



Pada akhir-akhir ini kita telah mendengar peristiwa gelombang panas yang dialami oleh masyarakat India, Korea, dan Jepang. Banyak masyarakat yang menjadi korban gelombang panas ini, dan bisa berakibat fatal bagi yang tidak kuat menahannya.

Aspal jalan yang meleleh di jalanan Kota New Delhi karena suhu mencapai >45° C

Organisasi Meteorologi Dunia (WMO) menjelaskan gelombang panas terjadi ketika suatu daerah memiliki suhu setidaknya lima derajat celsius lebih tinggi daripada rata-rata suhu maksimum biasanya dalam kurun waktu 30 tahun, selama minimal lima hari berturut-turut.

Gelombang panas dapat berdampak pada kesehatan manusia, terutama lansia, anak-anak, dan para penderita penyakit kronis. Selain itu, orang-orang yang menghabiskan banyak waktu terpapar sinar matahari seperti atlet dan orang yang bekerja di luar ruangan juga berisiko terkena dampak gelombang panas. Indonesia sebagai negara tropis bukan tidak mungkin akan terpapar gelombang panas akibat efek dari pemanasan global. Berikut beberapa cara yg dilakukan jika terjadi gelombang panas :

### Minum Banyak Cairan

Hal ini akan membantu tubuh Anda menjadi berkeringat dan dapat mempertahankan suhu tubuh tetap normal. Mereka yang melakukan olahraga berat harus minum 2-4 gelas cairan setiap jam.

### Hindari Minuman

#### Kafein atau Beralkohol

Minuman tersebut dapat menjadi diuretik, yang menggerakkan cairan keluar tubuh secara cepat, sehingga mengakibatkan dehidrasi dan kelelahan.

### Memajukan Waktu

#### Beraktivitas Lebih Pagi

Hal terbaik yaitu tidak olahraga atau melakukan aktivitas berat di siang hari. Namun, jika harus melakukannya, ambil waktu jeda istirahat dan mengonsumsi cairan yang cukup.

### Melindungi Diri Dari

#### Terbakar Sinar Matahari

Terbakar sinar matahari mempengaruhi tubuh untuk mendinginkan sendiri. Jadi lindungi diri ketika di luar ruangan dengan topi bertepi lebar dan kaca mata hitam, gunakan tabir surya dengan spektrum luas.



### Periksa Ke Dokter

Jika Anda mengalami gejala seperti suhu tubuh tinggi, pusing, mual dan muntah, segera mencari bantuan medis.

### Biarkan Tubuh

#### Beradaptasi dengan Panas

Perubahan suhu yang mendadak bisa menyebabkan penyakit. Lebih baik untuk istirahat sebentar sebelum masuk ke sebuah bangunan yang berpendingin udara setelah lama berada di bawah sinar matahari.