



KENYATAAN AKHBAR KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PENJAGAAN KESIHATAN KETIKA CUACA PANAS DAN KERING

1. Kementerian Kesihatan Malaysia mengambil maklum kenyataan media MetMalaysia pada 25 Februari 2019 yang memaklumkan bahawa negara kini sedang berada pada penghujung Monsun Timur Laut yang dijangka berakhir pada hujung bulan Mac 2019. Dalam tempoh ini, ketiadaan hujan atau taburan hujan yang rendah dalam tempoh yang lama boleh menyebabkan keadaan cuaca yang panas.
2. Cuaca panas yang terlampau boleh menyebabkan seseorang kerap berpeluh dan kesannya, cecair dalam tubuh akan berkurangan seterusnya menyebabkan individu terbabit akan mudah berasa letih dan kurang bertenaga serta lebih berisiko mengalami dehidrasi dan strok haba.
3. Sehubungan itu, bagi mengurangkan kesan terhadap kesihatan akibat cuaca panas, Kementerian Kesihatan Malaysia ingin menasihatkan orang ramai seperti berikut;
 - a. Minum air secukupnya dan minumlah air yang telah dimasak.
 - b. Hadkan aktiviti di luar dan jika tidak dapat dielakkan, pakai topi atau payung yang boleh melindungi diri daripada terlalu terdedah dengan cuaca panas.
 - c. Pakai pakaian yang ringan dan elakkan pakaian tebal dan ketat.

- d. Sebolehnya berada di dalam rumah atau bangunan. Tinggallah dalam rumah yang mempunyai pengudaraan yang cukup atau kelengkapan pendingin hawa (sekiranya berkemampuan).
 - e. Mereka yang mengalami penyakit-penyakit seperti batuk, selsema, asma, sakit mata, jangkitan paru-paru yang kronik hendaklah datang ke klinik dengan seberapa segera jikalau keadaan penyakit bertambah teruk. Perokok, pengguna rokok elektronik dan vapers juga dinasihatkan supaya berhenti merokok dan berhenti menggunakan rokok elektronik dan vape
4. Kementerian Kesihatan Malaysia ingin mengingatkan orang ramai supaya bersiap sedia dan mengambil tindakan yang sewajarnya bagi menghadapi masalah ini. Nasihat kesihatan mengenai cuaca panas dan keringini boleh diperolehi menerusi portal sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). <http://www.myhealth.gov.my/cuaca-panas-a-kesihatan>

Sekian, terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

27 Februari 2019