



# Lembar Fakta Panas Musim Panas



Department of  
**Public Health**

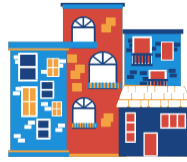
CITY OF PHILADELPHIA

# TETAP TENANG, PHILLY!

## Informasi bagi Lansia



Tetap tenang. Gunakan waktu di ruang ber-AC.



Pastikan teman atau tetangga tahu cara untuk memeriksa Anda.



Carilah bantuan medis jika Anda mulai merasa kurang enak badan.

## Tahukah Anda?

- Satu hari yang panas dapat menyebabkan masalah kesehatan, namun cuaca panas selama sehari-hari dapat menimbulkan risiko yang sangat besar.
- Kondisi medis kronis dan sejumlah obat dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam mengontrol suhu tubuh atau keringat dengan benar. Konsultasikanlah dengan dokter Anda lebih dahulu dan cari bantuan lebih dini jika Anda merasa kurang enak badan.
- Masalah mobilitas dapat diperburuk oleh cuaca panas, sehingga menyulitkan Anda untuk bepergian ke suatu tempat dengan AC saat cuacanya panas. Hubungi **CCT (215) 580-7700** untuk layanan transportasi.
- Orang yang tinggal sendiri memiliki risiko terpapar lebih besar. Buat rencana lebih awal untuk memeriksa orang yang Anda sayangi dan mintalah mereka untuk memeriksa Anda.

## Sumber Informasi

### Bantuan Utilitas

USEF: Program Hibah Utilitas  
Hubungi 215.814.6837 untuk informasi selengkapnya

Buat rencana lebih awal  
dapatkan 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 [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)

# 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 olahraga 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 [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)**