



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

## **KENYATAAN MEDIA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

### **NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA CUACA PANAS DI MUSIM PERAYAAN**

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin merujuk kepada laporan pemantauan status cuaca panas oleh Jabatan Meteorologi Malaysia (MetMalaysia), Kementerian Sumber Asli, Alam Sekitar dan Perubahan Iklim (NRECC). Pada 27 April 2023, terdapat beberapa kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 1 (Berjaga-jaga dengan suhu maksimum harian 35<sup>o</sup>C hingga 37<sup>o</sup>C sekurang-kurangnya tiga (3) hari berturut-turut) melibatkan daerah Kubang Pasu, Kota Setar dan Pendang (Kedah), Raub (Pahang), Mukah (Sarawak) dan Nabawan (Sabah). Manakala pada tarikh yang sama, tiada kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 2 (Gelombang Haba dengan suhu maksimum harian melebihi 37<sup>o</sup>C hingga 40<sup>o</sup>C sekurang-kurangnya tiga (3) hari berturut-turut).

Pendedahan kepada cuaca panas dalam tempoh yang lama dan kurang minum air boleh memudaratkan kesihatan terutamanya kepada golongan yang berisiko tinggi seperti kanak-kanak, golongan warga emas, dan mereka yang mempunyai penyakit kronik. Gejala penyakit akibat cuaca panas melampau adalah seperti sakit kepala, keletihan, kurang tumpuan, pening, lemah-lemah otot atau kekejangan, rasa mual. Keadaan yang terlalu teruk boleh mengakibatkan dehidrasi, kekeliruan dan tidak sedarkan diri atau koma.

Pemantauan yang dilakukan oleh KKM sehingga 28 April 2023 mendapati terdapat sebanyak lima (5) kes penyakit berkaitan cuaca panas telah dilaporkan. Tiga (3) kes dilaporkan di negeri Sarawak, melibatkan dua (2) kes kekejangan haba dan satu (1) kes kelesuan haba. Dua (2) kes lagi dilaporkan di negeri Kelantan, melibatkan satu (1) kes kelesuan haba dan satu (1) kes strok haba yang menyebabkan kematian.

Merujuk kepada laporan di media massa pada 27 April 2023 berkenaan dua (2) kematian akibat strok haba di Kelantan, hasil siasatan awal pihak Jabatan Kesihatan Negeri Kelantan mendapati penyebab kematian kanak-kanak berusia 11 tahun adalah *heat stroke with severe dehydration*. Manakala kematian bayi berusia 19 bulan pula disebabkan oleh *severe dehydration with underlying sepsis* dan bukan disebabkan oleh strok haba.

Sehubungan itu, KKM ingin mengingatkan orang ramai terutamanya bagi mereka yang menyambut perayaan Aidilfitri atau bercuti ketika cuaca panas ini untuk mengambil langkah-langkah pencegahan berikut:

- i. Rancang aktiviti beraya atau ziarah dan elakkan waktu puncak cuaca panas antara jam 11 pagi hingga 4 petang;
- ii. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak berasa dahaga sekurang-kurangnya lapan (8) gelas sehari bagi mengekalkan tahap hidrasi untuk mengawal-atur suhu badan;
- iii. Kurangkan minum air manis, berkafein dan berkarbonat kerana ia tidak baik untuk hidrasi badan;
- iv. Golongan berisiko tinggi seperti bayi, kanak-kanak dan warga emas, perlu dipastikan minum air secukupnya bagi mengelakkan dehidrasi;
- v. Awasi gejala keletihan dalam kalangan bayi, kanak-kanak dan warga emas kerana mereka mungkin mengalami dehidrasi tanpa disedari;

- vi. Kerap mandi bagi menyejukkan badan. Elakkan memakai pakaian yang tebal, ketat dan berwarna gelap bagi membantu proses kehilangan haba dari badan;
- vii. Hadkan aktiviti fizikal lasak semasa cuaca panas kerana ia boleh meningkatkan risiko penyakit akibat cuaca panas;
- viii. Hadkan tempoh berada di luar bangunan bagi mengelakkan pendedahan kepada cuaca panas. Gunakan pelindung diri seperti payung dan topi bagi mengelakkan pendedahan secara langsung kepada cuaca panas;
- ix. Gunakan kipas atau penyaman udara untuk menyejukkan badan; dan
- x. Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya mengalami gejala penyakit akibat cuaca panas.

Orang awam boleh mendapatkan maklumat terkini status cuaca panas di laman sesawang MetMalaysia (<https://www.met.gov.my/iklim/status-cuaca-panas/>) dan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat cuaca panas di laman sesawang KKM (<http://www.myhealth.gov.my/cuaca-panas-a-kesihatan>).

Sekian, terima kasih.

**DATUK DR. MUHAMMAD RADZI BIN ABU HASSAN  
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA**

28 April 2023 @ 5.00 petang