

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

24

MAR

ELAK TERDEDAH KEPADA CUACA PANAS MELAMPAU

DSC 4691

USM, PULAU PINANG, 24 Mac 2016 – Keadaan cuaca panas yang dialami negara sekarang ini perlu diambil serius.

Setiap anggota masyarakat juga perlu tahu dan peka dengan keadaan cuaca yang dialami dan mengambil langkah-langkah untuk mengelakkan daripada terjadinya perkara yang tidak diinginkan.

Pengarah Pusat Sejahtera Universiti Sains Malaysia (USM) Dr. Normala Abdul Wahid mengingatkan agar semua warga USM mengambil perhatian terhadap perkara ini kerana mereka terdedah kepada kemungkinan mengalami Strok Haba kesan daripada kepanasan melampau ini.

“Antara kesan terhadap kesihatan yang mungkin terlibat adalah seperti hyperthermia, edema haba, ruam panas, kekejangan haba, pengsan akibat haba tinggi, keletihan akibat haba dan strok haba.

“Jauhkan diri dari terdedah kepada terik cahaya matahari dari jam 11.00 pagi hingga 3.00 petang dan jika perlu juga mengharungi keadaan ini, jalanlah di tempat yang redup, memakai pelindung matahari, topi atau pun selendang,” katanya.

Menurut Normala, warga USM perlu mengelakkan daripada melakukan senaman fizikal yang melampau dan memakai pakaian bersesuaian yang sebaiknya daripada material kapas.

Nasihatnya lagi, jika mengunjungi negara yang panas, mereka perlu berhati-hati pada awal ketibaan dan ambil masa untuk sesuaikan diri dengan keadaan cuaca tersebut.

Normala turut menyeru agar warga USM mengambil minuman sejuk, elakkan daripada pengambilan minuman yang mempunyai alkohol, kafein dan minuman panas serta pengambilan makanan yang mempunyai kandungan air yang tinggi seperti salad dan buah-buahan amat digalakkan.

“Mandi dengan air sejuk, renjiskan air pada kulit atau pakaian anda, atau letakkan kain lembap di belakang leher anda jika berada dalam keadaan panas dan jika anda kerap membuang air kecil dan keadaan urin gelap, ini menunjukkan dehidrasi dan seseorang perlu minum air lebih,” tambahnya lagi.

Normala juga memberitahu cara-cara bantuan kecemasan awal yang boleh diberikan jika mengalami keadaan ini ialah dengan mengalihkan pesakit ke persekitaran yang teduh dan berhawa dingin atau sekurang-kurangnya tempat yang dingin, tanggalkan jaket/kot atau apa-apa jenis pakaian panas yang

dipakai oleh pesakit, lapkan anggota badan pesakit dengan air dengan menggunakan span atau tuala basah, letakkan pek ais di bahagian ketiak, pangkal paha, leher dan belakang mangsa kerana kawasan-kawasan ini kaya dengan saluran darah berhampiran dengan kulit supaya penyejukan kawasan-kawasan ini boleh mengurangkan suhu badan dengan lebih cepat dan jika boleh, beri pesakit berendam dalam tab air untuk menurunkan tekanan haba.

Teks : Hafiz Meah Ghouse Meah



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my \(mailto:pro@usm.my\)](mailto:pro@usm.my)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015