

Ambil langkah berjaga-jaga, elak strok haba

16 Mei 2022



Dr Noor Hisham

KUALA LUMPUR- Berikutan peningkatan suhu dan cuaca yang semakin panas, Ketua Pengarah Kesihatan Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah menasihatkan orang ramai supaya mengambil langkah berjaga-jaga untuk mengelak daripada mengalami strok haba.

Menerusi satu hantaran di Facebook pada Isnin, beliau mencadangkan orang ramai supaya sentiasa meminum air yang mencukupi, mengelak daripada melakukan senaman yang sukar dan tidak perlu, berada di kawasan yang lebih nyaman dan redup selain daripada memantau simptom keletihan kerana kepanasan dan strok haba.

Dalam hantaran itu, Dr Noor Hisham juga berkongsi langkah yang boleh diambil jika didapati ada simptom keletihan dan strok haba termasuk berada di kawasan yang lebih sejuk atau dilengkapi penyaman udara dan mandi air sejuk atau gunakan jaram sejuk.

Beliau juga berkongsi sebuah poster mengenai kuantiti air yang diperlukan tubuh manusia ketika peningkatan suhu dan cuaca yang semakin panas berasaskan berat badan seseorang daripada 45 kilogram (kg) yang memerlukan 1.9 liter air kepada 90 kg yang memerlukan 3.9 liter air.

Dr Noor Hisham berkata, orang awam boleh menghubungi talian 911 jika mereka mengalami sebarang simptom dan perlu bertindak segera untuk menyejukkan tubuh pesakit sehingga bantuan tiba. - Bernama