



Tips Menjaga Kesehatan saat Cuaca Panas

Yuk, kenali cara sederhana untuk melindungi tubuh saat cuaca panas!

Cuaca panas dapat membuat tubuh kehilangan lebih banyak cairan dan meningkatkan risiko dehidrasi serta gangguan penyakit akibat panas.



Cukupi cairan



Lindungi diri dari matahari



Konsumsi makanan bergizi



Istirahat di tempat sejuk



Kenali tanda bahaya panas



Penyakit akibat cuaca panas

Dehidrasi, Heat Exhaustion, Heat Stroke, Kram Otot, Biang Keringat, Infeksi Jamur dan Jerawat, Sunburn, ISPA, Kambuhnya asma, dan alergi

1. Perbanyak Minum Air Putih

Tips yang bisa dilakukan:

- Minum air secara teratur, jangan menunggu sampai merasa sangat haus.
- Bawa botol minum saat bepergian atau beraktivitas di luar rumah.
- Konsumsi buah dan sayuran yang banyak mengandung air, seperti semangka, melon, jeruk, dan mentimun.
- Batasi minuman yang terlalu manis atau berkafein jika membuat asupan air berkurang.
- Saat melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama, perhatikan kebutuhan cairan tubuh.



Tanda tubuh mulai kekurangan cairan!



Haus, mulut kering, urine berwarna lebih gelap, lemas, dan pusing



dr. Aysca Fakhira Amalia

Puskesmas Murung Pudak

2. Kurangi Paparan Panas Berlebihan

Paparan panas dan sinar matahari dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko gangguan akibat panas.

☔ Gunakan topi atau pelindung kepala

👕 Kenakan pakaian yang ringan, longgar, dan nyaman

☂️ Gunakan payung atau berteduh jika memungkinkan

👁️ Lindungi mata dari paparan sinar matahari

☀️ Hindari aktivitas berat di bawah terik matahari,

💧 Gunakan tabir surya sesuai petunjuk pemakaian



3. ATUR AKTIVITAS & POLA MAKAN

- 🏃 Kurangi intensitas olahraga saat suhu sangat panas.
- 🌅 Pilih waktu yang lebih sejuk untuk berolahraga.
- 🏠 Lakukan aktivitas di tempat yang memiliki sirkulasi udara baik atau lebih sejuk.
- 😴 Berikan tubuh waktu yang cukup untuk beristirahat.
- 🥗 Konsumsi makanan bergizi seimbang termasuk konsumsi buah dan sayuran.
- 🍲 Pilih makanan yang tidak terlalu berat jika membuat tubuh terasa semakin tidak nyaman.



4. Waspadai Gangguan Akibat Panas

Segera hentikan aktivitas dan pindah ke tempat yang lebih sejuk jika muncul keluhan seperti:

- 🤢 Pusing atau sakit kepala
- 💧 Berkeringat berlebihan
- 🤮 Mual atau muntah
- 😓 Tubuh terasa sangat lemah
- 💓 Denyut jantung terasa cepat
- 🥵 Tubuh terasa sangat panas



Kapan harus mencari pertolongan?

Jika seseorang mengalami kebingungan, penurunan kesadaran, kejang, atau kondisi yang sangat memburuk

“Jangan tunggu tubuh kelelahan untuk mulai menjaga kesehatan.”