

MENJAGA KESEHATAN SUHU RENDAH-

BUKU PANDUAN PESAN CINTA KASIH



Pengaruh cuaca dingin yang ekstrem
terhadap kesehatan tubuh **1**



Makanan Panas Secukupnya,
Hindari Minum Alkohol **2**



Memakai **Baju** Banyak Lapis,
Hangatkan Seluruh Tubuh **4**



Jaga Kehangatan di **Rumah**,
Perhatikan Keselamatan **5**



Beraktivitas Dengan Normal,
Cegah Terjadi Kecelakaan **7**



Menerima Vaksinasi,
Mencegah Infeksi **9**



Memantau **Penyakit** Kronis,
Segera Berobat **10**



Peduli Terhadap Orang Tua dan yang
Lemah, Memanfaatkan Sumber Daya **12**

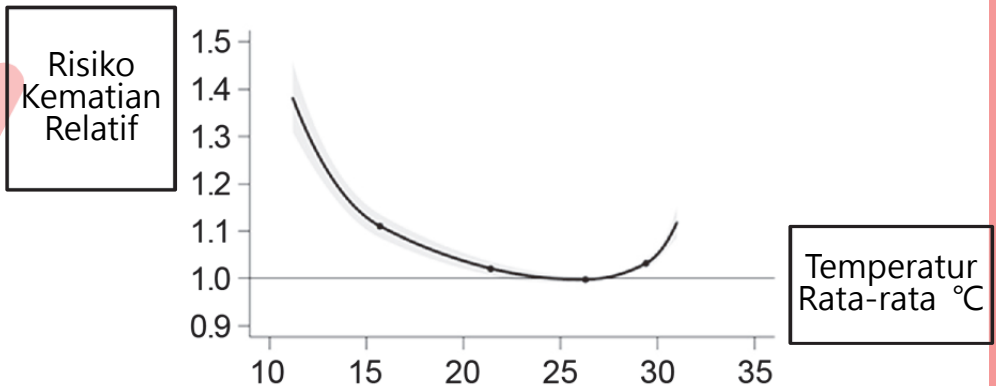


Nasihat Cinta Kasih **14**



Pengaruh Cuaca Dingin yang Ekstrem Terhadap Kesehatan Tubuh

Sewaktu cuaca dingin, banyak penyakit mudah terjadi atau memburuk, juga membuat risiko kematian penduduk negara meningkat.



Suhu semakin rendah, risiko kematian relatif lebih tinggi

Sumber data: Wang Yu Chun, Lin Yu Kai

Menjaga kesehatan di musim dingin silakan perhatikan dari berbagai segi "Makan, Pakaian, Tinggal, Aktivitas, Pencegahan, Penyakit, Peduli" .

Makanan Panas Secukupnya, Hindari Minum Alkohol



- Makanan panas atau minuman panas dimakan sedikit demi sedikit banyak kali, jaga kehangatan namun tidak menambah kegemukan
- Hindari minum alkohol atau makanan mengandung kafein, untuk mencegah meningkatnya kehilangan panas tubuh
- Pola makan sehat berdasarkan pola makan yang seimbang, informasi detail silakan mengacu pada "Buku Panduan Makan Setiap Hari Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan"

Melalui situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional, Sumber Daya Pembelajaran Kesehatan masuk ke area Panduan Kesehatan, bisa menemukan “Buku Panduan Makan Setiap Hari”



Memakai Baju Banyak Lapis, Hangatkan Seluruh Tubuh



- Pakaian dengan banyak lapis, memudahkan pemakaian/pelepasan sewaktu ke luar rumah dan masuk ke rumah
- Memanfaatkan topi, masker, syal, sarung tangan dan sepatu, kaos kaki untuk menghangatkan tubuh



Jaga Kehangatan di Rumah, Perhatikan Keselamatan



- Memperbaiki pintu, jendela, dinding yang rusak, menggunakan tirai mengurangi kehilangan panas
- Memanfaatkan pemanas listrik atau perapian untuk menghangatkan tubuh
- Pemanas listrik harus dijauhi dari air, benda yang mudah terbakar (jaga jarak di atas 1 meter), depan pintu atau lorong (mencegah tersentuh dengan tidak sengaja sewaktu berlalu), dan hindari anak kecil mendekat
- Pemanas listrik harus hindari menggunakan kabel perpanjangan atau steker bersama untuk mencegah beban listrik terlalu berat atau terlalu panas mengakibatkan bahaya. Boleh memanfaatkan alat

pengumpul kabel menyimpan, merapikan kabel listrik, untuk mencegah kabel listrik menyebabkan orang tersandung

- Memastikan pipa gas di dalam rumah aman tidak terdapat kebocoran gas. Menggunakan perapian, kompor gas atau pemanas air harus perhatikan ventilasi udara; hindari udara tidak berventilasi, menyebabkan keracunan karbonmonoksida
- Boleh memasang alarm karbonmonoksida dan kebakaran, siapkan alat pemadam kebakaran tipe kering multi fungsi, untuk menjaga keselamatan di rumah



Beraktivitas Dengan Normal, Cegah Terjadi Kecelakaan



- Usahakan menjaga kegiatan tubuh yang normal, berolahraga secukupnya bisa membuat tubuh menghasilkan panas, membantu mempertahankan suhu tubuh; selain tidur, disarankan setidaknya setiap jam sekali
- Biasanya menyiapkan kebutuhan sehari-hari yang cukup, untuk mengurangi frekuensi ke luar rumah bila cuaca dingin menyerang
- Pilih waktu yang temperaturnya relatif lebih tinggi dalam satu hari untuk ke luar rumah
- Cuaca basah, licin, hindari tergelincir

- Bagaimana orang berusia lanjut berolahraga paling tenang? Informasi yang detail silakan mengacu pada “Latihan Kesehatan Orang Berusia Lanjut Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan”

Melalui situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional, Sumber Daya Pembelajaran Kesehatan masuk ke area Youtube video/audio, bisa menemukan “Latihan Kesehatan Orang Berusia Lanjut”



Menerima Vaksinasi, Mencegah Infeksi



- Orang tua, anak kecil, ibu hamil, pasien penyakit kronis risiko tinggi atau karyawan pada bulan Oktober setiap tahun menerima vaksinasi flu, silakan hubungi Dinas Kesehatan kabupaten/kota masing-masing
- Sebelum makan, sebelum menyentuh mata, mulut, hidung, sewaktu pulang ke rumah, setelah dari toilet, menggunakan sabun atau krim cuci tangan untuk mencuci tangan
- Sewaktu batuk atau bersin, gunakan tissue, sapu tangan atau lengan baju menutupi mulut dan hidung
- Sewaktu ada gejala flu, hindari menuju ke tempat umum; sewaktu kontak dengan orang lain dalam jarak dekat, sebaiknya mengenakan masker



Memantau Penyakit Kronis, Segera Berobat



- Bertanyalah kepada dokter keluarga, petugas medis maupun perawat mengenai hal-hal yang wajib dan harus diperhatikan dalam kondisi cuaca dingin
- Mengukur serta mencatat nilai tekanan darah, kadar gula darah (bagi penderita diabetes), maupun nilai arus puncak ekspirasi (bagi pasien penyakit paru-paru kronis) secara berkala
- Cek kesehatan ke dokter secara teratur, selalu menjaga persediaan jumlah obat yang biasa dikonsumsi dalam jumlah yang cukup

❖ Apabila Anda mencurigai dan mendapati penyakit kronis seperti yang tertera di bawah ini, telepon ke 119 dengan segera untuk meminta pertolongan atau pergi berobat ke rumah sakit secepat mungkin

- Serangan jantung: gejalanya antara lain sesak napas, nyeri dada, kesulitan bernapas, keringat dingin
- Stroke: gejalanya antara lain salah satu sisi wajah terlihat miring (tidak simetris), cara bicara yang tidak jelas, tangan dan kaki di salah satu sisi tubuh tidak memiliki tenaga atau tidak memiliki rasa
- Asma akut: gejalanya meliputi mengi, kesulitan bernapas
- Penyakit paru obstruktif kronis yang memburuk dalam waktu yang sangat singkat: gejalanya meliputi meningkatnya volume dahak, warna dahak berubah-ubah menjadi kuning dan menjadi hijau, nafas yang terengah-engah dan semakin memburuk, kesulitan bernapas
- Dicurigai keracunan karbonmonoksida: Bila menemukan gejala sakit kepala, pusing, mual, badan lemas, perubahan pada kesadaran diri yang terjadi pada diri sendiri maupun anggota keluarga, bukalah pintu dan jendela agar sirkulasi udara membaik, dan segeralah berobat ke dokter

Peduli Terhadap Orang Tua dan yang Lemah, Memanfaatkan Sumber Daya



- Memperingatkan orang tua dan kelompok rentan memperhatikan hal menjaga kesehatan di saat suhu rendah
- Meminta Kepala Lingkungan membantu orang tua yang tinggal sendirian, keluarga berpendapatan rendah mendapatkan subsidi kesejahteraan sosial dan sumber daya
- Sumber daya peduli suhu rendah unit kesejahteraan sosial

Situs Badan Sosial dan Keluarga Departemen
Kesehatan dan Kesejahteraan
<https://www.sfaa.gov.tw>



Melalui situs portal layanan lokasi peduli perawatan komunitas, mengecek lokasi peduli perawatan komunitas berbagai area

- Memperhatikan kondisi terbaru "Laporan Suhu Rendah"
 - ✧ Hotline pengecekan audio cuaca 166 (Bahasa Mandarin), 167 (Bahasa Taiwan, Hakka, Inggris)
 - ✧ Hotline konsultasi cuaca 02-23491234
 - ✧ Mengecek di situs informasi global Biro Cuaca (<http://www.cwb.gov.tw>)



- Peduli tentang "Informasi Menjaga Kesehatan Suhu Rendah"

Grup Pencegahan Penyakit Kronis Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

(<https://www.hpa.gov.tw>)



Melalui Pencegahan Penyakit di Area Tema Kesehatan, masuk ke tim Pencegahan Penyakit Kronis, mengecek berbagai informasi menjaga kesehatan suhu rendah



Nasihat Cinta Kasih

Makan – Pakaian – Tinggal – Aktivitas - Pencegahan – Penyakit – Peduli, Sehat, Aman Merayakan Tahun Baru Dengan Baik

1. **Makanan** hangat secukupnya, hindari minum alkohol: Makanan panas atau minuman panas dimakan sedikit demi sedikit banyak kali, jaga kehangatan namun tidak menambah kegemukan; hindari minum alkohol atau makanan mengandung kafein, untuk mencegah meningkatnya kehilangan panas tubuh
2. Memakai **baju** banyak lapis, hangatkan seluruh tubuh: Pakaian dengan banyak lapis, memudahkan pemakaian/pelepasan, memanfaatkan topi, masker, syal, sarung tangan dan kaos kaki untuk menghangatkan tubuh



Nasihat Cinta Kasih

3. Jaga kehangatan di **rumah**, perhatikan keselamatan: Memanfaatkan pemanas listrik atau perapian untuk menghangatkan tubuh; sewaktu menggunakan perapian, perhatikan untuk menjaga udara tetap berventilasi; untuk mencegah keracunan karbonmonoksida, juga harus menghindari luka bakar dan alarm kebakaran.
4. **Beraktivitas** dengan normal, cegah terjadi kecelakaan: olahraga secukupnya bisa mencegah temperatur tubuh terlalu rendah; pilih waktu yang temperaturnya relatif lebih tinggi dalam satu hari untuk ke luar rumah; cuaca basah, licin, hindari tergelincir
5. Menerima vaksinasi, **mencegah** infeksi: melakukan kebersihan pribadi; orangtua, anak kecil, ibu hamil, pasien penyakit kronis risiko tinggi setiap tahun menerima vaksinasi flu; sewaktu flu, hindari menuju ke tempat umum

Nasihat Cinta Kasih

6. Memantau **penyakit** kronis, segera berobat: secara berkala mengukur tekanan darah dan memantau kondisi pengendalian penyakit kronis; bila dicurigai infark miokard, stroke dan penyakit lainnya kumat, segera menelepon 119 untuk dibawa berobat ke dokter.
7. **Peduli** terhadap orang tua dan yang lemah, memanfaatkan sumber daya: Memperingatkan orang tua dan kelompok rentan memperhatikan hal menjaga kesehatan di saat suhu rendah; menelepon hotline 166 atau 167 Biro Cuaca atau online ke internet setiap saat mengetahui kondisi terbaru "Laporan Suhu Rendah



Daftar Referensi

1. US CDC. Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety.
2. HM Government. Keep Warm Keep Well.
3. England PH. The Cold Weather Plan for England : Making the Case: Why long-term strategic planning for cold weather is essential to health and wellbeing. 2017:1~56.
4. England PH. The Cold Weather Plan for England : Keeping healthy when it is really cold. 2015:1~26.
5. [Situs Informasi Global Dinas Meteorologi Pusat Departemen Perhubungan www.cwb.gov.tw/](http://www.cwb.gov.tw/)
6. Lokasi Peduli Perawatan Komunitas – Situs Portal Memudahkan Masyarakat Layanan Perawatan Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan ROC e-care.sfaa.gov.tw/
7. Situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan <https://www.hpa.gov.tw> selebaran Pendidikan Menjaga Kesehatan Suhu Rendah

Judul Buku:

Menjaga Kesehatan Suhu Rendah - Buku Panduan Pesan Cinta Kasih

Penulis:

Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
Tim Penelitian "Pengembangan Strategi Komunikasi Menjaga Kesehatan Suhu Rendah dan Rencana Evaluasi"

Lembaga Penerbitan:

Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat: (10341) No.56, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City
No. Telepon: (02) 2522-0888

Situs:

Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan <https://www.hpa.gov.tw>

Penerbit:

Kepala Badan Wang Ying We

Tim Editor:

Yen Chung Jen, Chan Ding Cheng, Chang Chirn Bin, Zhao Chia Ter,
Chen Ya Mei, Liu Wen Ling

Unit Konsultasi:

Yayasan Jantung ROC
Asosiasi Pendidikan Kesehatan Diabetes ROC
Asosiasi Medis Darurat Taiwan
Asosiasi Tekanan Darah Tinggi Taiwan
Asosiasi Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Taiwan
Asosiasi Stroke Otak Taiwan
Asosiasi Penyakit Paru-paru Obstruktif Kronis Taiwan

Konsultasi Penasehat:

Profesor Wang Yu Chun / Jurusan Teknik Lingkungan, Chung Yuan
Christian University
Direktur Lin Yu Kai / Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
Universitas Kota Taipei
Profesor Chung Chi Hui / Departemen Jurnalisme Universitas Shishin

Versi (Cetakan): Versi Pertama Cetakan Pertam

Tahun/Bulan Penerbitan: Bulan Juli tahun 2018

Pemilik Properti Penulisan: Badan Kesehatan Penduduk Nasional
Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

Buku ini memiliki semua hak. Bagi yang ingin menggunakan seluruh atau sebagian dari isi buku ini, harus meminta persetujuan atau wewenang tertulis dari pemilik properti penulisan Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan. Silakan menghubungi Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (No. Telepon: 02-2522-0888)

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (TEL : 886-2-2522-0888)

Dana untuk publikasi ini didanai oleh Dana Pencegahan Bahaya Rokok dan Perawatan Kesehatan Badan Kesehatan Penduduk Nasional.

This publication is funded by Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

APA YANG HARUS DILAKUKAN SAAT KEDINGINAN?



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Biro Pengembangan Kesehatan Masyarakat

Dana panduan tersebut berasal dari sumbangan kesehatan
dan kesejahteraan produk rokok

Iklan