

# Goblog

## Dinkes Tangsel Imbau Masyarakat Hadapi Cuaca Panas

Suhendi - [TANGSEL.GOBLOG.CO.ID](http://TANGSEL.GOBLOG.CO.ID)

Apr 28, 2023 - 21:51



TANGSEL - Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), sempat menetapkan Ciputat sebagai wilayah terpanas di Indonesia dengan suhu 37,2 celcius. Atas hal tersebut, warga Tangsel diminta untuk tetap waspada.

"Cegah dehidrasi dengan minum air yang banyak, jangan menunggu haus. Hindari minuman berkafein, minuman berenergi, alkohol, dan minuman manis," kata Kepala Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan Allin Hendalin Mahdaniar, Jumat (28/4/2023).

Ia juga mengimbau kepada masyarakat agar menghindari kontak langsung dengan sinar matahari. Masyarakat disarankan untuk memakai baju dengan bahan yang ringan dan menghindari baju berwarna gelap.

"Hindari kontak dengan sinar matahari secara langsung, gunakan topi atau payung. Memakai baju yang berbahan ringan dan longgar. Hindari menggunakan baju berwarna gelap agar tidak menyerap panas," ucapnya.

Selain itu, masyarakat diminta untuk sebisa mungkin berada di tempat yang teduh pada pukul 11.00 - 15.00 WIB. Allin juga meminta kepada masyarakat agar tidak meninggalkan siapapun di dalam mobil yang sedang terparkir agar tidak kepanasan dan dehidrasi.

"Sebisa mungkin berteduh diantara jam 11 pagi - 3 siang. Jangan meninggalkan siapapun di dalam kendaraan dalam kondisi parkir baik dengan jendela terbuka maupun tertutup," ujar Allin.

Terkait dengan cuaca panas, Allin menyarankan agar masyarakat menggunakan sunscreen dengan minimal 30 SPF apabila ingin meninggalkan rumah.

"Gunakan sunscreen minimal 30 SPF pada kulit yg tidak tertutup oleh baju sebelum keluar rumah. Sediakan botol semprot air yang dingin di dalam kendaraan," tuturnya.

Apabila warga Tangerang Selatan merasakan keringat yang berlebih, kulit kering, pucat, mual, dan lain sebagainya, disarankan untuk segera mendinginkan tubuh dan banyak meminum air putih. (Red)