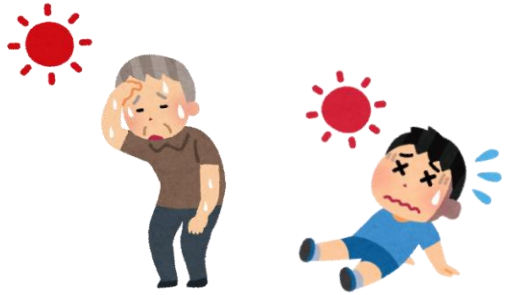
Berhati-hatilah dengan serangan panas.

インドネシア語

Serangan panas/*necchuu-shou* adalah gejala yang dialami tubuh apabila berada di suasana di mana suhu udara tinggi, kelembaban tinggi, sinar matahari keras dll. pada musim panas setiap tahun.

Bila terkena serangan panas, mengalami pusing (kunang-kunang) , berkeringat banyak, dll. tubuh lemas, sakit kepala, rasa mual, dan ketika kasus berat, dapat pingsan, maupun terjadi kejang.



Perlu perhatian yang khusus bagi anak kecil, lansia atau yang sedang sakit sebab lebih mudah terkena serangan panas.

Hindari panas. Jika perlu bepergian, hindari waktu panas, beraktivitas yang tidak menjadi beban berat , dan apabila merasa tidak enak (tidak normal), pindah ke tempat yang sejuk, minum cairan.

Lepaskan masker sewajarnya. Perlu diperhatikan sebab pemakaian masker dalam suasana suhu udara atau kelembaban tinggi meningkatkan risiko terkena serangan panas.
Apabila berada di luar dan mendapatkan jarak dengan orang yang cukup (2 m atau lebih), lepaskanlah masker.

Minum minuman yang sering, sebelum merasa haus. Apabila berkeringat banyak, minum *sport drink* dan sebagainya untuk mengisi garam juga bersama air.

Lakukanlah pengontrolan kesehatan sehari-hari, jika merasa tidak enak badan, istirahat di rumah tanpa memaksakan diri.