

LANGKAH BERJAGA-JAGA BAGI MENGELOKAKAN STROK HABA (HEAT STROKE)



1
PAKAI TOPI/ PAYUNG untuk melindungi daripada pancaran haba terus ke badan.



2
BANYAKKAN MINUM AIR kosong tanpa mengira tahap aktiviti fizikal.



3
BEREHAT DENGAN SECUKUPNYA dan berada di kawasan yang teduh.



4
HADKAN MELAKUKAN AKTIVITI LUAR seperti senaman yang sukar dan berlebihan.



5
GUNA KIPAS/ PENGHAWA DINGIN untuk menyejukkan badan.



6
MINUM MINUMAN ISOTONIK yang menggantikan garam dan mineral hilang semasa berpeluh.



7
PAKAI PAKAIAN RINGAN, berwarna terang dan longgar.

ELAKKAN

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

