

## Pengaturan Kerja

Menjadwalkan ulang pekerjaan pada waktu yang lebih sejuk (seperti awal pagi) dan di tempat yang lebih sejuk (seperti area yang tertutup atau area teduh)



Meminimalkan beban fisik dengan menggunakan alat bantu di tempat kerja



Mengatur agar pekerja beristirahat secara teratur di tempat sejuk dan teduh selama periode yang sangat panas

Rotasi pekerja untuk bekerja di tempat panas dan sejuk secara bergantian

Beberapa pekerja mungkin mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang panas karena kondisi kesehatan mereka atau efek dari obat. Saat memberikan pekerjaan kepada pekerja seperti ini, kesehatan fisik serta rekomendasi dokter yang merawat perlu dipertimbangkan.

## Sediakan air minum dingin

Sediakan air minum dingin bagi pekerja setiap waktu selama masa kerja

Dorong pekerja untuk minum air atau minuman lain yang banyak untuk menggantikan cairan tubuh dan elektrolit yang hilang karena berkeringat



## Pakaian yang pantas

Topi bertudung lebar atau helm keselamatan dengan pelindung leher dapat menghindari paparan sinar matahari langsung pada wajah dan leher

Pakaian berwarna terang meminimalkan serapan panas dan meningkatkan pelepasan panas

Pakaian yang mudah tembus udara meningkatkan pelepasan panas

Pakaian longgar meningkatkan penguapan keringat namun pakaian yang terlalu longgar dapat tersangkut pada bagian mesin yang bergerak



## Pertanyaan

Jika Anda ingin bertanya tentang selebaran ini atau hal-hal lain terkait Keselamatan dan Kesehatan Kerja (OSHA), silakan hubungi Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Departemen Ketenagakerjaan:

Tel.: 2852 4041 atau  
2559 2297 (layanan rekaman suara otomatis tersedia di luar jam kerja)

Faks: 2581 2049  
Email: [enquiry@labour.gov.hk](mailto:enquiry@labour.gov.hk)

Informasi mengenai layanan yang ditawarkan oleh Departemen Ketenagakerjaan dan mengenai undang-undang ketenagakerjaan utama juga tersedia pada situs web kami di [www.labour.gov.hk](http://www.labour.gov.hk).

Untuk rincian mengenai layanan yang ditawarkan oleh Dewan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, silakan hubungi 2739 9000 atau telusuri situs web di [www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk).

## Keluhan

Jika Anda memiliki keluhan terkait operasi atau lingkungan kerja yang tidak aman, silakan hubungi nomor telepon keluhan OSHA Departemen Ketenagakerjaan di 2542 2172 atau isi dan serahkan formulir keluhan daring OSHA melalui situs web kami. Semua keluhan akan ditangani secara rahasia.



Formulir keluhan daring OSHA

Selebaran ini diterbitkan secara gratis dan dapat diperoleh dari kantor Layanan Kesehatan Kerja Departemen Ketenagakerjaan. Selebaran ini juga dapat diunduh dari situs web Departemen Ketenagakerjaan di [www.labour.gov.hk](http://www.labour.gov.hk). Untuk pertanyaan mengenai alamat dan nomor telepon kantor, silakan kunjungi situs web Departemen Ketenagakerjaan atau hubungi 2852 4041. Selebaran ini dapat direproduksi dengan bebas kecuali untuk tujuan periklanan, promosi atau komersial. Mohon sitasi sumbernya sebagai "Pencegahan Serangan Panas saat Kerja di Lingkungan yang Panas" yang dipublikasikan oleh Departemen Ketenagakerjaan.

# Pencegahan Serangan Panas saat Kerja di Lingkungan yang Panas



Sesuai Undang-undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (Cap. 509) dan undang-undang terkait, pemberi kerja harus, sedapat mungkin, memastikan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja bagi pekerjanya, termasuk menyediakan air minum yang cukup di tempat kerja.

Musim panas di Hong Kong umumnya panas dan lembab. Sebaran ini mendaftarkan beberapa upaya tepat yang perlu dilakukan oleh pemberi kerja dan pekerja untuk menghindari penyakit terkait panas, termasuk keram, pingsan, keletihan dan serangan panas, saat bekerja di lingkungan yang panas.

### Faktor risiko

- Suhu tinggi
- Kelembapan tinggi (mencegah penguapan keringat)
- Sirkulasi udara yang buruk
- Paparan panas tinggi (mis. paparan langsung sinar matahari)
- Pekerjaan berat manual
- Pakaian yang tidak tepat
- Kondisi Kesehatan pekerja

Dalam mengevaluasi risiko pekerja untuk terkena penyakit terkait panas, pemberi kerja harus mempertimbangkan semua faktor risiko di atas, dan bukan mengandalkan satu faktor saja (seperti suhu).

### Pekerja dengan risiko penyakit terkait panas yang lebih tinggi



Pekerja binatu

Pekerja bangunan atau perbaikan jalan

Kuli angkut

Pekerja dapur

Pekerja pembersih luar ruangan

### Penyakit terkait panas dan gejalanya

#### Keram akibat panas

Keram dan nyeri otot pada keempat tungkai tubuh atau perut

#### Pingsan akibat panas

Pusing atau pingsan akibat panas  
 Pingsan akibat terlalu lama berdiri atau saat tiba-tiba bangkit dari posisi duduk atau berbaring

#### Keletihan akibat panas

Sakit kepala	Sesak nafas
Mual	Berkeringat deras
Pening	Suhu tubuh meningkat
Haus	Kebingungan

#### Serangan panas

Suhu tubuh mencapai 41°C ke atas  
 Kejang  
 Kulit panas dan kering umum terjadi namun dapat muncul keringat saat melakukan pekerjaan berat manual  
 Kebingungan  
 Kehilangan kesadaran



Kapan pun terjadi gejala penyakit terkait panas, segera hentikan pekerjaan atau aktivitas dan beritahukan penyelia untuk mengambil tindakan yang tepat.

### Upaya Pencegahan

#### Lingkungan Kerja

Pisahkan fasilitas bersuhu tinggi di tempat kerja

Gunakan sirkulasi udara atau sistem pendingin ruangan yang tepat



Hindari bekerja di bawah sinar matahari langsung dan dirikan tempat bernaung sementara kapan pun memungkinkan

