

TIPS HADAPI CUACA PANAS TAK BIASA

BMKG baru-baru ini mengindikasikan cuaca panas yang tidak biasa di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Untuk menghindari dampak buruk dari cuaca panas saat berada di luar ruangan, berikut adalah beberapa tips yang bisa diikuti.



Hidrasi

minum air mineral yang cukup, jangan tunggu haus



Usahakan berteduh

di antara Jam 11.00 sampai 15.00



Hindari kontak sinar matahari langsung

gunakan topi atau payung



Jangan tinggalkan siapapun dalam kendaraan

saat kondisi parkir baik dengan jendela terbuka/tertutup



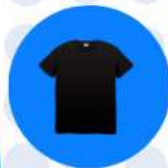
Gunakan Pakaian

berbahan ringan dan longgar



Gunakan sunscreen

minimal 30 SPE pada kulit yang tidak tertutup oleh baju



Hindari Baju warna gelap

agar tidak menyerap panas



Sediakan botol semprot air

yang dingin di dalam kendaraan

