



Mengenal Heat Wave dan Dampaknya

mandiri
inhealth

Heat wave atau gelombang panas merupakan periode cuaca (suhu) panas yang tidak biasa dan berlangsung setidaknya lima hari berturut-turut bahkan lebih dengan disertai kelembapan udara yang tinggi. Hal ini terjadi karena daerah Asia dan ASEAN mengalami suhu yang lebih dari 40° C.

Cuaca panas ekstrem ini setidaknya terjadi di Asia Selatan dan Asia Tenggara. Mulai dari India, Bangladesh lalu Filipina, Thailand, Kamboja, Myanmar, dan Vietnam.

Lalu apakah Indonesia mengalami Gelombang Panas seperti negara negara tetangga? Menurut BMKG, fenomena suhu panas di Indonesia bukan merupakan Gelombang Panas namun perlu tetap di waspadai.



Dampak Gelombang Panas

1



Dehidrasi, Heatstroke dan iritasi kulit yang ditandai dengan kelelahan, kulit kering serta warna air kencing yang keruh.

2



Sakit kepala sebelah (migrain) akibat terpapar panas matahari ataupun terpapar polusi yang berlebihan.

3



Panas dalam akibat kondisi cuaca yang panas dan diperparah dengan asupan makanan yang kurang tepat seperti gorengan atau makanan pedas.

4



Demam tinggi akibat paparan sinar matahari, sehingga menyebabkan suhu tubuh meningkat.



Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan



Untuk mengurangi dampak cuaca panas, Kemenkes mengungkapkan hal-hal yang dapat dilakukan antara lain:

1



Minum air yang banyak jangan menunggu haus.

2



Hindari mengonsumsi minuman berkafein, minuman berenergi, alkohol, dan minuman manis.

3



Hindari kontak dengan sinar matahari secara langsung, gunakan topi atau payung.

4



Memakai baju yang berbahan ringan dan longgar.

5



Hindari menggunakan baju berwarna gelap agar tidak menyerap panas.

6



Sebisa mungkin berada di dalam ruangan atau berteduh diantara jam 11-15 siang.

7



Jangan meninggalkan siapapun di dalam kendaraan dalam kondisi parkir baik dengan jendela terbuka maupun tertutup.

8



Gunakan sunscreen minimal 30 SPF pada kulit yang tidak tertutup oleh baju sebelum keluar rumah.

9



Sediakan botol semprot air yang dingin di dalam kendaraan.

Apakah suhu udara yang panas berkaitan dengan UV yang buruk?

Tingkat UV (Ultraviolet) pada dasarnya tidak berkaitan dengan tinggi rendahnya suhu udara. Namun, memang terdapat perbedaan antara tingkat UV selama musim panas dan musim dingin yang disebabkan oleh gerak semu matahari

Bagaimana menghindari paparan bahaya sinar UV?



Hindari berjemur pada pukul 09:00 - 16:00 WIB

Disarankan berjemur selama 5-15 menit sebanyak 2-3 kali seminggu

Menggunakan tabir surya

Mandiri Inhealth Managed Care



Mandiri Inhealth Indemnity



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)