikan sistem kerja yang aman dan sehat untuk melindungi para pegawai dari serangan hawa panas.

Suatu sistem yang efektif haruslah termasuk:

1. Lingkungan Kerja

- ☀️ Memisahkan fasilitas peralatan kerja yang dapat menimbulkan panas di tempat bekerja dan menggunakan material yang sudah diisolasi untuk meminimalkan pengeluaran panas pada area kerja yang lainnya;
- ☀️ Meningkatkan aliran udara dengan menggunakan ventilasi yang memadai atau sistem mesin pendingin ruangan yang memadai, terutama di tempat-tempat kerja seperti dapur-dapur dan peti-peti logam kontener.
- ☀️ Hindarilah bekerja di bawah sinar terik matahari langsung dan memasang alat pencegah panas matahari sementara jika memungkinkan.

4