



## Nasihat kesehatan

# Cara tetap sehat saat cuaca panas

## Semua orang

- > Perbanyaklah minum air
- > Cobalah untuk tetap di rumah dan nyalakan kipas listrik atau AC
- > Jika ada urusan di luar, keluarlah pagi hari atau senja dan tetap di tempat yang teduh
- > Pakailah pakaian longgar berwarna terang dan bawa topi untuk dikenakan di luar
- > Selalu memakai banyak krim tabir surya
- > Jangan sering berolahraga di luar saat waktu cuaca panas
- > Supaya tidur nyenyak, gunakan semprotan air pada wajah dan tubuh Anda
- > Tetap minum obat biasa bahkan jika Anda merasa tidak enak badan akibat panasnya

## Bayi dan anak kecil

- > Bayi dan anak kecil perlu diamati dengan saksama saat cuaca panas karena mereka bisa sangat cepat jatuh sakit
- > Mobil bisa menjadi berbahaya karena panasnya – jangan pernah tinggalkan bayi, anak atau binatang peliharaan sendirian di dalam mobil meski AC menyala.
- > Jika hamil atau menyusui bayi, Anda mesti minum air lebih banyak dari biasa
- > Selalu memakai sepatu di luar saat cuaca panas – bumi atau trotoar dengan mudah dapat membakar tapak kaki bayi atau anak kecil

## Orang berusia lanjut

- > Periksa orang yang tua setidaknya dua kali sehari khususnya jika mereka hidup sendirian
- > Pastikanlah bahwa orang yang tua itu menggunakan AC saat cuaca panas - selalu periksa setelahnya pada "sejuk"

## Rumah Anda

- > Jaga rumah Anda tetap sejuk dengan gorden, tirai, dan jendela ditutup sepanjang hari
- > Kalau aman, bukalah jendela pada malam hari agar udara sejuk masuk
- > Pakailah pakaian mini saat di rumah, agar Anda tetap merasa sejuk
- > Bakteri dapat tumbuh dengan cepat kalau cuaca panas dan dapat membuat Anda sakit – simpanlah semua makanan segar di kulkas
- > Hewan dapat menderita dan bahkan mati saat cuaca panas sekali. Biarkan hewan masuk ke rumah atau pastikan hewan memiliki naungan di luar, dan sediakan banyak air minum

## Bantuan tersedia

- > Jika Anda mengira Anda sakit:
  - Hubungi dengan apoteker setempat atau hubungi dokter Anda
  - Hubungi *healthdirect Australia* di 1800 022 222

**Jika Anda sakit keras, pergilah ke rumah sakit terdekat atau hubungi 000 untuk meminta ambulans**

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)