

# Pada saat gelombang dingin Cara Mencegah Penyakit Terkait Cuaca Dingin



Setiap tempat kerja harus melakukan pemeriksaan awal untuk penyakit terkait cuaca dingin sebelum terjadinya gelombang dingin dan menyiapkan langkah-langkah pencegahan internal untuk merespons dengan tepat.

## Apa saja kriteria peringatan gelombang dingin?

<p><b>Peringatan Awal Gelombang Dingin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketika suhu terendah di pagi hari akan mencapai <b>-12°C atau di bawahnya</b>, untuk setidaknya selama 2 hari</li> <li>Ketika suhu terendah di pagi hari akan <b>lebih rendah</b> di banding hari sebelumnya <b>sebanyak 10°C atau lebih</b>, menjadi 3°C atau dibawahnya, dan diperkirakan akan 3°C lebih rendah dari nilai rata-rata tahunan</li> <li>Kerusakan serius dapat terjadi akibat penurunan suhu yang tajam</li> </ul>
<p><b>Peringatan Serius Gelombang Dingin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketika suhu terendah di pagi hari akan mencapai <b>-15°C atau di bawahnya</b>, untuk setidaknya selama 2 hari</li> <li>Ketika suhu terendah di pagi hari akan <b>lebih rendah</b> di banding hari sebelumnya <b>sebanyak 15°C atau lebih</b>, menjadi 3°C atau dibawahnya, dan diperkirakan akan 3°C lebih rendah dari nilai rata-rata tahunan</li> <li>Kerusakan serius dapat terjadi di berbagai area akibat penurunan suhu yang tajam</li> </ul>

※ [Tabel 6 terlampir] Kriteria untuk Laporan Khusus dalam 'Aturan Prakiraan Cuaca' KMA

## Aturan dasar untuk pencegahan penyakit terkait cuaca dingin adalah pakaian hangat, air hangat, dan tempat yang hangat!

<p><b>Pakaian hangat</b> (Perlengkapan melawan cuaca dingin)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kenakan beberapa lapis pakaian, setidaknya tiga lapis untuk meningkatkan efek kehangatan.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Lapisan luar) Kenakan pakaian yang terbuat dari bahan yang dapat menghalangi angin dan kelembapan sekaligus permeabilitas udara.</li> <li>(Lapisan tengah) Kenakan pakaian yang dapat menyerap keringat dari lapisan dalam dan mempertahankan panas tubuh bahkan saat basah.</li> <li>(Lapisan dalam) Kenakan pakaian yang terbuat dari bahan yang dapat menyerap keringat.</li> </ul> </li> <li><b>Kenakan topi atau hoodie untuk mengurangi hilangnya panas tubuh.</b></li> <li><b>Jika perlu, gunakan masker untuk menutupi wajah dan mulut Anda.</b></li> <li><b>Kenakan sarung tangan dan sepatu yang dapat menahan dingin dan air.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jika bekerja di lingkungan yang rentan terhadap kelembapan, kenakan sarung tangan yang dilengkapi dengan fitur tahan air.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Air hangat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Minum air hangat dan minuman yang mengandung gula secukupnya</b></li> </ul>	
<p><b>Tempat yang hangat</b> (Istirahat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sediakan tempat yang hangat di dekat area kerja agar pekerja dapat beristirahat untuk menghindari cuaca dingin.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasang alat pemanas seperti heater, pastikan pemasangan dilakukan di tempat yang aman agar tidak terjadi kebakaran atau kebocoran gas berbahaya.</li> </ul> </li> <li><b>Pastikan pekerja dapat beristirahat dengan baik jika terjadi peringatan gelombang dingin.</b></li> </ul>	

## Apa saja tindakan yang dapat dilakukan bila terdapat kasus penyakit terkait cuaca dingin?

- Terpapar gelombang dingin dalam waktu yang lama dapat menyebabkan penyakit terkait cuaca dingin dan penyakit kardiovaskular seperti hipotermia, radang dingin, dan chilblains.
- Jika penyakit seperti itu terjadi, perhatian medis yang cepat sangat penting, dan perawatan menyeluruh diperlukan untuk kelompok yang rentan terhadap penyakit terkait cuaca dingin.

Penyakit terkait cuaca dingin	Definisi dan gejala	Tindakan darurat yang harus dilakukan
<p><b>Risiko kematian</b></p> <p><b>Hipotermia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Suhu tubuh berada di bawah 35°C karena paparan cuaca dingin dalam waktu yang lama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggigil parah</li> <li>(Sedang) Sulit berbicara, denyut nadi tidak teratur, dan tekanan darah menurun.</li> <li>(Parah) Berhenti menggigil, kehilangan kesadaran, tidak bernapas atau kesulitan bernapas. Denyut nadi tidak teratur atau tidak ada, pupil mata membesar.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hubungi 119 atau segera bawa orang tersebut ke institusi medis darurat terdekat.</b></li> <li><b>Pindah ke tempat yang hangat.</b></li> <li><b>Lepaskan pakaian yang basah dan tutupi dengan selimut</b></li> <li><b>Jika orang tersebut sadar, berikan minuman manis yang hangat.</b></li> <li><b>* Jika perhatian medis tertunda lebih dari 30 menit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berikan minuman hangat dengan hati-hati (dilarang jika orang tersebut tidak sadarkan diri).</li> <li>Letakkan penghangat tangan (hot pack) atau botol hangat di bawah ketiak, leher, dan di area selangkangan.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Radang dingin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kondisi di mana kulit dan jaringan pada bagian bawahnya membeku akibat paparan suhu di bawah 2°C dalam waktu lama.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kulit menjadi geli, mati rasa, dan gatal saat membeku.</li> <li>Jika gejalanya semakin parah, kulit dapat terasa nyeri, melepuh, atau mengeras.</li> <li>Pada kasus yang parah, hal ini dapat menyebabkan gangguan sensorik, kekakuan, dan kerusakan pada jaringan dalam seperti jaringan saraf.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ikuti instruksi berikut dalam penanganan hipotermia.</b></li> <li><b>Jangan menggosok atau memijat area yang membeku.</b></li> <li><b>Jangan berjalan dengan kaki yang membeku.</b></li> <li><b>Jika terdapat kulit yang melepuh, gunakan kasa steril agar luka tersebut tidak pecah.</b></li> <li><b>(Kecuali diinstruksikan oleh tenaga kesehatan profesional), jangan gunakan panas pada area yang membeku.</b></li> </ul>
<p><b>Chilblains</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kondisi di mana pembuluh darah kecil di kulit tangan, kaki, telinga, hidung, dll. menjadi rusak karena cuaca dingin.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kulit di area yang terkena menjadi merah dan terasa gatal.</li> <li>Lepuh atau bisul dapat berbentuk.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Jangan garuk area yang terkena chilblains.</b></li> <li><b>Hangatkan kulit secara perlahan-lahan.</b></li> <li><b>Oleskan krim pereda gatal dan anti-inflamasi (setelah berkonsultasi kepada dokter).</b></li> <li><b>Segera cari pertolongan medis sesegera mungkin.</b></li> </ul>
<p><b>Trench foot</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kerusakan yang disebabkan oleh paparan kaki basah ke lingkungan yang lembap dan dingin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gejalanya adalah kemerahan, kesemutan, dan mati rasa.</li> <li>Terasa sakit saat berjalan.</li> <li>Jika keadaannya serius, hal ini dapat menyebabkan mati rasa, kram, bengkak, dan terbentuknya luka lecet.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Lepaskan sepatu dan kaos kaki basah.</b></li> <li><b>Hangatkan dan keringkan kaki Anda.</b></li> <li><b>Segera cari pertolongan medis sesegera mungkin.</b></li> </ul>

※ Kelompok pekerja yang rentan terhadap penyakit terkait cuaca dingin dan mereka yang terlibat dalam tugas-tugas yang menuntut fisik dengan intensitas tinggi harus memeriksa status kesehatan mereka sebelum dan sesudah bekerja.

## Sebagai pemberi kerja dan pekerja, apa yang harus dilakukan untuk mencegah penyakit terkait cuaca dingin selama musim dingin?



- Kelompok sensitif** Pekerja yang memiliki hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, hipotiroidisme, imun tubuh yang lemah, lansia, dan pekerja yang baru ditugaskan.
- Kelompok tugas berat** Ini adalah tugas yang menghabiskan banyak tenaga: menggunakan sekop, palu, gergaji, beliung, atau kapak; menggunakan gerakan seluruh tubuh untuk pemasangan bekisting, besi, atau beton; atau menurunkan benda berat atau menanganinya berulang kali dengan tangan.

## Terapkan langkah-langkah respons yang sesuai untuk setiap tahap gelombang dingin.



- Sediakan pakaian hangat (perlengkapan melawan cuaca dingin), air hangat, dan tempat yang hangat.
- Selama jam-jam dingin, kurangi pekerjaan di luar ruangan.
  - ▶ Sesuaikan jam kerja di luar ruangan dan jam istirahat selama jam-jam dingin.



- Sediakan pakaian hangat (perlengkapan melawan cuaca dingin), air hangat, dan tempat yang hangat.
- Selama jam-jam dingin, kurangi pekerjaan di luar ruangan.
  - ▶ Prioritaskan kelompok yang rentan terhadap penyakit terkait cuaca dingin dan mereka yang melakukan tugas berat.



- Sediakan pakaian hangat (perlengkapan melawan cuaca dingin), air hangat, dan tempat yang hangat.
- Selama jam-jam dingin, hindari pekerjaan di luar ruangan. Jika tidak dapat dihindari, tetapkan waktu istirahat yang cukup.
  - ▶ Kelompok yang rentan terhadap penyakit terkait cuaca dingin dan mereka yang melakukan pekerjaan berat harus melakukan langkah-langkah keamanan darurat selama jam-jam dingin dan membatasi pekerjaan di luar ruangan.

Status gelombang dingin di setiap daerah dapat dilihat di situs web Administrasi Meteorologi Korea ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr))>Cuaca>Laporan cuaca khusus>Perkiraan dampak>Perkiraan Industri atau Cuaca (Aplikasi).

## Cegah penyakit terkait cuaca dingin dengan mengunjungi layanan kesehatan

- Ahli kesehatan, seperti dokter dan perawat kesehatan, mengunjungi pekerja lapangan secara langsung untuk memberikan tes gratis seperti tekanan darah dan diabetes, konseling kesehatan, dan pendidikan.
  - ▶ Ajukan permohonan layanan ini dengan menghubungi KOSHA (1644-4544) atau Pusat Kesehatan Pekerja (1577-6497).
- Pekerja yang termasuk dalam kategori khusus dapat menerima bantuan yang mencakup biaya pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Selain itu, dukungan pasca pemeriksaan seperti konsultasi kesehatan juga tersedia di Pusat Kesehatan Pekerja.
  - ▶ Ajukan permohonan layanan ini dengan menghubungi KOSHA (1644-4544).



## Periksa dan cegah jenis-jenis kecelakaan yang sering terjadi di musim dingin.

Mencegah penyakit kardiovaskular	Mencegah risiko tersedak saat menggunakan batu bara cokelat di area konstruksi.	Mencegah tergelincir di jalan yang licin
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena "cuaca dingin" dapat meningkatkan insiden penyakit kardiovaskular, lakukan latihan peregangan sebelum bekerja, dan hindari minuman beralkohol dan merokok.</li> <li>• Identifikasi lebih awal individu yang memiliki kondisi kesehatan dan memberikan perhatian khusus pada proses kerja mereka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk pengawetan beton, gunakan kipas angin pemanas sebagai pengganti batu bara cokelat.</li> <li>• Saat menggunakan batu bata cokelat untuk pengawetan beton, selalu ingat untuk ▲ mengukur konsentrasi oksigen dan gas berbahaya, ▲ memastikan ventilasi berfungsi dengan baik, dan ▲ memakai alat pelindung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenakan sepatu safety yang memiliki fitur anti selip.</li> <li>• Sebelum mulai bekerja, bersihkan area yang tertutup es atau salju dan taburkan pasir.</li> </ul>