

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



## 1. Ikuti tiga aturan dasar

### Tempat kerja di luar ruangan

#### Air



✓ Sediakan air dingin dan bersih / Minum air secara rutin saat bekerja



#### Air

#### Tempat teduh



- ✓ 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

### Tempat kerja di dalam ruangan

- ✓ 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

#### Angin



#### Istirahat



- ✓ 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

## 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

Suhu terasa



Periksa suhu sensori dengan kode QR

### 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

## 3. Tindakan dalam kasus penyakit terkait panas



Segera hubungi **119**



dalam kasus penyakit terkait panas



Informasi kontak jika terjadi keadaan darurat:

—

—