

Orang ramai dinasihat minum banyak air ekoran cuaca panas terik

Waspada serangan strok haba

Kosmo MS 8 2017/01/2017

Oleh HARIZ KAMARUDIN

KUALA LUMPUR – Kementerian Kesihatan Malaysia menasihati orang awam berwaspada dengan tanda-tanda serangan strok haba akibat cuaca panas terik yang melanda beberapa negeri di Semenanjung Malaysia sejak beberapa hari lepas.



Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah (gambar kecil) berkata,

orang awam perlu mengambil langkah berjaga-jaga dengan memastikan pengambilan air yang mencukupi lebih-lebih lagi jika mereka terlibat dengan aktiviti sukan atau kerja luar.

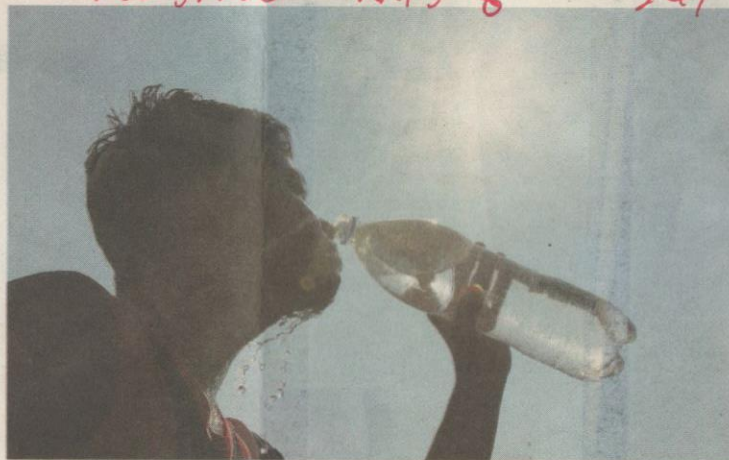
“Antara tanda-tanda strok haba adalah seperti sakit kepala, lidah bengkak, tidak berpeluh, lesu, hilang fokus dan pengsan.

“Sekiranya keadaan ini berlaku, orang awam dinasihatkan agar mendapatkan rawatan di pusat perubatan dalam kadar yang segera,” katanya.

Menurut Profesor Klimatologi dan Oseanografi Universiti Kebangsaan Malaysia, Profesor Fredolin Tangang, cuaca panas yang melanda negara terutamanya di pantai barat dan utara Semenanjung sejak beberapa hari lalu berpunca daripada tempias Taufan Lan.

Taufan itu menyebabkan suhu di kebanyakan kawasan di Malaysia melebihi 33 darjah Celsius.

Berdasarkan laman web Jabatan Meteorologi, bacaan



SEORANG lelaki membasuh mukanya untuk mendapatkan kesejukan selepas terdedah kepada cuaca panas di Kuala Lumpur. – Gambar hiasan

purata suhu di Semenanjung Malaysia semalam adalah antara 33 darjah Celsius hingga 34 darjah Celsius.

Dalam pada itu, Pensyarah Kanan Pusat Sukan Universiti Malaya, Dr. Sareena Hanim Hamzah pula berkata, bagi mengelakkan serangan strok haba, orang ramai perlu mengambil langkah berjaga-jaga ketika melakukan aktiviti harian.

“Pengambilan air adalah amat penting dan elakkan pengambilan air manis kerana boleh menyebabkan kesan dehidrasi yang mengakibatkan dehidrasi.

“Selain itu, pemilihan pakaian turut memainkan peranan kerana baju dan seluar yang ketat boleh menghalang pengaliran haba panas keluar daripada badan,” ujarnya.

Sareena menambah, pengambilan buah dan sayur dalam kuantiti yang banyak juga amat penting bagi mengelakkan kekurangan air dalam badan.

INFO Penyakit berkaitan dengan haba

Strok haba

- Strok haba berlaku apabila paras suhu badan mencecah 40.5 darjah Celsius melebihi paras suhu normal
- Strok haba boleh menyebabkan kematian
- **Symptom:** Kekeliruan, pengsan, sawan, badan terlalu panas dan kulit kering dan panas

Keletihan haba

- Tindak balas badan akibat kehilangan air dan garam akibat berpeluh yang berlebihan
- **Symptom:** Sakit kepala, loya atau muntah-muntah, pening, lemah, cepat marah, dahaga, rasa tidak selesa, degupan jantung yang cepat dan berpeluh berlebihan

Kekejangan haba

- Disebabkan oleh kehilangan garam dan cecair badan akibat berpeluh yang berlebihan
- **Symptom:** Menyebabkan kekejangan yang menyakitkan

18 penghuni cemas pusat tahfiz terbakar

Oleh AHMAD SHAHERMAN SHAMSURI

SHAH ALAM – Seramai 17 orang pelajar tahfiz bersama seorang warden berdepan detik cemas apabila sebuah bilik asrama di tingkat dua Akademi Tahfiz Ihya Ul-Quran (ATIQ), Bukit Lanchong di sini hangus dalam satu kebakaran malam kelmarin.

Kejadian tersebut berlaku kira-kira pukul 8 malam ketika kebanyakan pelajar berusia sembilan hingga 17 tahun sedang mengaji al-Quran di tingkat bawah bangunan tiga tingkat terbabit.

Bagaimana pun, kesemua mereka sempat menyelamatkan diri sebelum api marak.

Ketua Balai Bomba dan Penyelamat Shah Alam, Azmel Kamarudin berkata, pihaknya menerima panggilan kecemasan kira-kira pukul 8.28 malam sebelum dua buah jentera bersama 16 anggota bergegas ke lokasi kejadian.

“Jentera pertama sampai di lokasi kejadian kira-kira 15 minit kemudian. Ketika anggota

sampai, api sedang marak di tingkat dua yang menempatkan asrama pelajar tahfiz berkenaan.

“Anggota terus memadamkan kebakaran dengan menggunakan satu aliran hos air daripada pam jentera bomba. Api dapat dipadamkan sepenuhnya dalam tempoh 35 minit,” katanya di sini semalam.

Azmel berkata, kebakaran tersebut menyebabkan bilik asrama berkeluasan kira-kira 127 meter persegi itu hangus hampir 30 peratus.

Katanya, punca dan nilai kerugian masih dalam siasatan.



KEADAAN sebuah bilik asrama di tingkat dua ATIQ, Shah Alam yang hangus dalam satu kebakaran malam kelmarin.