

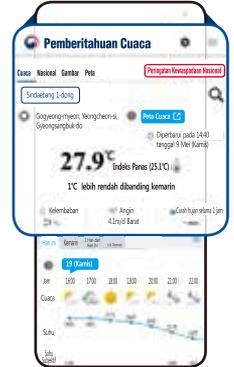
# Air Tempat Teduh Istirahat

## Pedoman Pelaksanaan 3 Aturan Dasar Pencegahan Heatstroke (Serangan Panas) dari Gelombang Panas

### ✓ Untuk Peringatan Gelombang Panas, Administrasi Meteorologi Korea (KMA) mengeluarkan pemantauan / peringatan gelombang panas tergantung pada temperatur efektif tertinggi harian.

• Diindikasi sebagai "Efektif (00°C)" yang terletak di sebelah suhu pada halaman pertama "Situs Web KMA ([kma.go.kr/eng/index.jsp](http://kma.go.kr/eng/index.jsp)) dan Aplikasi Pemberitahuan Cuaca" oleh KMA

\* **Temperatur Efektif ("Terasa Seperti")** : Ini adalah suhu yang secara kuantitatif mengekspresikan sensasi manusia di mana suhu saat ini dirasakan lebih rendah karena rendahnya kelembaban atau lebih tinggi karena tingginya kelembaban dengan cara menambahkan dampak dari kelembaban dan angin.



#### Pemantauan Gelombang Panas

- Ketika diperkirakan **temperatur efektif tertinggi harian adalah 33°C atau lebih** akan terjadi selama **2 hari atau lebih lama**;
- Ketika kerusakan serius diperkirakan akan terjadi karena peningkatan temperatur efektif yang cepat atau gelombang panas yang berkepanjangan;

#### Peringatan Gelombang Panas

- Ketika diperkirakan **temperatur efektif tertinggi harian adalah 35°C atau lebih** akan terjadi selama **2 hari atau lebih lama**;
- Ketika kerusakan serius diperkirakan akan terjadi di beberapa daerah karena peningkatan temperatur efektif yang cepat atau gelombang panas yang berkepanjangan;

### ✓ Air, tempat teduh dan istirahat adalah aturan dasar untuk mencegah heatstroke (serangan panas).

#### Air



- ✓ **Air dingin dan bersih perlu disediakan.** / Pastikan untuk minum air secara teratur.

#### Tempat Teduh



- ✓ **Perlu disediakan area teduh (area istirahat) di dekat tempat kerja**

- Kanopi tempat teduh atau tenda harus terbuat dari bahan yang dapat menghalangi sinar matahari langsung dan tempat kerja harus ada ventilasi dengan udara sejuk.
- Penempatan area teduh harus di lokasi yang aman, bebas dari resiko kebisingan, benda jatuh atau lalu lintas kendaraan.
- Area istirahat harus dapat menampung seluruh karyawan yang ingin beristirahat di mana area tersebut dilengkapi dengan persediaan yang tepat, seperti kursi, tikar dan tempat minuman.

#### Istirahat



- ✓ **Setelah peringatan gelombang panas dikeluarkan, Anda perlu istirahat selama 10-15 menit setiap jam.**

- Setelah pemantauan gelombang panas dikeluarkan, Anda perlu istirahat selama 10 menit setiap jam.

- ✓ **Hindari pekerjaan di luar ruangan pada jam-jam bersuhu tinggi (14:00-17:00) dengan melakukan penyesuaian jam kerja.**

- Kurangi beban kerja, perlambat langkah Anda dan fokus ke tugas yang tidak terlalu menggunakan aktivitas fisik.

- ✓ **Segera mengambil tindakan ketika seorang karyawan meminta penanguhan operasional pekerjaan karena kekhawatiran akan penyakit yang berhubungan dengan suhu panas.**

▲ Istirahat bukan hanya berarti berhenti kerja sementara dengan menghentikan operasional.

▲ Anda juga dapat menghabiskan waktu secara produktif dengan mengikuti program pelatihan dalam ruangan tentang keselamatan dan kesehatan atau melakukan pekerjaan yang tidak terlalu menuntut secara fisik.

### ◆ Selama Peringatan Gelombang Panas, lakukan tindakan berikut untuk tempat kerja dalam ruangan di mana tidak ada perbedaan suhu antara dalam dan luar ruangan atau di mana suhu dalam ruangan lebih tinggi dibanding suhu luar ruangan.

(Contoh) Tempat kerja di mana tidak dapat dijangkau alat pendingin ruangan karena karakteristiknya, termasuk yang terletak di dalam fasilitas sementara, yaitu gudang tenda, atau yang memiliki area lantai yang luas.

- **Memasang alat pendingin\* di tempat kerja untuk menjaga suhu ruangan pada tingkat yang tepat.**

\* Alat pendingin utama: Perangkat sirkulasi udara (ventilator), kipas angin, kipas pendingin, AC, dll.

- **Jika alat pendingin tidak dapat dipasang, cobalah untuk memventilasi ruang kerja dan cegah terkumpulnya udara panas dengan membuka jendela dan pintu secara berkala, dan pastikan untuk membagikan dan jika memungkinkan gunakan perlengkapan pendingin yaitu rompi pendingin dan alat kompres dingin (cold pack).**

- **Ketika suhu dalam ruangan mudah naik meskipun terdapat ventilasi dan pemasangan alat pendingin, cari penyebabnya, dan kembangkan serta terapkan tindakan tambahan\*.**

\* Pemasangan alat pendingin tambahan dan peningkatan metode ventilasi di tempat kerja ⇒ Jika tidak dapat dihindari, sesuaikan beban kerja, dan berikan jam istirahat. Untuk pekerjaan yang tidak mendesak, ubah jadwal kerja.

※ Selain dari tindakan yang diambil seperti yang disebutkan di atas, ketika dianggap perlu untuk menerapkan tindakan tambahan untuk mencegah masalah kesehatan karena gelombang panas, silakan merujuk ke tindakan yang disarankan sesuai dengan tingkat gelombang panas untuk pekerjaan di luar ruangan.

# ✓ Silakan mengambil tindakan yang diperlukan sesuai dengan tindakan yang disarankan untuk setiap tingkat gelombang panas.

※ Untuk tingkat gelombang panas sesuai wilayah, silakan merujuk ke 「Situs Web KMA ([kma.go.kr/eng/index.jsp](http://kma.go.kr/eng/index.jsp)).」

**Perhatian**  
Temperatur Efektif pada 31°C atau lebih tinggi

- ✓ Periksa kondisi cuaca melalui situs resmi KMA (atau Aplikasi Pemberitahuan Cuaca), dan berikan informasi gelombang panas ke para karyawan.
- ✓ Siapkan air dingin dan bersih serta tempat teduh (area istirahat) untuk para karyawan.
- ✓ Verifikasi dan klarifikasikan lebih awal terhadap kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas, yaitu heatstroke (serangan panas), dan kelompok dengan tugas yang menuntut fisik.

### • Siapa saja yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas?

- ▲ Individual yang memiliki diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi/rendah, dll. ▲ Individual yang memiliki riwayat penyakit terkait suhu panas
- ▲ Lansia (Lanjut Usia) ▲ Individual yang ditugaskan untuk tugas yang dapat terkena gelombang panas

### • Apa yang dimaksud dengan tenaga kerja dengan intensitas tinggi?

Artinya kerja yang menuntut intensitas fisik yang tinggi dan mudah terkena gelombang panas.

(Contoh) Pekerjaan yang menggunakan cangkul/palu/gergaji/beliung/kapak, pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik, seperti pekerjaan yang berhubungan dengan besi baja/penuangan semen, atau pekerjaan yang mengangkat, membongkar atau menangani benda berat di lokasi konstruksi.

**Perhatian**  
Temperatur Efektif pada 33°C atau lebih tinggi

Atau Pemantauan Gelombang Panas

- ✓ Siapkan air dingin dan bersih serta tempat teduh (area istirahat) bagi para karyawan.
- ✓ Beristirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 10 menit setiap jamnya.
  - Atur jam istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan dengan intensitas tinggi.
- ✓ Kurangi pekerjaan di luar ruangan atau sesuaikan jam kerja pada jam-jam suhu tinggi (14:00-17:00)
- ✓ Jika bisa, gunakan perlengkapan pendingin, yaitu rompi pendingin atau kompres dingin selama melakukan pekerjaan di luar ruangan.



**Perhatian**  
Temperatur Efektif pada 35°C atau lebih tinggi

Atau Peringatan Gelombang Panas

- ✓ Siapkan air dingin dan bersih serta tempat teduh (area istirahat) bagi para karyawan.
- ✓ Beristirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 15 menit setiap jamnya.
  - Atur jam istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan dengan intensitas tinggi.
- ✓ Tunda pekerjaan di luar ruangan selama jam-jam bersuhu tinggi (14:00-17:00) kecuali jika tidak dapat dihindari.
  - Berikan jam istirahat yang cukup untuk pekerjaan di luar ruangan yang tidak dapat dihindari.
- ✓ Jika bisa, gunakan perlengkapan pendingin, yaitu rompi pendingin atau kompres dingin selama melakukan pekerjaan di luar ruangan.
- ✓ Batasi pekerjaan di luar ruangan untuk kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas, yaitu heatstroke (sengatan panas).



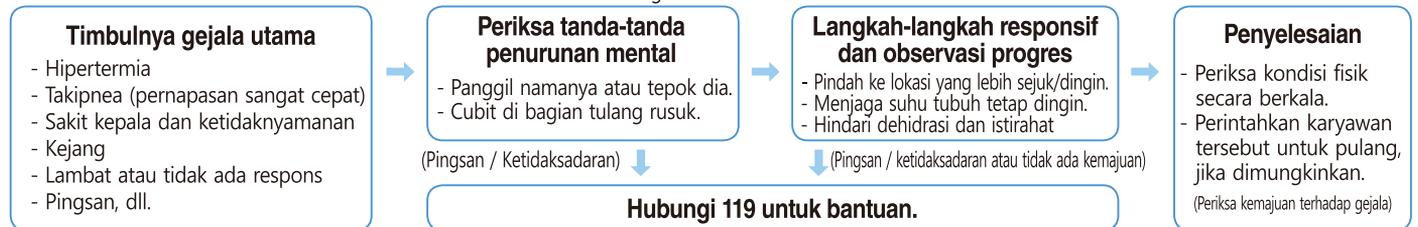
**Penting**  
Temperatur Efektif pada 38°C atau lebih tinggi

- ✓ Siapkan air dingin dan bersih serta tempat teduh (area istirahat) bagi para karyawan.
- ✓ Beristirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 15 menit atau lebih setiap jamnya.
  - Atur jam istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan dengan intensitas tinggi.
- ✓ Tunda pekerjaan di luar ruangan selama jam-jam bersuhu tinggi (14:00-17:00) kecuali untuk tindakan darurat yang diperlukan untuk pengelolaan bencana dan keselamatan.
  - Berikan jam istirahat yang cukup ketika pekerjaan darurat dilaksanakan.
- ✓ Jika bisa, gunakan perlengkapan pendingin, yaitu rompi pendingin atau kompres dingin selama melakukan pekerjaan di luar ruangan.
- ✓ Batasi pekerjaan di luar ruangan untuk kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas, yaitu heatstroke (sengatan panas).

## ✓ Tanggapan terhadap Situasi Darurat (Setelah terjadinya gejala utama)

Paparan yang berkelanjutan terhadap gelombang panas dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan suhu panas, seperti heatstroke (sengatan panas) dan kelelahan akibat panas, dan bahkan dapat menyebabkan kematian tanpa tindakan pencegahan yang cepat.

※ Kelompok yang rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan suhu panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan dengan intensitas tinggi diharuskan untuk memverifikasi kondisi kesehatan mereka sebelum dan sesudah melakukan tugas mereka.



## Waspada! Kecelakaan Keselamatan selama Gelombang Panas!!

- Pastikan untuk memakai alat pelindung diri, seperti helm pengaman dan sabuk pengaman, yang cenderung diabaikan.
- Berhati-hatilah terhadap kecelakaan keselamatan, termasuk tergelincir dan jatuh, karena konsentrasi yang memburuk.

