|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Menghindari terkena hipertermia |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・Mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kadar air/garam, ORS (Oral Rehydration Solution) dll. di dalam bangunan maupun di luar, walaupun tidak merasa haus.  ・Sering beristirahat.  ・Memakai topi agar tidak terkena sinar matahari langsng.  ・Mengenakan pakaian yang tipis, menyerap kelembapan, dan cepat kering.  ・Menyejukkan badan dengan handuk dingin dll.  Terkena hipertermia?  ◯ Jika terasa terkena hipertermia, mengambil langkah-langkah berikut.   * Pindah ke tempat yang teduh dan sejuk yang berangin, atau kalau bisa ke ruangan AC segera. * Melonggarkan pakaian untuk menurunkan suhu panas dari badan. * Jika ada, menaruh air dingin atau handuk dingin di leher, ketiak, atau pangkal kaki untuk menyejukkan badan. * Dirawat di instansi kesehatan secepat mungkin. * Mengkonsumsi air apabila dapat minum sendiri. Kalau terkena penyakit gangguan kesadaran dan tidak dapat minum air sendiri, tidak perlu memaksanya untuk mengkonsumsi air. * Apabila keadaan penyakit sudah parah seperti tidak dapat mengkonsumsi air sendiri, harus prioritaskan untuk membawanya ke instansi kesehatan segera.   ◯ Apa ciri-ciri hipertermia?  Ciri-ciri hipertermia seperti berikut.  ・kesemutan tangan dan kaki　 ・jangar  ・kram betis/sakit otot 　 ・sakit kepala  ・tidak enak badan 　 ・rasa mual, muntah  ・kelelahan badan　 　 ・keseretan  ・gangguan kesadaran, kejang urat ・peningkatan suhu badan |