

TETAP TENANG, PHILLY!

Informasi bagi Pekerja di Luar Ruangan



Ketahui tanda-tanda kelelahan akibat panas: keringat berlebihan, pusing, mual, nyeri otot.



Jaga hidrasi tubuh, minumlah banyak cairan sepanjang hari dan sehari sebelumnya.



Tetap tenang: istirahat di ruang ber-AC atau di tempat teduh.

Tahukah Anda?

- Satu hari yang panas dapat menyebabkan masalah kesehatan, namun cuaca panas selama sehari-hari dapat menimbulkan risiko yang sangat besar.
- Sebaiknya hindarilah aktivitas berat saat cuacanya sangat panas, yakni sekitar pukul 10 pagi hingga pukul 2 siang. Jika Anda harus bekerja di luar dalam cuaca panas, cobalah bekerja di tempat teduh dan buatlah naungan dengan payung atau terpal.
- Terpapar sinar matahari dapat meningkatkan suhu tubuh Anda dan membuatnya lebih sulit untuk dingin. Kenakan dan gunakan kembali tabir surya seperti yang ditunjukkan pada kemasannya.
- Tubuh dapat kehilangan banyak air di hari yang panas. Anda mungkin harus minum lebih banyak air dari biasanya agar tubuh Anda tetap terhidrasi. Minumlah banyak cairan sehari sebelum Anda beraktivitas di cuaca panas dan minumlah cairan dalam cuaca panas meskipun Anda tidak merasa haus. Air, jus buah alami atau minuman energi adalah opsi terbaik. Hindarilah minuman manis atau minuman yang mengandung kafein.

Sumber Informasi

Unduh Aplikasi OSHA-NIOSH Heat Safety Tool

Buat rencana lebih awal dan dapat informasi panas dan cuaca GRATIS dari @PhilaOEM langsung di ponsel Anda. Kirimkan SMS ke READYPHILA di 888-777 untuk mendaftar.

Heatline PCA:
215-765-9040
Kiat keselamatan dari cuaca panas serta informasi dari perawat terlatih.

Untuk informasi terkait cuaca panas, atau untuk mencari cooling center terdekat, hubungi 3-1-1 atau buka bit.ly/PhillyHeatEmergency