

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

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

Suhu terasa

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: - -