

BUKU MENJAGA KESEHATAN SUHU RENDAH



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



Siapa saja yang mudah terkena dampak cuaca dingin yang **3**



Bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh saat cuaca dingin **4**



◆ Pencegahan penyakit **4**



◆ Menjaga kehangatan tubuh **8**



◆ Menjaga keselamatan dan kehangatan di rumah **9**



Pengayoman masyarakat **11**



Di mana saya bisa memperoleh informasi yang lebih jelas? **12**



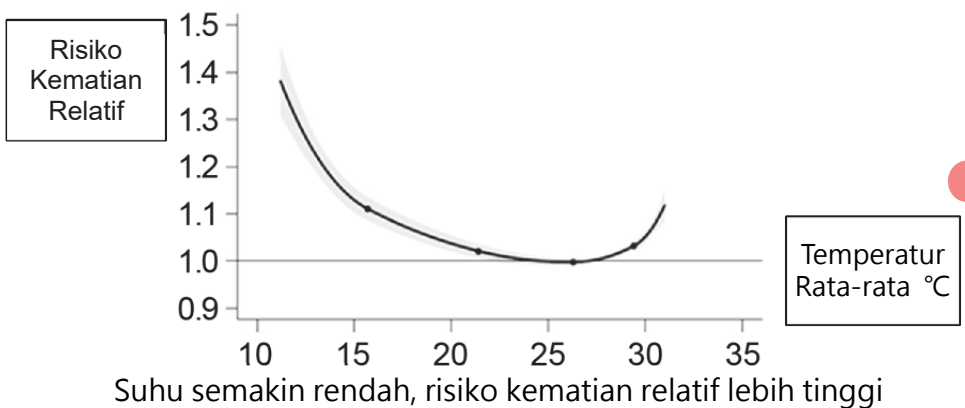
Nasihat Cinta Kasih **15**



Pengaruh Cuaca Dingin yang Ekstrem Terhadap Kesehatan Tubuh



Sewaktu cuaca dingin, banyak penyakit mudah terjadi atau risiko memburuk bisa bertambah, juga membuat risiko kematian penduduk negara meningkat. Oleh karena itu, memperhatikan kehangatan adalah tugas penting dalam menjaga kesehatan anggota keluarga di musim dingin



Sumber data: Wang Yu Chun, Lin Yu Kai

❖ Masalah kesehatan yang mudah timbul maupun memburuk saat cuaca dingin:

- **Masalah pada sistem kardiovaskular:** peningkatan tekanan darah, detak jantung tidak teratur, angina pektoris (nyeri dada akibat kurangnya darah dan oksigen yang menuju ke jantung), infark miokardium (penyumbatan otot jantung, lebih dikenal sebagai serangan jantung), gagal jantung, dan lain sebagainya
- **Masalah pada sistem jaringan pembuluh darah otak:** *Transient Ischemic Attack* (stroke ringan), stroke, dan lain sebagainya
- **Masalah pada sistem pernapasan:** asma, influenza, radang paru-paru (*pneumonia*), penyakit paru obstruktif kronis (COPD), dan lain sebagainya
- **Masalah yang timbul akibat terjatuh dan terluka:** patah tulang, luka luar pada kepala, dislokasi sendi, jaringan lunak yang memar, luka memar maupun luka robek, dan lain sebagainya
- **Hipotermia:** berbagai gejala meliputi menggigil secara tidak sadar (tremor), gerakan yang lambat, berjalan dengan tidak stabil, tubuh tidak bertenaga dan kehilangan kesadaran; apabila tidak dapat ditangani dengan segera, akan dapat menyebabkan komplikasi pada seluruh bagian tubuh, serta akan menyebabkan kematian
- **Lainnya:** penyakit depresi, keracunan zat karbon monoksida dan lain sebagainya

Siapa Saja yang Mudah Terkena Dampak Cuaca Dingin yang Esktrem



- Orang Tua
- Pasien penderita penyakit kronis (misalnya: penyakit kardiovaskular, penyakit pembuluh darah di otak, penyakit paru-paru, penyakit diabetes)
- Pasien yang mengalami gangguan kesehatan mental yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan perawatan diri sendiri, seperti penyakit demensia, depresi
- Orang-orang yang memiliki keterbatasan gerak motorik
- Anak kecil
- Ibu hamil
- Orang-orang yang tinggal seorang diri, masyarakat ekonomi lemah, masyarakat ekonomi menengah ke bawah, para gelandangan, maupun mereka yang tidak memiliki fasilitas penghangat tubuh yang memadai

Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Saat Cuaca dingin Dingin



Pencegahan Penyakit

❖ Menerima vaksinasi flu, terutama bagi:

- Orang tua yang berusia lebih dari 65 tahun (para orang tua yang memiliki keterbatasan dalam pergerakan fisik dapat mengajukan permohonan kepada biro layanan kesehatan masyarakat agar pemberian suntikan dapat dilaksanakan di rumah pasien)
- Orang-orang yang memiliki gangguan maupun keterbatasan fisik dalam mengurus diri sendiri
- Para petugas yang bekerja dan tinggal di instansi perawatan
- Petugas medis dan rumah sakit

- ❖ Bulan Oktober setiap tahun menerima vaksinasi flu, bila ada keraguan yang berkaitan, silakan hubungi Dinas (Klinik) Kesehatan kabupaten/kota masing-masing
- ❖ Mencegah terserang flu dan penyebaran virus
 - Cuci tangan dengan sabun pada saat sebelum makan, sebelum menyentuh lima indera, saat pulang dan kembali ke rumah, setelah menggunakan kamar kecil; saat berada di luar ruangan dan tidak tersedia tempat untuk mencuci tangan, gunakan gel pembersih tangan untuk membersihkan tangan Anda
 - Saat batuk ataupun bersin-bersin, gunakan tisu, sapu tangan atau lengan pakaian untuk menutup mulut dan hidung
 - Saat mengalami gejala demam, hindari bepergian ke pusat keramaian; gunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain dalam jarak dekat



❖ Mencegah penyakit yang mudah muncul akibat cuaca dingin

- Harus menanyakan kepada dokter keluarga, perawat atau penjaga mengenai hal yang harus diperhatikan secara khusus sewaktu cuaca dingin menyerang
- Secara berkala mengukur dan mencatat tekanan darah, gula darah (bagi pasien diabetes) sendiri, atau nilai arus puncak aspirasi (bagi pasien penyakit paru-paru kronis)
- Kembali berobat tepat waktu, menjaga jumlah yang cukup obat yang biasa digunakan
- Sewaktu cuaca dingin menyerang, hindari pergi keluar rumah, atau pilih untuk beraktivitas di luar saat suhu relatif lebih tinggi, dan harus hindari meninggalkan kerumunan dan beraktivitas sendirian



❖ 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: sewaktu diri sendiri atau anggota keluarga pada bersamaan mengalami gejala sakit kepala, pusing, muntah, badan tidak bertenaga, kesadarn berubah, sebaiknya segera membuka pintu, jendela, untuk ventilasi yang cukup, dan segera pergi berobat



Menjaga Kesehatan Tubuh



- Konsumsi makanan dan minuman hangat, terapkan pola makan porsi kecil tapi sering
- Hindari minuman yang mengandung alkohol maupun kafein, karena hal tersebut dapat mempercepat hilangnya panas tubuh
- Tetap mempertahankan kegiatan dan aktivitas sehari-hari seperti biasa, olahraga yang cukup akan sangat membantu dalam menciptakan panas tubuh serta mempertahankan kehangatan tubuh; sangat dianjurkan untuk berdiri dan bergerak setiap satu jam sekali kecuali waktu tidur
- Mengurangi paparan terhadap suhu dingin: mempersiapkan barang-barang kebutuhan sehari-hari yang mencukupi, agar dapat mengurangi intensitas keluar rumah saat terjadi serangan udara dingin yang ekstrem
- Saat keluar rumah, gunakan pakaian secara berlapis, dengan demikian akan lebih mudah melepas pakaian; syal, topi, masker, jaket, sarung tangan, kaus kaki, serta sepatu dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya

Menjaga Keselamatan dan Kehangatan di Rumah



- Memperbaiki jendela dan dinding yang rusak, gunakan tirai untuk meminimalkan hilangnya suhu yang hangat di dalam ruangan
- Gunakan termometer untuk memonitor suhu ruangan
- Alat pemanas listrik harus berada jauh dari air, barang-barang yang mudah terbakar (jaga jarak di atas 1 meter), pintu maupun koridor (agar terhindar dan tidak tersentuh saat akan melintas), serta mencegah anak-anak mendekatinya
- Hindari penggunaan stop kontak tambahan maupun penggunaan stop kontak bersama-sama dengan alat-alat listrik lain saat menggunakan alat pemanas listrik agar terhindar dari kelebihan kapasitas daya listrik ataupun membuat alat menjadi terlalu panas dan meningkatkan resiko bahaya. Kabel listrik dapat disimpan dan

dirapikan dengan menggunakan alat penggulung kabel agar tidak membuat orang-orang tersandung. Jangan meletakkan kabel listrik di bawah karpet, jangan menggunakan kabel listrik yang telah rusak

- Pastikan saluran gas di dalam rumah dalam kondisi aman dan tidak bocor. Perhatikan baik-baik sirkulasi udara saat menggunakan tungku api, kompor gas, maupun alat pemanas air; hindari ruangan dengan ventilasi yang kurang memadai, yang dapat menyebabkan keracunan gas karbon monoksida
- Hindari penempatan alat pembangkit listrik cadangan di dalam ruangan, di sekitar alat pengatur suhu ruangan di mana terdapat lubang keluar masuknya angin, serta di area yang lembab
- Untuk melindungi dan menjaga keamanan rumah, alat deteksi kebakaran dan alat deteksi gas karbon monoksida dapat dipasang di dalam rumah serta menyediakan alat pemadam kebakaran kering multi fungsi



Pengayoman Masyarakat



- Setiap orang diharapkan memberikan perhatian dan menyapa sanak saudara maupun tetangga yang berusia lanjut, yang tinggal seorang diri, yang memiliki penyakit kronis, termasuk memperhatikan: apakah tubuhnya dalam kondisi normal? Apakah barang kebutuhan sehari-hari serta pakaian dan fasilitas untuk menghadapi musim dingin telah mencukupi?
- Para ketua RT, ketua RW memberikan bantuan kepada orang tua yang tinggal seorang diri, kepada keluarga ekonomi lemah untuk dapat mengakses sumber-sumber maupun memperoleh bantuan ekonomi dan sosial

Di mana saya bisa memperoleh informasi yang lebih jelas?



❖ Prakiraan Cuaca

- Saluran khusus prakiraan cuaca (rekaman suara) 166 (bahasa Mandarin), 167 (bahasa Taiwan / Taiyu, bahasa Hakka, bahasa Inggris)
- Saluran khusus informasi prakiraan cuaca 02-23491234
- Situs Biro Cuaca Pusat
Silakan akses ke (<http://www.cwb.gov.tw>)



❖ Sumber informasi mengenai pengayoman saat udara dingin yang diberikan oleh berbagai lembaga sosial

- Pengayoman di lingkungan masyarakat dilaksanakan dengan menyediakan layanan datang ke rumah dan memberikan perhatian kepada orang lanjut usia, menyediakan layanan konsultasi melalui telepon serta layanan rujukan ke instansi / lembaga lain, dan hal-hal tersebut dipandang sebagai permintaan setempat, menyediakan layanan penyediaan makanan maupun menyelenggarakan kegiatan untuk meningkatkan kesehatan
- Silakan mengakses situs Biro Administrasi Urusan Sosial dan Keluarga untuk melakukan pencarian titik layanan pengayoman dan perawatan (<http://www.sfaa.gov.tw>)



❖ Informasi mengenai cara menjaga kesehatan saat udara dingin

- Biro pengembangan kesehatan masyarakat, kementerian kesehatan dan kesejahteraan, divisi pencegahan penyakit kronis
(<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



- Bagaimana orang berusia lanjut berolahraga paling tenang? Melalui situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional, Sumber Daya Pembelajaran Kesehatan masuk ke area Youtube video/audio, bisa menemukan “Latihan Kesehatan Orang Berusia Lanjut”



- Pola makan sehat berdasarkan pola makan yang seimbang, melalui Sumber Daya Pembelajaran Kesehatan di beranda situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional masuk ke area Panduan Kesehatan, bisa menemukan “Buku Panduan Makan Setiap Hari”



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** 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/
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:

Buku Menjaga Kesehatan Suhu Rendah

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 Pertama

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