

Air Tempat Teduh Istirahat

Untuk Pekerja Asing Tindakan pencegahan untuk penyakit terkait suhu panas

☀️ Apa itu "Peringatan Gelombang Panas"?




- ☀️ Administrasi Meteorologi Korea (KMA) mengeluarkan peringatan mengenai gelombang panas tergantung pada suhu angin dingin (subyektif) harian.
 - Bila diperkirakan akan mengalami kerusakan yang signifikan (di area yang luas) karena kenaikan angin dingin (subyektif) secara mendadak atau gelombang panas yang berkepanjangan.

Apa itu suhu angin dingin (subyektif)?

Ini adalah suhu yang mencerminkan sensasi eksternal manusia di mana suhu saat ini dirasakan lebih rendah dari standar kelembaban bawah atau lebih tinggi dari standar kelembaban tinggi.

- ☀️ Paparan terhadap gelombang panas dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan suhu panas, seperti sengatan panas (heatstroke), lemas karena kepanasan (heat exhaustion) dan pingsan, dan bahkan dapat menyebabkan kematian kecuali tindakan yang perlu segera dilakukan.

📄 Air Tempat Teduh Istirahat adalah langkah-langkah dasar untuk mencegah penyakit terkait suhu panas.

Air 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Air bersih dan dingin perlu disediakan. ▶ Pastikan untuk minum air secara teratur.
Tempat Teduh 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Siapkan area teduh di dekat tempat karyawan berkerja. ▶ Pastikan adanya ventilasi angin sejuk.
Istirahat 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Setelah mengeluarkan peringatan gelombang panas, Anda perlu istirahat selamat 10-15 menit setiap jam secara teratur. ▶ Hindari pekerjaan di luar ruangan selama jam-jam suhu tinggi (14:00 -17:00) dengan membuat penyesuaian jam kerja (contoh: 9:00 -18:00 → 5:00 - 14:00) <ul style="list-style-type: none"> » Ketika sedang melakukan pekerjaan di luar ruangan, pastikan untuk menggunakan barang-barang penyimpanan dingin jika memungkinkan, contoh rompi es dan alat bantu pendinginan (ice pack).

🚨 Bersiap untuk situasi darurat.

Periksa kondisi kesehatan karyawan sesering mungkin.	<ul style="list-style-type: none"> • Gejala awal dari penyakit yang berhubungan dengan suhu panas termasuk rasa lelah, lemah, pusing, sakit kepala, detak jantung yang cepat, mual dan muntah.
Saat mendeteksi pasien darurat, pastikan untuk memberikan pertolongan pertama (perawatan darurat) dengan cepat.	<ul style="list-style-type: none"> • Pindahkan pasien ke tempat yang sejuk, kurangi suhu tubuh dengan mengipasi atau menggunakan kipas angin, dan basahi tubuhnya dengan air dingin. <ul style="list-style-type: none"> ▶ Jika pasien pingsan atau tidak dapat mengendalikan tubuhnya, segera hubungi 119 untuk layanan darurat. ▶ Jika pasien sadar, berikan dia air minum es atau minuman olahraga.

Selama gelombang panas, waspadalah terhadap kecelakaan setiap saat!

- Perhatikan baik-baik untuk selalu gunakan perlengkapan perlindungan diri, seperti helm pengaman dan sabuk pengaman, yang merupakan hal yang mudah dilupakan dan diabaikan.
- Hati-hati terhadap kecelakaan keselamatan, seperti jatuh dan tergelincir, disebabkan oleh konsentrasi yang lemah dikarenakan kurang tidur.

