

Panduan Pencegahan Penyakit Akibat Panas dan Pemeriksaan Mandiri








Tujuan

- Membantu tenaga kerja perikanan dalam menyusun langkah-langkah pencegahan mandiri terhadap penyakit akibat panas berdasarkan 'Panduan Pencegahan Penyakit Akibat Panas' dan '5 Prinsip Dasar Gelombang Panas' yang diterbitkan oleh Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi.
- Menyediakan informasi tips pencegahan penyakit akibat panas dalam berbagai bahasa bagi para pelaut asing.

Tindakan Pencegahan Penyakit Akibat Panas

- Menyediakan termometer dan higrometer untuk mengukur suhu yang terasa dan mencatat tindakan yang diperlukan.
- Memberikan informasi kepada pekerja tentang gejala penyakit akibat panas dan prosedur Pertolongan Pertama pada Kecelakaan.
- **Mematuhi 5 Prinsip Dasar.** Dibakukan melalui "Peraturan tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja"

Mematuhi 5 Prinsip Dasar

Air 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyediakan air bersih dan dingin secukupnya.
Angin·Tempat Berteduh 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memasang alat pendingin bergerak(portable) atau kipas angin skala industri, perangkat pendingin/ventilasi dll serta tempat berteduh saat bekerja di dalam atau di luar ruangan. ✓ Menyesuaikan waktu kerja, mengurangi kerja pada waktu puncak terpanas.
Istirahat 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyediakan tempat peristirahatan di dekat lokasi kerja. ✓ Beristirahat jika temperatur terasa mencapai lebih dari 31°C. ✓ Jika temperatur terasa mencapai lebih dari 33°C maka beristirahat 20 menit setiap 2 jam.
Perlengkapan Pendingin 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyediakan pakaian pendingin, rompi pendingin, dan alat pendingin pribadi lainnya.
Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jika ada korban penyakit akibat panas yang tak sadarkan diri, segera lapor ke nomor telepon 119. ✓ Jika korban masih sadar, segera lakukan Pertolongan Pertama pada kecelakaan dan jika tidak membaik, lapor ke nomor telepon 119. <p>* Mengetahui dengan baik pedoman kesehatan untuk pencegahan penyakit akibat panas dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea.</p>

Kisi-kisi tindakan pada saat cuaca panas ekstrem

- Memeriksa secara berkala kondisi cuaca panas ekstrem melalui siaran prakiraan cuaca dan Pemberitahuan Informasi Penangkapan Ikan dari Badan Keselamatan Kapal Penangkap Ikan.
- Pastikan asupan cairan yang cukup dan hindari konsumsi kafein seperti teh hijau dan kopi.
- Hindari aktivitas operasional pada pukul 2 s/d 5 sore.
- Beristirahat sebanyak mungkin untuk menghindari panas.
- Kenakan pakaian yang mudah menyerap keringat dan lepas sepatu boot saat istirahat.
- Jika mengalami gejala stroke panas saat bekerja, hentikan pekerjaan dan segera minta pertolongan.
- Menyediakan Pedoman Pencegahan Penyakit Akibat Panas berbahasa asing pada lokasi kerja dan meningkatkan kesadaran para pelaut asing.

Tabel Pemeriksaan Mandiri '5 Prinsip Dasar' untuk Keamanan dari Gelombang Panas

1. (Air) Sering minum air dingin	
<input type="radio"/> Menyediakan air bersih dan dingin secukupnya.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
2. (Angin. Tempat Berteduh) Menurunkan Temperatur Tempat Kerja Dalam maupun Luar Ruangan	
<input type="radio"/> Memasang alat pendingin bergerak(portable) atau kipas angin skala industri, perangkat pendingin/ventilasi dll serta tempat berteduh saat bekerja di dalam atau di luar ruangan.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Menyesuaikan waktu kerja, mengurangi kerja pada waktu puncak terpanas.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
3. (Istirahat) Beristirahat secara Berkala	
<input type="radio"/> Menyediakan tempat peristirahatan di dekat lokasi kerja, memasang alat pendingin bergerak(portable) atau kipas angin skala industri, dan menyediakan air dingin.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Beristirahat jika temperatur terasa mencapai lebih dari 31°C.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Jika temperatur terasa mencapai lebih dari 33°C maka beristirahat 20 menit setiap 2 jam.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
4. (Perlengkapan Pendingin) Menurunkan Temperatur Tubuh Pekerja	
<input type="radio"/> Menyediakan pakaian pendingin, rompi pendingin, dan alat pendingin pribadi lainnya.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
5. (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) Laporkan ke 119/Kepolisian Laut	
<input type="radio"/> Jika ada korban penyakit akibat panas yang tak sadarkan diri, segera laporkan ke nomor telepon 119.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Jika korban masih sadar, segera lakukan Pertolongan Pertama pada kecelakaan dan jika tidak membaik, laporkan ke nomor telepon 119.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
6. Tindakan Pencegahan Lainnya	
<input type="radio"/> Penyediaan termometer dan higrometer pada lokasi kerja untuk mengukur temperatur terasa.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Pendidikan Pencegahan dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan untuk gejala Penyakit Akibat Panas.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Pencatatan dan Penyimpanan pengukuran temperatur terasa dan tindakan yang diambil.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan
<input type="radio"/> Pembuatan Rencana Pengaturan Penyakit Akibat Panas bagi Pekerja Tertentu. * Pekerja baru, Pekerja dengan riwayat pengidap Penyakit Akibat Panas, Pekerja Usia Lanjut, dll.	<input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Perlu ditingkatkan