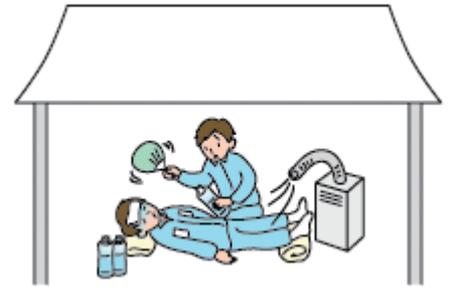


# Hal-hal umum: Tindakan untuk mengatasi serangan panas

## Poin-poin penting untuk Keselamatan dan kesehatan Anda

### (1) Tentang tindakan terhadap serangan panas

Bekerja di tempat yang panas dapat menyebabkan serangan panas. Pada tahun 2018, 28 orang meninggal karena serangan panas selama bekerja di Jepang. Di sini, tindakan-tindakan terhadap serangan panas dijelaskan secara rinci.



#### 1. Lingkungan yang cenderung menyebabkan serangan panas

Pada musim panas, sangatlah berbahaya untuk bekerja di luar ruangan dan tempat di dalam ruangan yang pengap.

#### 2. Tindakan pencegahan untuk mencegah serangan panas

- Saat panas, minum air garam meskipun Anda tidak haus, dan istirahatlah di tempat yang sejuk secara teratur. Pakaian yang sejuk juga penting.
- Tergantung pada kondisi fisik hari itu dan penyakit kronis, Anda mungkin lebih rentan terkena serangan panas. Beri tahu manajer Anda tentang penyakit kronis dan kondisi fisik Anda.

#### 3. Jika Anda atau kolega Anda menderita serangan panas

< Tingkat keparahan: Tingkat 1 > (banyak keringat, pusing, nyeri otot, dll.)

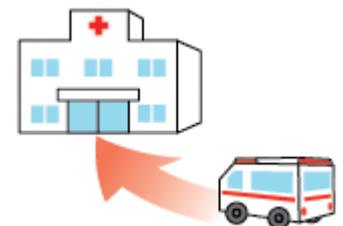
Minum air garam di tempat yang sejuk. Seseorang harus mengawasi pasien, dan membawanya ke rumah sakit jika dia tidak pulih.

< Tingkat keparahan: Tingkat 2 > (sakit kepala, merasa sakit, kepala linglung, mual, lesu, dll.)

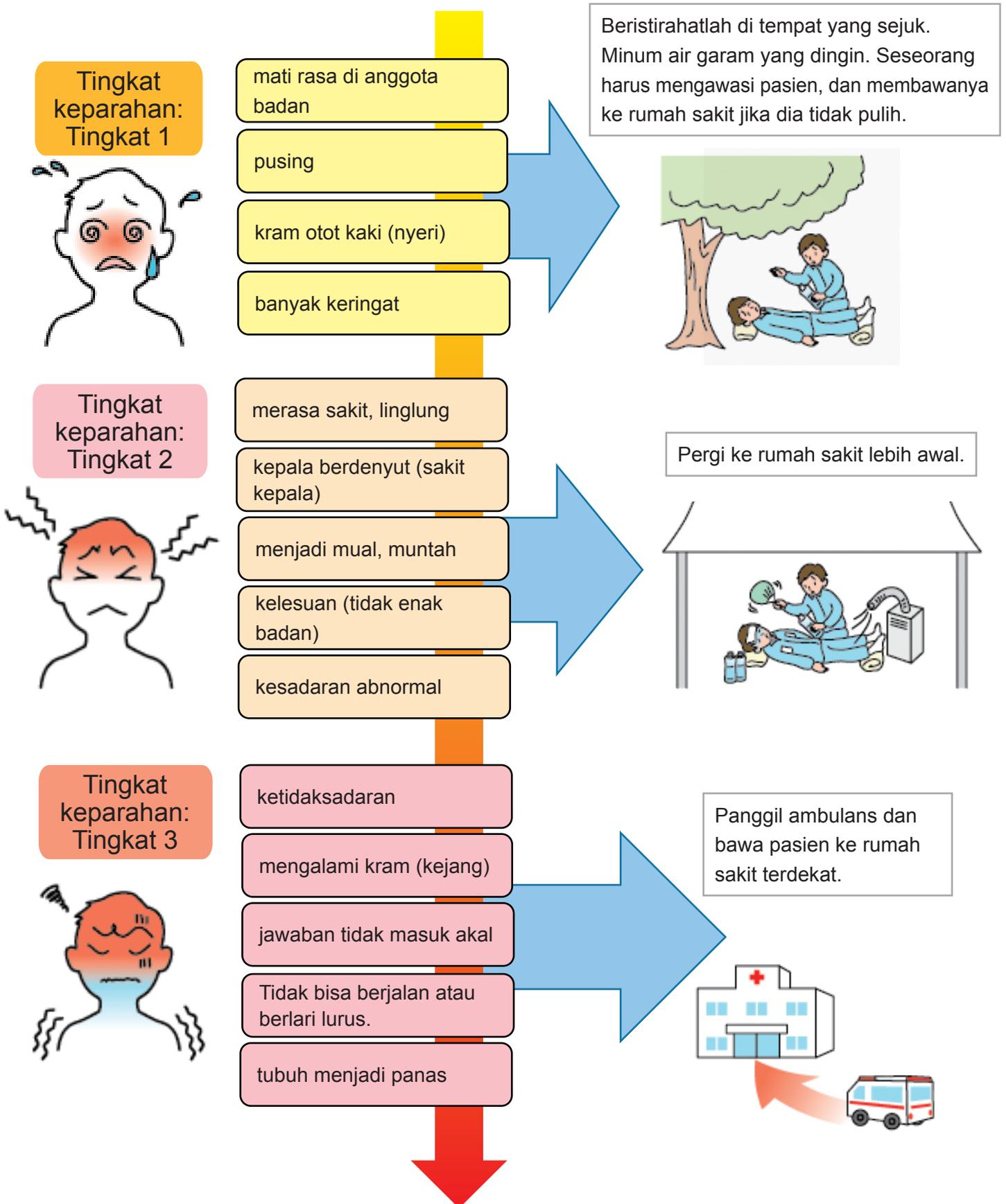
Mari pergi ke rumah sakit lebih awal.

< Tingkat keparahan: Tingkat 3 > (Tidak sadar, jawaban tidak masuk akal, kejang-kejang, tubuh panas, dll.)

Segera panggil ambulans.



## (2) Tingkat keparahan serangan panas dan penanggulangannya



## (3) Faktor-faktor yang menyebabkan serangan panas (Terutama di lokasi konstruksi)

### <Faktor lingkungan>

- Temperatur tinggi
- Kelembapan tinggi
- Panas radiasi tinggi
- Tidak ada / sedikit angin, atau angin yang panas

### <Faktor pekerjaan>

- Pekerjaan yang berat
- Waktu istirahat singkat
- Pekerjaan oleh satu pekerja

### <Faktor pakaian>

- Permeabilitas udara dan kelembapan yang buruk
- Properti penahan kelembapan tinggi dan endotermia
- Memakai perangkat pelindung

### <Faktor waktu>

- Cuaca panas yang tiba-tiba seperti pada akhir musim hujan
- Dalam beberapa hari setelah memulai bekerja di lingkungan yang panas
- Beban panas yang berkepanjangan

### <Faktor tubuh manusia>

- Tidak terbiasa dengan panas.
- Pasokan air garam yang tidak mencukupi
- Diare / dehidrasi
- Penyakit kronis (tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, penyakit ginjal, dermatosis, gangguan kejiwaan, dll.)
- Minum obat yang memengaruhi sistem saraf otonom
- Obesitas / kurang olahraga
- Pengondisian fisik (kurang tidur, mabuk, sedikit flu, demam, dll.)
- Kurangnya stamina
- Tidak sarapan
- Lansia

## (4) Penanggulangan serangan panas

### <Manajemen lingkungan kerja>

#### 1. Berapakah nilai ISBB / WBGT (Indeks Suhu Bola Basah / Wet Bulb Globe Temperature)?

Indeks panas diusulkan untuk mencegah serangan panas. Selain suhu, juga termasuk elemen "kelembapan", "panas radiasi", dan "kecepatan angin".

#### 2. Konfirmasi nilai ISBB, dll.

○ Untuk mencegah serangan panas, nilai ISBB diukur.

Nilai ISBB antara 28°C dan 31°C dianggap "Peringatan penuh", dan yang di atas 31°C dianggap "Berbahaya". Perhatikan nilai ISBB.



Tipe meter indeks ISBB tidak portabel



Tipe meter indeks ISBB portabel

Contoh penanggulangan pengurangan ISBB (Pengurangan ISBB dengan sistem kipas angin uap)



### 3. Penggunaan tempat istirahat, dll.

- Gunakan tempat istirahat yang sejuk, teduh atau dingin dengan sistem pendingin, mandi air dingin, atau mandi di dekat area kerja Anda.
- Siapkan dan gunakan es, handuk dingin, kipas listrik, dan barang atau peralatan lain yang dapat mendinginkan tubuh Anda dengan baik di atau dekat tempat kerja.
- Pasang dan gunakan air minum di area kerja Anda, sehingga Anda dapat dengan mudah memasok air garam kapan saja.

Penanggulangan di lokasi konstruksi (Menyiapkan tempat istirahat)



## <Manajemen kerja>

### 1. Pengurangan jam kerja, dll.

- Pastikan untuk mengambil waktu istirahat dan beristirahat selama bekerja. Selain itu, untuk pekerjaan terus-menerus di tempat-tempat panas seperti bekerja di bawah terik matahari, berkonsultasilah dengan penanggung jawab dan cobalah untuk mempersingkat jam kerja.

### 2. Penyesuaian diri terhadap panas

- Peningkatan panas mendadak adalah berbahaya. Secara bertahap cobalah membiasakan tubuh Anda dengan panas.

### 3. Asupan air garam

- Minumlah air garam secara teratur sebelum, selama, dan setelah bekerja, dengan atau tanpa gejala subjektif.

Tindakan di lokasi konstruksi (Asupan air garam)



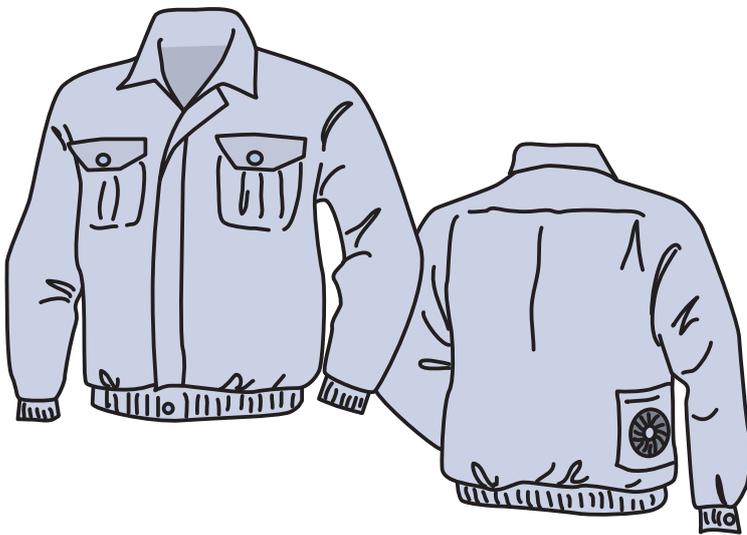
Siapkan mesin es, pengeringan plum acar (umeboshi), dll di tempat istirahat



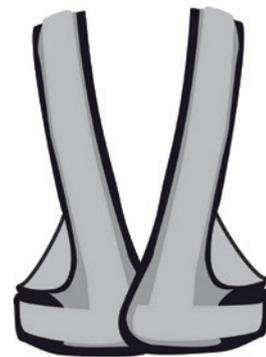
Siapkan minuman olahraga (bubuk) dan air dingin, dll di tempat istirahat

## 5. Pakaian, dll.

- Pakailah pakaian kerja dengan permeabilitas udara tinggi. Juga, kenakan pakaian kerja dengan fungsi ventilasi dan rompi sejuk.
- Di bawah sinar matahari langsung, kenakan helm permeabilitas udara tinggi (helm sejuk, tutup pelindung panas, dll.).



(Pakaian kerja dengan fungsi ventilasi)



(Rompi sejuk)



(Helm sejuk)



(Tutup pelindung panas)

## <Manajemen kesehatan>

### 1. Penanggulangan, dll. berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan

Penyakit yang dapat memengaruhi patogenesis serangan panas termasuk diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gagal ginjal, gangguan mental dan neurologis, dan berbagai macam penyakit kulit.

- Lakukan pemeriksaan kesehatan
  - Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.
  - Jika Anda didiagnosis dengan temuan abnormal berdasarkan pemeriksaan kesehatan, ikuti instruksi dokter atau atasan Anda.

### 2. Manajemen kesehatan harian, dll.

- Kurang tidur, pengondisian fisik, minum alkohol sehari sebelumnya, tidak sarapan, demam karena flu, dehidrasi karena diare, dll. dapat memengaruhi patogenesis serangan panas. Berhati-hatilah.
- Jika Anda menerima perawatan medis yang dapat memengaruhi patogenesis serangan panas, beri tahu atasan Anda tentang penyakit yang sedang Anda tangani.
- Beri tahu orang-orang di sekitar Anda jika Anda memiliki gejala-gejala berikut:
  - Ketika detak jantung Anda melebihi 120
  - Ketika suhu tubuh selama istirahat, dll. tidak kembali ke suhu sebelum memulai pekerjaan
  - Gejala seperti kelelahan mendadak dan parah, mual, pusing, dan kehilangan kesadaran

