

KEKAL SIHAT DI MUSIM PANAS

- 1 Minum air masak dengan kerap sekurang-kurangnya 2 liter sehari tanpa mengira tahap aktiviti fizikal.
- 2 Kurangkan minuman beralkohol, kafein dan bergula.
- 3 Hadkan aktiviti luar di bawah matahari terik dan luangkan lebih banyak masa di dalam rumah.
- 4 Pakai pakaian yang ringan, berwarna cerah dan longgar.
- 5 Pakai topi atau payung untuk melindungi diri dari matahari.
- 6 Gunakan kipas untuk menyejukkan badan.
- 7 Elakkan pembakaran terbuka.

SIMPTOM PENYAKIT BERKAITAN HABAH:

1. Air kencing berwarna gelap (tanda dehidrasi).
2. Mudah menjadi keliru dan hilang fokus.
3. Kelesuan.
4. Sakit kepala yang kerap dan teruk.
5. Kekejangan otot.
6. Berpeluh dengan banyak.
7. Kulit pucat.
8. Degupan jantung laju.

Segera dapatkan rawatan sekiranya anda mengalami simptom bagi mengelakkan strok haba.



Bahagian Persekitaran