

Kawal aktiviti luar hindari strok haba

Malaysia terletak berdekatan garisan Khatulistiwa, dianugerahkan iklim ber-cuaca panas dan lembap sepanjang tahun dengan kehadiran hujan lebat setiap minggu.

Namun, Malaysia turut mengalami fenomena cuaca panas setiap tahun tanpa kehadiran hujan yang kerap.

Jabatan Meteorologi Malaysia melaporkan suhu maksimum harian tertinggi setakat 4 Mac lalu mencecah 37.2 darjah Celsius, direkodkan di Stesen Meteorologi Lubok Merbau di Kuala Kangsar, Perak.

Pengurangan taburan hujan untuk tempoh berminggu-minggu juga antara penyumbang utama berlakunya fenomena cuaca panas ini.

Justeru, masyarakat dinasihat mengurangkan aktiviti luar rumah, terutama pada waktu tengah hari dan awal petang.

Pembukaan sesi persekolahan di seluruh negara dan kelonggaran rentas daerah di kebanyakan negeri, sedikit sebanyak merencanakan kembali akti-

viti serta pergerakan luar rumah, termasuk ketika waktu panas terik sekitar jam 12 tengah hari hingga 3 petang.

Perlu diingatkan, pendedahan cuaca panas dan kering secara berterusan bukan sahaja boleh menyebabkan suhu badan naik mendadak, malah berisiko mendapat serangan strok haba.

Strok haba berlaku apabila suhu badan naik mendadak melebihi 40 darjah Celsius, menyebabkan ketidakseimbangan fungsi badan, terutama pada sistem saraf.

Ini kebiasaannya terjadi apabila badan berpeluh pada kadar berlebihan, tetapi haba tidak dinyahkan dengan efektif daripada badan.

Kesannya, dehidrasi dan kegagalan kawalan suhu badan berlaku. Jika tidak dikenal pasti dan segera dirawat boleh menyebabkan kematian.

Justeru, beberapa langkah pencegahan perlu diambil bagi mengelak berlakunya strok haba.

Ini termasuk sentiasa mendapatkan maklumat tepat berkenaan cuaca semasa dan gejala strok haba.

Setiap individu perlu peka dengan tanda berlakunya peningkatan suhu badan yang teruk seperti rasa loya, muntah, lesu, sakit kepala, kabur penglihatan, kadar pernafasan dan nadi yang semakin laju.

Sekiranya ada gejala ini, segera dapatkan pertolongan dan rawatan daripada pihak kesihatan.

Bagi yang gemarkan aktiviti riadah seperti berlari dan berbasikal, dinasihat menghadkan masa aktiviti. Lakukan aktiviti pada awal pagi atau di gimnasium untuk mengelak terdedah terus kepada pancaran haba yang tinggi.

Kekalkan pengambilan air secara berkala terutama air kosong sebelum, ketika atau selepas riadah, walaupun tidak berasa dahaga bagi memastikan hidrasi badan mencukupi.

Banyakkan makan buah-buahan serta makanan berkuah seperti sup untuk menggantikan kembali air dan mineral yang hilang selepas aktiviti riadah.

Minuman mengandungi kafein dan gula tinggi juga perlu dikurangkan kerana boleh memudaratkan badan, terutama ketika dehidrasi.

Pemakaian topi atau payung ketika di luar rumah amat digalakkan bagi mengelak badan terdedah secara langsung kepada haba dan cuaca panas.

Pakai baju nipis, longgar dan berwarna terang bagi membantu mengurangkan penyerapan haba ke dalam badan.

Ibu bapa dinasihat tidak membiarkan anak berada dalam kenderaan yang tertutup tanpa penghawa dingin.

Jangan sekali-kali meninggalkan anak dalam kenderaan ketika cuaca panas.

Sejukkan dahulu suhu dalam kereta sebelum memandu. Selepas anak pulang dari sekolah, pastikan mereka minum air kosong secukupnya. Gunakan kipas atau penghawa dingin dalam rumah, seterusnya menggalakkan anak mandi supaya dapat menurunkan suhu badan.

Kesimpulannya, biarpun strok haba boleh membawa maut, ia boleh dicegah dan dikawal.

Dalam situasi kes harian COVID-19 yang masih lagi mencecah empat angka, prosedur operasi standard (SOP) tetap perlu dikekalkan dengan memakai pelitup muka, kerap mencuci tangan dan penjarakan fizikal sebagai norma baharu dalam apa jua aktiviti dilakukan.

Penjagaan kesihatan dan usaha memperkasa imuniti sendiri perlu dititikberatkan untuk kekal sihat dan mencegah diri daripada sebarang penyakit.

Dr Md Muziman adalah Pensyarah Kanan Kulliyah Sains Kesihatan Bersekutu Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), manakala **Dr Mohd Shaiful Ehsan** adalah pensyarah dan Pakar Perubatan Keluarga Kulliyah Perubatan UIAM



Dr Md Muziman Syah Md Mustafa



Dr Mohd Shaiful Ehsan Shalihin