

JENIS-JENIS DAN SIMPTOM AKIBAT DARIPADA KECEDERAAN HABA (*HEAT INJURY*)

KEKEJANGAN HABA (*HEAT CRAMP*)



- Kecelakaan haba paling ringan
- Terjadi apabila berlakunya kekurangan air dan garam terlalu banyak.

- Kekejangan otot yang menyakitkan secara berkala dialami oleh kumpulan otot yang besar (betis, paha dan perut).

KELETIHAN HABA (*HEAT EXHAUSTION*)



- Kecelakaan haba yang teruk dan satu petanda bahawa system kardiovaskular tidak mampu menampung tuntutan metabolic otot-otot yang mengecut.

- Mengalami kelemahan, keletihan, sakit kepala, pening dan berpeluh yang banyak dengan suhu badan yang menaik.

PENGSAAN HABA (*HEAT SYNCOPE*)



- Kecelakaan haba yang menyebabkan kekejangan otot dan seterusnya pengsan.

- Episod pengsan dan merasa pening kepala.

STROK HABA (*HEAT STROKE*)



- Suhu badan terus meningkat melampaui 41 *Degree Celcius* dan pengurangan atau ketiadaan peluh (yang mana ini adalah satu petanda yang serius).

- Kecelakaan haba yang paling teruk, menampakkan kegagalan mekanisme pengawalan suhu badan.

Nota penting :

Strok haba adalah satu kecemasan perubatan. Tanpa perhatian perubatan yang betul seseorang itu boleh kehilangan nyawa dalam masa beberapa minit.

