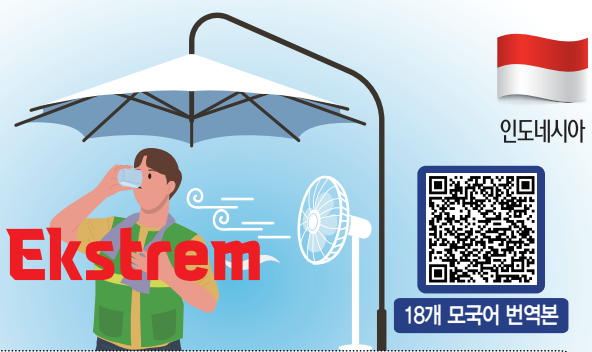


Tindakan Pencegahan Penyakit Terkait Panas yang Disebabkan oleh Panas Ekstrem



Pemberi kerja harus mengambil tindakan pencegahan terhadap penyakit yang berhubungan dengan panas sesuai dengan ketentuan yang berlaku ketika pekerja bekerja di tempat kerja yang memiliki suhu 31°C atau lebih tinggi.

Tindakan Pencegahan Terhadap Penyakit Terkait Panas

- ✓ Gunakan termometer dan higrometer di lokasi kerja untuk mengukur suhu yang sesuai dan catat tindakan yang diambil
- ✓ Informasikan kepada pekerja tentang gejala penyakit terkait panas dan tindakan darurat sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Sediakan fasilitas istirahat (area istirahat dan area berteduh) di dekat lokasi kerja

Lima Aturan Keselamatan Dasar yang Harus Dipatuhi Saat Gelombang Panas

Air



- ✓ Sediakan air dingin dan bersih dalam jumlah yang cukup

Perangkat Pendingin



- ✓ Pasang perangkat pendingin/ventilasi seperti pendingin udara (portabel), kipas industri, dll., dan kanopi pelindung saat bekerja di cuaca yang sangat panas.
- ✓ Sesuaikan jam kerja untuk meminimalkan paparan selama jam-jam panas ekstrem

Istirahat



- ✓ Ambil waktu istirahat yang cukup saat bekerja dalam kondisi panas ekstrem dengan suhu yang terasa mencapai 31°C atau lebih tinggi
- ✓ Lakukan istirahat minimal 20 menit setiap 2 jam saat bekerja dalam kondisi panas ekstrem dengan suhu terasa mencapai 33°C atau lebih tinggi

Peralatan Pendingin



- ✓ Sediakan peralatan pendingin pribadi seperti pakaian & rompi pendingin

Hubungi 119



- ✓ Segera hubungi 119 ketika orang yang terkena atau diduga terkena penyakit karena cuaca panas tidak sadarkan diri
- ✓ Jika pasien sadar, lakukan tindakan kegawatdaruratan dan hubungi 119 jika gejala tidak kunjung membaik

Rekomendasi Penangguhan Pekerjaan berdasarkan Tingkat Gelombang Panas

Suhu yang dirasakan $\geq 33^{\circ}\text{C}$
Imbauan Gelombang Panas

- ✓ Sesuaikan jam kerja atau kurangi waktu kerja di luar ruangan

Suhu yang dirasakan $\geq 35^{\circ}\text{C}$
Peringatan Gelombang Panas

- ✓ Tangguhkan pekerjaan di luar ruangan selama jam-jam panas ekstrem kecuali jika tidak dapat dihindari

Suhu yang dirasakan $\geq 38^{\circ}\text{C}$
Peringatan Gelombang Panas Parah

- ✓ Tangguhkan pekerjaan di luar ruangan kecuali untuk operasi darurat yang diperlukan untuk penanggulangan bencana dan manajemen keselamatan



고용노동부



산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



Penanganan Kelompok Sensitif terhadap Penyakit Akibat Panas

▶ Kelompok sensitif terhadap penyakit akibat panas

- ✓ Pekerja yang baru ditugaskan untuk bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Pekerja dengan riwayat penyakit terkait panas sebelumnya
- ✓ Pekerja lanjut usia atau mereka yang memiliki riwayat hipertensi, diabetes, dll.



▶ Metode penanganan kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Tingkatkan jam kerja secara bertahap untuk pekerja yang baru ditugaskan dan kelompok lain yang sensitif terhadap penyakit akibat panas, dengan mempertimbangkan kondisi masing-masing pekerja
- ✓ Periksa kondisi kesehatan pekerja secara teratur
- ✓ Informasikan kepada pekerja tentang gejala penyakit terkait panas dan langkah-langkah darurat sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Kurangi jam kerja selama cuaca panas ekstrem, dan berikan waktu istirahat tambahan

Langkah-langkah Darurat terhadap Penyakit terkait Panas

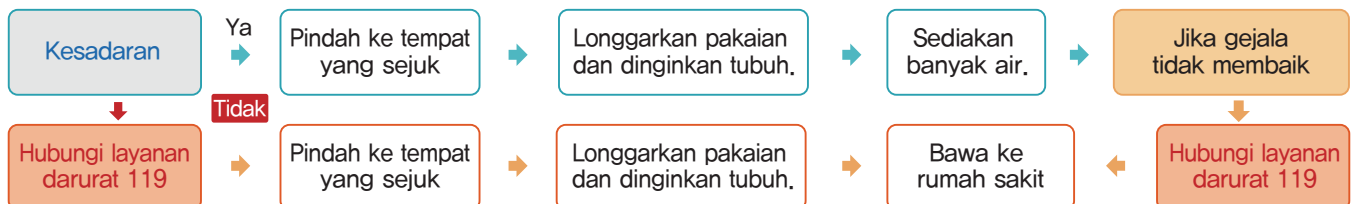
▶ Gejala penyakit terkait panas

* Pelajari dan ikuti pedoman kesehatan untuk pencegahan penyakit terkait panas (KDCA).

- ✓ Suhu tubuh lebih tinggi dari normal, berkeringat berlebihan, pusing, mual, kram otot, tingkat kesadaran menurun

▶ Langkah-langkah darurat terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Pindah ke tempat yang sejuk.
- ✓ Lepaskan pakaian Anda dan basahi tubuh Anda dengan air dingin untuk mendinginkan diri dengan kipas tangan, kipas angin listrik, dll.
- ✓ Tetap terhidrasi dengan minum banyak air dingin. *Jangan beri air ketika pekerja tidak sadar.
- ✓ Istirahatlah atau cari pertolongan medis.



Tiga Aturan Keselamatan Utama untuk Mencegah Kecelakaan Akibat Sesak Napas

▶ Ruang terbatas merupakan “area berisiko tinggi untuk kematian akibat sesak napas.” Ruang ini menjadi sangat berbahaya selama gelombang panas.

- ✓ Ruang terbatas (seperti di dalam tangki, wadah penyimpanan, lubang got, dll.) menimbulkan peningkatan risiko kekurangan oksigen dan paparan gas beracun secara signifikan seiring dengan kenaikan suhu.

Ruang—ruang ini adalah lokasi berbahaya di mana satu tarikan napas saja dapat berakibat fatal.

Selalu patuhi “Tiga Aturan Keselamatan Utama untuk Mencegah Kecelakaan Akibat Sesak Napas.”

- 1 Ukur kadar oksigen dan konsentrasi gas berbahaya sebelum bekerja
- 2 Jaga ventilasi tetap aktif sebelum dan selama bekerja
- 3 Jika ketersediaan udara yang dapat dihirup tidak terjamin, gunakan respirator yang dilengkapi pasokan udara atau alat bantu pernapasan mandiri (SCBA)

※ Revisi Utama pada Peraturan Inti Keselamatan dan Kesehatan Kerja untuk Pencegahan Sesak Napas (Berlaku mulai 1 Desember 2025)

- 1 Tentukan kewajiban untuk menyediakan oksigen dan peralatan pemantauan gas berbahaya
- 2 Catat dan simpan hasil pengukuran
- 3 Jika terjadi kecelakaan, hubungi layanan darurat (119) terlebih dahulu
- 4 Perkuat pelatihan dan kesadaran tentang bahaya ruang terbatas