

# LANGKAH BERJAGA-JAGA BAGI MENGELAKKAN GEJALA KECEDERAAN AKIBAT CUACA PANAS



**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**.

