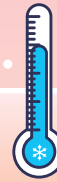




# Selama Cuaca Dingin Ekstrem



- "Dingin Ekstrem" mengacu pada fenomena cuaca dingin yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hipotermia dan radang dingin.
- Sebelum mulai bekerja, periksa 5 aturan dasar keselamatan Dingin Ekstrem dan ambil tindakan terhadap segala kekurangan.

## ❄️ Kriteria Peringatan Dingin Ekstrem

### Pemberitahuan Gelombang Dingin

- ▶ Ketika suhu rendah di pagi hari diperkirakan akan tetap di bawah **-12 °C** selama 2 hari atau lebih berturut-turut
- ▶ Ketika suhu rendah pagi hari diperkirakan turun **10 °C** atau lebih dibandingkan hari sebelumnya, mencapai 3 °C atau kurang

### Peringatan Gelombang Dingin

- ▶ Ketika suhu rendah di pagi hari diperkirakan akan tetap di bawah **-15 °C** selama 2 hari atau lebih berturut-turut
- ▶ Ketika suhu rendah pagi hari diperkirakan turun **15 °C** atau lebih dibandingkan hari sebelumnya, mencapai 3 °C atau kurang

※ Untuk informasi lebih rinci, lihat Keputusan Penegakan Hukum Administrasi Meteorologi Korea pada [Lampiran 1] Kriteria Peringatan.

## ❄️ 5 Aturan Dasar Keselamatan Saat Dingin Ekstrem



### Pakaian Hangat

- ▶ Kenakan pakaian hangat, topi, dan sarung tangan
- ▶ Kenakan sepatu yang memiliki insulasi dan anti air  
\* Siapkan kaus kaki ekstra untuk berjaga-jaga jika basah karena air atau keringat



### Tempat Berlindung yang Hangat (Tempat Istirahat)

- ▶ Siapkan tempat berlindung yang hangat di dekat area kerja  
\* Di tempat berlindung, ambil tindakan pencegahan terhadap kebakaran dan paparan gas berbahaya
- ▶ Selama Peringatan Dingin Ekstrem, pastikan untuk mendapatkan istirahat yang cukup.



### Air Hangat

- ▶ Sediakan air bersih dan hangat



### Sesuaikan Jam Kerja

- ▶ Pemberitahuan Gelombang Dingin: Sesuaikan jam kerja dan persingkat waktu kerja
- ▶ Peringatan Gelombang Dingin: Hentikan atau minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama musim dingin (waktu fajar)



### Hubungi 119

(Nomor Darurat)

- ▶ Jika Anda mengalami penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin, segera hubungi 119
- ▶ Beri tahu pekerja terlebih dahulu tentang gejala, tindakan pencegahan, dan pertolongan pertama untuk penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin

Bahaya



Kejadian Penyakit Terkait Dingin

Di bawah 35 °C

Penurunan kesadaran  
Tidak bernapas

Hubungi  
**119**  
untuk pertolongan



Bawa ke rumah sakit

## ❄️ Manajemen **Kelompok Rentan Penyakit Akibat Cuaca Dingin**

- ▶️ Memantau kelompok rentan terhadap penyakit akibat dingin dan menyediakan tempat istirahat berkala di tempat penampungan yang hangat
- ▶️ Selama Peringatan Dingin Ekstrem, minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama periode dingin (waktu fajar) untuk kelompok rentan dan pekerja yang melakukan tugas berat.

Apa itu kelompok rentan?

Orang dengan tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit serebrovaskular atau kardiovaskular, hipotiroidisme, kelemahan, lansia, dan pekerja yang baru ditugaskan

Apa itu tugas berat?

Pekerjaan yang melibatkan seluruh tubuh seperti bekisting, tulangan, atau pekerjaan beton dengan menggunakan sekop, palu, gergaji, beliung, kapak, dll, atau menangani benda berat

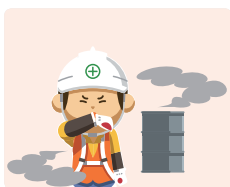
## ❄️ Gejala dan Pertolongan Pertama untuk Penyakit yang Berhubungan dengan Cuaca Dingin

Penyakit Terkait Cuaca Dingin	Gejala	Pedoman Pertolongan Pertama
 <p><b>Hipotermia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Suhu inti tubuh di bawah 35 °C</li> <li>▶️ Menggigil, kelelahan, kebingungan, bicara tidak jelas, kehilangan ingatan</li> <li>▶️ Gangguan kognitif (ringan)</li> <li>▶️ (Sedang) kehilangan kesadaran, aritmia, pernapasan melambat</li> <li>▶️ Koma (parah), henti jantung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika suhu tubuh di bawah 35 °C atau orang tersebut tidak sadarkan diri, segera hubungi 119 dan bawa ke fasilitas medis.</li> <li>• Jika ambulans belum tiba atau transportasi medis tidak memungkinkan, lakukan tindakan berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pindahkan orang tersebut ke tempat yang hangat secepat mungkin</li> <li>- Lepaskan pakaian basah dan bungkus dengan selimut</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Radang dingin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Kulit dan jaringan subkutan membeku atau rusak karena paparan dingin</li> <li>▶️ Kulit berubah menjadi putih atau kuning keabu-abuan</li> <li>▶️ Kulit terasa sangat keras</li> <li>▶️ Sensasi berkurang, mati rasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segera kunjungi fasilitas medis untuk mendapatkan perawatan</li> <li>• Jika perawatan segera tidak tersedia, lakukan tindakan berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pindahkan orang tersebut ke tempat yang hangat dengan cepat</li> <li>- Rendam bagian yang terkena radang dingin dalam air hangat selama 20–40 menit</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Kaki Parit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Kulit merah dan gatal</li> <li>▶️ Pada kasus yang parah, dapat terjadi kongesti, lepuh, atau bisul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangatkan bagian yang terkena dengan merendamnya dalam air hangat</li> <li>• Pijat lembut area tersebut untuk melancarkan peredaran darah; jangan digaruk</li> <li>• Jaga area yang terkena tetap bersih dan lembab</li> </ul>
 <p><b>Kaki Perendaman / Sindrom Perendaman</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶️ Gatal, mati rasa, atau nyeri kesemutan</li> <li>▶️ Kulit bengkak yang berubah menjadi merah, biru, atau hitam</li> <li>▶️ Pada kasus yang parah, lepuh, nekrosis jaringan, atau bisul dapat terjadi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lepaskan sepatu dan kaus kaki yang basah</li> <li>• Cuci bagian yang terkena dengan air hangat secara perlahan dan keringkan secara menyeluruh</li> </ul>

※ Untuk informasi lebih lanjut, silakan merujuk pada pedoman Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea (KDCA) "Memahami Kesiapsiagaan Menghadapi Gelombang Dingin dan Pencegahan Penyakit Terkait Cuaca Dingin."

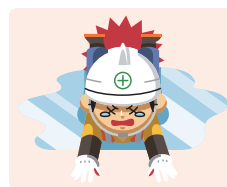
## ❄️ Pencegahan Sesak Napas dan Kecelakaan Tergelincir di Musim Dingin

Cegah Risiko Sesak Napas Saat Menggunakan Briket di Lokasi Konstruksi



- ▶️ Gunakan pemanas udara panas sebagai pengganti briket untuk perawatan beton.
- ▶️ Jika briket harus digunakan untuk proses curing, pastikan untuk:
  - ↳ Periksa kadar oksigen dan gas beracun, Sediakan ventilasi yang cukup, Kenakan peralatan pelindung yang tepat.

Mencegah Tergelincir di Jalan Berlapis Es



- ▶️ Kenakan sepatu keselamatan anti selip.
- ▶️ Singkirkan salju dan es sebelum mulai bekerja, dan taburkan pasir atau garam di area yang licin.