

# Pedoman pencegahan penyakit terkait panas saat gelombang panas di musim panas



## 1. Ikuti tiga aturan dasar

Tempat kerja di luar ruangan		Tempat kerja di dalam ruangan	
<b>Air</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Sediakan air dingin dan bersih / Minum air secara rutin saat bekerja</li> </ul>	<b>Air</b>	
<b>Tempat teduh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Sediakan tempat teduh (tempat istirahat) di dekat tempat kerja</li> <li>☑ Kanopi untuk teduh harus ditempatkan di area yang memungkinkan angin sejuk lewat</li> <li>☑ Jika diperlukan, pasang pendingin udara tambahan</li> </ul>	<b>Angin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Pasang pengukur suhu dan kelembaban di tempat kerja dan harus diperiksa secara rutin</li> <li>☑ Pasang kipas angin dan pendingin udara portabel serta lakukan ventilasi secara teratur</li> <li>☑ Kelola suhu dalam ruangan bahkan saat bekerja di malam hari</li> </ul>
<b>Istirahat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Tetapkan waktu istirahat teratur setidaknya selama 10-15 menit saat peringatan gelombang panas (waspada, bahaya) dikeluarkan</li> <li>☑ Kurangi pekerjaan di luar ruangan saat jam puncak panas (14:00-17:00)</li> </ul>	<b>Istirahat</b>	

## 2. Menanggapi Gelombang Panas

Pekerja harus **berhenti bekerja** jika terdapat bahaya yang diakibatkan oleh penyakit terkait panas

**Waspada atau peringatan gelombang panas**  
▶ Suhu terasa **35°C atau lebih**

- ▶ Tetapkan waktu istirahat selama 15 menit setiap jamnya
- ▶ Penghentian pekerjaan di luar ruangan kecuali jika tidak dapat dihindari selama jam-jam gelombang panas

**Bahaya atau peringatan gelombang panas**  
▶ Suhu terasa **38°C atau lebih**

- ▶ Tetapkan waktu istirahat selama 15 menit setiap jamnya
- ▶ Penghentian pekerjaan di luar ruangan kecuali untuk pekerjaan manajemen bencana dan keselamatan selama jam-jam gelombang panas

**Kondisi umum**  
▶ Suhu terasa **31°C atau lebih**

- ▶ Memberikan informasi gelombang panas kepada pekerja
- ▶ Sediakan air dingin dan tempat teduh (tempat istirahat), dan udara sejuk
- ▶ Sediakan peralatan pendingin seperti manset lengan pendingin, dll.
- ▶ Manajemen pekerja dengan intensitas kerja yang tinggi dan kelompok sensitif

**Siap siaga atau pemberitahuan gelombang panas**  
▶ Suhu terasa **33°C atau lebih**

- ▶ Tetapkan waktu istirahat selama 10 menit setiap jamnya
- ▶ Kurangi atau sesuaikan waktu kerja di luar ruangan selama jam-jam gelombang panas

Periksa suhu sensori dengan kode QR

## 3. Tindakan dalam kasus penyakit terkait panas

**Segera hubungi 119** dalam kasus penyakit terkait panas

Informasi kontak jika terjadi keadaan darurat:      -      -