

# Cegah Sengatan Panas saat Bekerja dalam Cuaca Panas

## Upayakan Ventilasi yang Baik, Minum Banyak Air dan Hindarilah Terpapar Panas Matahari Terlalu Lama



Pastikan para pekerja telah beradaptasi dengan hawa panas dan rotasikan mereka untuk bekerja di pos-pos kerja lainnya juga



Sediakan air minum yang cukup dan arahkan pekerja untuk minum secara teratur.



Pekerja harus memakai pakaian berwarna muda dari bahan yang menyerap keringat.



Jadwalkan kerja pada waktu yang lebih sejuk di siang hari.



Pasang penghalang sinar matahari sementara untuk menahan sinar matahari



Perbolehkan pekerja istirahat secara berkala di tempat yang sejuk dengan ventilasi yg baik.



Pekerja jangan minum minuman beralkohol untuk mencegah meningkatnya resiko kena sengatan panas\*

\* Sengatan panas (heatstroke) adalah peningkatan suhu tubuh secara cepat dan drastis karena terpapar hawa panas dalam jangka waktu yang lama.\*Sengatan panas (heatstroke) adalah peningkatan suhu tubuh secara cepat dan drastis karena terpapar hawa panas dalam jangka waktu yang lama.

Indonesian Version 印尼文版



Dewan Kesehatan dan Keselamatan Kerja



Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja,  
Departemen Tenaga Kerja



Hotline Dewan Kesehatan dan  
Keselamatan Kerja: 2739 9000