

# Pedoman untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas dari gelombang panas di musim panas



Tempat kerja harus mempersiapkan tindakan pencegahan penyakit yang berhubungan dengan panas **sebelum terjadinya gelombang panas** untuk mengimplementasikannya sesuai level gelombang panas.

\* Gelombang panas adalah fenomena dimana terjadinya suhu tinggi diatas 30°C di beberapa daerah selama musim panas. Pemerintah mencoba untuk mencegah terjadinya kerusakan karena gelombang panas dengan melaksanakan periode penanggulangan gelombang panas (20 Mei ~ 30 Sept) pada setiap musim panas.

Ikuti **3 Aturan Dasar** untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas.

## Tempat kerja luar ruangan seperti area konstruksi

### Tempat teduh

- ✓ Area teduh (area istirahat) dekat tempat kerja harus disediakan.
- ✓ Kanopi harus dipasang pada tempat yang dapat diventilasikan dengan udara sejuk.



### Air



- ✓ Air dingin dan bersih perlu disediakan / Minum air secara rutin.

### Istirahat



- ✓ Ketika terdapat peringatan gelombang panas (peringatan, waspada), perlu untuk beristirahat selama 10-15 menit setiap jamnya.
  - ✓ Istirahat dan kurangi pekerjaan di luar ruangan di jam-jam suhu tinggi (14:00 - 17:00)
    - 1 Mengatur ulang jam kerja.
    - 2 Sesuaikan beban pekerjaan dengan memperlambat kecepatan kerja dan fokus pada hal yang tidak berhubungan dengan fisik.
    - 3 Lakukan edukasi keselamatan dan kesehatan kerja di dalam ruangan
    - 4 Periksa kondisi kesehatan para pekerja.
- ※ Istirahat sejenak di jam-jam suhu tinggi sangatlah penting, dan dapat meningkatkan produktivitas.

## Tempat kerja dalam ruangan

※ (Tempat kerja yang diterapkan) Tempat yang memiliki hambatan dalam pemasangan alat pendingin (AC) dan suhu dalam ruangan terpengaruhi oleh suhu di luar

- ✓ Perlu menerapkan langkah-langkah berikut untuk menjaga suhu tetap dalam kisaran tertentu pada tempat kerja sehari-hari

- 1 Pasang termo-higrometer di tempat kerja
- 2 Instalasi \*sistem pendingin zona atau ventilasi lokal untuk mencegah udara panas terperangkap di dalam ruangan
  - \* Alat sirkulasi udara, kipas angin, kipas angin dingin, AC portable, dll.
- 3 Perlu untuk mengatur suhu dalam ruangan saat shift malam

### Angin



### Air



### Istirahat



Segera ambil tindakan jika terjadi **penyakit yang berhubungan dengan panas**.

- Segera ambil tindakan jika terdapat pekerja yang ingin berhenti bekerja karena risiko yang mendesak seperti kemungkinan terjadi penyakit yang berhubungan dengan panas.
- Dalam hal terdapat penyakit yang berhubungan dengan panas seperti heatstroke atau kelelahan karena eksposur suhu panas dan kelembaban yang berlebihan, segera ambil tindakan darurat, seperti contoh di bawah ini.
- Khususnya, kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan fisik dengan intensitas tinggi perlu memverifikasi kondisi kesehatan mereka sebelum dan sesudah melakukan pekerjaan mereka.



※ Pedoman ini disiapkan untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas dan dapat diterapkan ke level setara atau lebih tinggi sesuai dengan kondisi tempat kerja dan opini pekerja.



Ministry of Employment and Labor

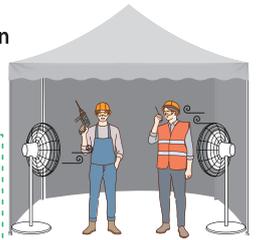


# Perlu mengambil tindakan ekstra sesuai dengan level gelombang panas berdasarkan Suhu Efektif ("Terasa Seperti").

**Selama udara sangat panas** karena tempat kerja di dalam/luar ruangan **terus menerus terkena gelombang panas**, sangatlah penting untuk mengambil tindakan ekstra untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan panas.

## Masalah umum (Perhatian, Waspada, Alert, Serius)

- ✓ Periksa kondisi cuaca melalui website KMA (atau Aplikasi Pemberitahuan Cuaca), dan memberitahu informasi gelombang panas ke pekerja lainnya.
- ✓ Sediakan air dingin dan bersih dan juga tempat teduh (area istirahat) untuk pekerja.
- ✓ Saat bekerja di luar ruangan atau tempat kerja yang panas, sediakan alat pendingin seperti manset tangan jika diminta oleh pekerja.
- ✓ Berikan perhatian ekstra pada kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan pekerjaan fisik dengan intensitas tinggi.



- Siapa saja kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas?**
- ▲ Pasien dengan obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi/rendah, dll.
  - ▲ Orang dengan riwayat penyakit yang berhubungan dengan panas
  - ▲ Lansia
  - ▲ Orang yang baru saja ditugaskan untuk pekerjaan yang terekspos gelombang panas
- Apa itu pekerjaan dengan intensitas tinggi?** Pekerjaan yang memerlukan tenaga fisik dan mudah terekspos tekanan panas
- ▲ (Contoh) Tugas yang memerlukan tenaga fisik, seperti rak/batang baja/penuangan beton dan pekerjaan pengelasan, atau tugas mengangkat, membongkar, atau menangani benda berat yang dilakukan berulang kali, tugas menggunakan alat seperti sekop/palu/gergaji sambil terekspos gelombang panas
- ✓ Periksa apakah sistem ventilasi/AC berjalan dengan baik di tempat kerja dalam ruangan.

## Waspada Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 33°C atau peringatan gelombang panas

- ✓ Istirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 10 menit setiap jamnya.
- Mengatur waktu istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan tugas fisik dengan intensitas tinggi.
- ✓ Kurangi pekerjaan di luar ruangan atau sesuaikan jam kerja di saat suhu sedang tinggi (14:00 - 17:00).



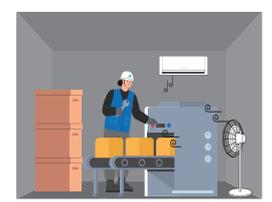
## Alert Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 35°C atau peringatan gelombang panas

- ✓ Istirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 15 menit setiap jamnya.
- Atur waktu istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan tugas fisik dengan intensitas tinggi
- ✓ Hentikan pekerjaan di luar ruangan saat suhu sedang tinggi (14:00 - 17:00) kecuali tidak dapat dihindari.
- Sediakan waktu istirahat yang cukup untuk pekerjaan di luar ruangan yang tidak dapat dihindari.
- ✓ Tugaskan seseorang untuk memeriksa kondisi kesehatan pekerja.



## Serius Suhu Efektif pada atau lebih tinggi dari 38°C

- ✓ Istirahat di tempat teduh (area istirahat) selama 15 menit setiap jamnya.
- Atur waktu istirahat tambahan untuk kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas dan pekerja yang melakukan tugas fisik dengan intensitas tinggi.
- ✓ Hentikan pekerjaan di luar ruangan saat suhu sedang tinggi (14:00-17:00) kecuali untuk tindakan darurat yang diperlukan untuk manajemen bencana dan keselamatan.
- Berikan waktu istirahat yang cukup saat melakukan pekerjaan darurat.
- ✓ Batasi pekerjaan di luar ruangan bagi kelompok yang rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan panas, seperti heatstroke.
- ✓ Tugaskan seseorang untuk memeriksa kondisi kesehatan pekerja



## Bagaimana cara memeriksa Suhu Efektif ("Terasa Seperti")

※ Apa itu Suhu Efektif ("Terasa Seperti")? Itu adalah suhu yang secara kuantitatif mengekspresikan sensasi manusia di mana suhu saat ini dirasakan lebih rendah saat kelembaban sedang rendah atau lebih tinggi saat kelembaban sedang tinggi dengan menambahkan dampak dari kelembaban dan angin.



### Tempat kerja luar ruangan

Anda dapat memeriksa level gelombang panas di website Administrasi Meteorologi Korea atau Aplikasi Pemberitahuan Cuaca

\* Website KMA (www.weather.go.kr) > Informasi Cuaca > Pemberitahuan Cuaca Buruk > Prakiraan Dampak > Industri.  
 \* Pemberitahuan Gelombang Panas: Ini diumumkan saat Suhu Efektif ("Terasa Seperti") tertinggi pada hari itu atau lebih tinggi dari 33°C (Siaga), pada atau lebih tinggi dari 35°C (Peringatan), dan itu berlangsung selama lebih dari dua hari.

### Tempat kerja dalam ruangan

Jika suhu yang diberikan oleh KMA beda dari suhu dalam ruangan pada tempat kerja, Suhu Efektif yang diukur melalui termo-higrometer di tempat kerja sehari-hari harus diterapkan.

Tabel Suhu Efektif oleh KMA		Perhatian, Waspada, Alert, Serius													
Kelembaban	Suhu	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2	
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8		
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.5	36.4	37.4	38.4	39.4		
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0		
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5		
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0		
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5		
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0		
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4		
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9		
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3		