

**Heat stroke** adalah kondisi suhu tubuh yang meningkat tajam dan tiba-tiba dalam waktu cepat, tetapi tubuh Anda tidak mampu atau tidak memiliki cukup waktu untuk mendinginkan diri. Akibatnya Anda merasa kepanasan hebat, tak hanya dari luar tubuh tapi juga dari dalam.

**Heat stroke** biasanya terjadi saat seseorang menerima paparan suhu panas dari lingkungan sekitar di luar batas toleransi tubuhnya, misalnya saat cuaca sedang terik luar biasa.

**Heat stroke** juga dapat dipicu oleh kelelahan akibat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang dapat menaikkan suhu tubuh, seperti olahraga di siang hari

<https://hellosehat.com/-heat-stroke>

Tanda dan gejala **heat stroke**, termasuk: Demam tinggi (40° C) atau lebih, Berkeringat deras, Sakit kepala, kepala kliyengan, berkunang-kunang, pusing, Kulit memerah dan mengering, Tingkat respon yang melambat, Jantung berdebar kencang; lonjakan denyut nadi mendadak  
Mual muntah, Napas cepat, Kejang, Pingsan (hilang kesadaran), sebagai tanda pertama pada orang dewasa lanjut

## PENCEGAHAN HEAT STROKE :



GUNAKAN  
TABIR  
SURYA



PENUHI  
ASUPAN  
CAIRAN DI  
TUBUH KITA



HINDARI KONTAK  
MATAHARI  
LANGSUNG  
DALAM WAKTU  
LAMA



CARI TEMPAT  
BERTEDUH



PASTIKAN ADA LAYANAN MEDIS  
YANG TERSEDIA DI DAERAH  
SEKITAR