

Menangani tekanan haba apabila berada di luar

Tekanan haba berlaku apabila badan kita tidak berupaya menurunkan suhu secukupnya dan haba lebih terkumpul, yang boleh menyebabkan kerosakan pada badan. Cuaca yang lebih panas atau lebih lembap boleh membawa kepada peningkatan risiko tekanan haba dan penyakit-penyakit yang berkaitan, seperti kekejangan haba, kelesuan haba dan strok haba.



Nasihat bagi mengelakkan tekanan haba untuk orang ramai apabila melakukan kegiatan luar yang berpanjangan

Tekanan Haba Rendah WBGT(°C) < 31	Tekanan Haba Sederhana 31 ≤ WBGT(°C) < 33	Tekanan Haba Tinggi WBGT (°C) ≥ 33
Kegiatan: • Teruskan kegiatan biasa	Kegiatan: • Kurangkan kegiatan luar • Berehat secara kerap (di dalam bangunan/ di kawasan teduh)	Kegiatan: • Kurangkan kegiatan luar; berteduh seberapa boleh • Berehat lebih kerap dan/atau lebih lama (di dalam bangunan/di kawasan teduh)
Tindakan: • Minum air seperti biasa	Tindakan: • Minum lebih banyak air • Pantau badan untuk tanda-tanda dan simptom penyakit berkaitan haba	Tindakan: • Minum lebih banyak air • Pantau badan untuk tanda-tanda dan simptom penyakit berkaitan haba • Turunkan suhu badan secara aktif semasa berehat (contohnya, lap badan dengan span basah, basahkan lengan dan kaki)
Pakaian: • Pakai pakaian biasa	Pakaian: • Elakkan memakai pakaian yang berlapis • Gunakan payung atau pakai topi	Pakaian: • Elakkan memakai pakaian berlapis • Gunakan payung atau pakai topi • Pakai pakaian ringan berwarna cerah yang tipis dan menyerap peluh

“Wet Bulb Globe Temperature (WBGT)” memberikan petunjuk tahap tekanan haba dengan mengambil kira kesan gabungan:



Suhu udara



Kelembapan



Kelajuan angin



Sinaran suria

Kesan tekanan haba bergantung pada individu

Faktor peribadi seperti tahap kesihatan, tahap kegiatan dan pakaian kita juga boleh mempengaruhi tahap risiko tekanan haba kita. Oleh itu, individu yang lebih mudah terjejas oleh tekanan haba harus lebih berwaspada:

Warga emas

Kanak-kanak dan bayi

Orang yang sakit, baru pulih, atau mengalami penyakit kronik

Wanita hamil

Orang yang baru pulang daripada negara yang beriklim lebih sejuk

Nasihat ini bertujuan membantu orang ramai merancang kegiatan luar yang berpanjangan. Mereka yang terlibat dalam kegiatan tertentu hendaklah merujuk kepada garis panduan sektor masing-masing. Sebagai contoh, pekerja yang bertugas di luar bangunan hendaklah merujuk kepada garis panduan daripada Kementerian Tenaga Manusia, dan para pelajar hendaklah mengikut panduan sekolah masing-masing. Garis panduan ini tidak digunakan untuk SAF dan Pasukan Home Team, kerana mereka mengamalkan langkah-langkah pencegahan kecederaan haba menyeluruh yang mengambil kira tahap penyesuaian haba anggota pasukan, keamatan kegiatan latihan, dan sokongan perubatan di tempat latihan dijalankan.

Untuk maklumat lanjut, sila lungsur www.nea.gov.sg

Hubungi kami menerusi



Muat turun aplikasi myENV untuk maklumat terkini mengenai paras tekanan haba

