



# GELOMBANG HABA



**MINUM AIR SECUKUPNYA**  
tanpa mengira tahap aktiviti fizikal.



**PAKAI TOPI/ PAYUNG**  
untuk melindungi daripada pancaran haba terus ke badan.



**MINUM MINUMAN ISOTONIK**  
boleh menggantikan garam dan mineral hilang semasa berpeluh.



**HADKAN MELAKUKAN AKTIVITI LUAR**  
seperti senaman intensif dan berlebihan sewaktu cuaca panas terik.



**PAKAI PAKAIAN NIPIS DAN LONGGAR**  
dan hindari memakai pakaian yang gelap.



**GUNA KIPAS/ PENGHAWA DINGIN**  
agar terhindar daripada *heat illness*.



**BEREHAT DI TEMPAT YANG TEDUH**  
dan hindari daripada sinaran matahari.

## ANTARA SIMPTOM GEJALA GELOMBANG HABA:

- Sakit kepala
- Suhu badan melebihi 40 ° Celsius
- Kulit kering dan kemerah-merahan
- Loya dan muntah
- Kekejangan otot
- Pitam
- Nadi berdenyut laju
- Tekanan darah rendah

## No talian kecemasan

- Ambulan - **995**
- Search and Rescue - **998**
- MRS Bolkiah Garison - **2386777**
- MRS Perkhemahan Berakas - **2311777**
- MRS Perkhemahan Tutong - **4228077**
- MRS Perkhemahan Lumut - **3241055**
- MRS Perkhemahan Muara - **2311777**
- MRS Pangkalan TUDB - **2348777**
- MRS Perkhemahan Bangar - **5220063**
- Klinik Akademi Pertahanan - **2796777**

## ELAKKAN

- Minuman **BERKAFEIN, ALKOHOL** dan kandungan **GULA** yang tinggi.
- **TERDEDHAH** kepada terik panas matahari ketika bersenam.
- Berpakaian **TEBAL, KETAT** dan **BERWARNA GELAP**.



Poster KKK  
Edisi Khas Ogos 2023  
Unit Inspektorat ABDB