



Petunjuk singkat untuk pekerja selama musim dingin.



Paparan pada gelombang dingin dalam jangka waktu lama selama musim dingin dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius seperti **hipotermia** dan **radang dingin**.



Gejala utama dalam penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin



Kulit menjadi gelap dan merah dan lecet



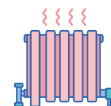
Meriang



Kelelahan dan gangguan kesadaran



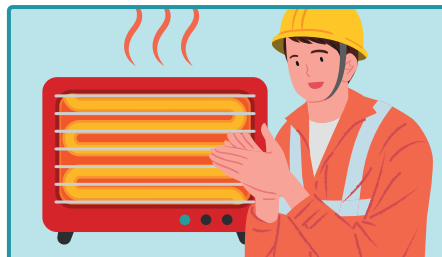
Ikuti aturan pencegahan penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin!



Kenakan pakaian (alat) hangat.



Rutin minum air hangat.



Pindah ke tempat yang hangat untuk menghindari cuaca dingin.



Ambil tindakan secepatnya jika gejala penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin muncul.



Jaga tubuh Anda agar tetap hangat.
(Lepaskan pakaian yang basah dan pindah ke tempat yang hangat.)



Celupkan area yang terdapat radang dingin ke air hangat.



Segera pergi ke dokter.



Hubungi 119 (Evakuasi) bila berada dalam keadaan darurat.



* Pindai Kode QR untuk informasi lebih lanjut dan lihat Panduan Pencegahan Penyakit Yang Berhubungan Dengan Cuaca Dingin (2022).

Selamat menikmati musim dingin yang sehat di tempat kerja. Bagaimana untuk Siap-Siap!

Paparan pada udara dingin dalam jangka waktu lama selama musim dingin dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius seperti **hipotermia** dan **radang dingin**.

Gaya hidup

Olahraga ringan pada dalam ruangan, minum air yang cukup, dan konsumsi nutrisi yang seimbang.



Aturan pencegahan penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin.

Kenakan pakaian hangat, rutin minum air hangat, dan cari tempat hangat.



Sebelum kerja

Cek lamaran cuaca.

(Hindari bekerja di luar ruangan selama waktu yang dingin)



Selama kerja

Gunakan pakaian berlapis yang hangat.

(Gunakan sarung tangan, topi, dan masker.)



Hipotermia

Meriang, kelelahan, gangguan kesadaran, gangguan ingatan, kesulitan berbicara, dll.

Radang dingin

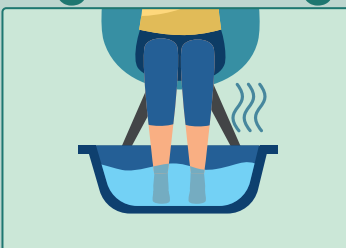
Rasa nyeri berat, gatal, kulit menjadi gelap dan merah dan lecet, dan kehilangan sensasi kulit



Ambil tindakan berikut jika gejala penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin muncul.



Jaga tubuh Anda agar tetap hangat.
(Lepaskan pakaian yang basah dan pindah ke tempat yang hangat.)



Celupkan area yang terdapat radang dingin ke air hangat.



Segera pergi ke dokter.



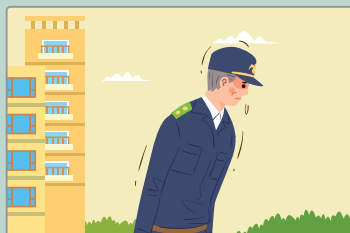
Hubungi 119 (Evakuasi) bila berada dalam keadaan darurat.



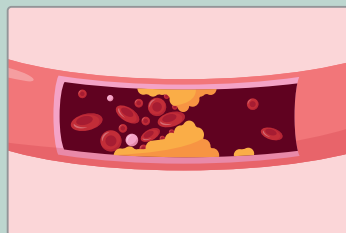
Kelompok berisiko tinggi!



Orang yang berkerja di luar ruangan pada jangka waktu yang lama.



Lansia (lanjut usia)



Seseorang yang memiliki gangguan pada sistem peredaran darah



Pendatang baru



✧ Pindai Kode QR untuk informasi lebih lanjut dan lihat Panduan Pencegahan Penyakit Yang Berhubungan Dengan Cuaca Dingin (2022).