



JABATAN PERDANA MENTERI
AGENCI PENGURUSAN BENCANA NEGARA (NADMA)

PANDUAN KEKAL SIHAT
&
GEJALA AKIBAT
CUACA PANAS

**KESIAPSIAGAAN BENCANA
TANGGUNGJAWAB BERSAMA**

PANDUAN KEKAL SIHAT KETIKA CUACA PANAS



PAKAI TOPI/PAYUNG

untuk melindungi daripada pancaran haba terus ke badan



LEBIHKAN MASA

berada di dalam rumah dan hadkan aktiviti luar



BANYAKKAN MINUM

air kosong tanpa mengira tahap aktiviti fizikal



KURANGKAN MINUM

minuman berkafein, beralkohol dan bergula



PAKAI PAKAIAN

yang ringan, berwarna terang dan longgar



TIDAK DUDUK DI DALAM KENDERAAN

untuk melindungi daripada pancaran haba terus ke badan



GUNA KIPAS/PENDINGIN HAWA

untuk menyejukkan badan



「GOLONGAN YANG BERISIKO TINGGI APABILA CUACA PANAS」



Individu berumur
40 TAHUN
ke atas

Penghidap
**DARAH TINGGI,
KENCING MANIS, &
PENYAKIT KELENJAR TIROID**



Penghidap masalah
**PERNAFASAN &
JANTUNG**

KANAK-KANAK
5 tahun ke bawah



Individu dengan
KEGIATAN FIZIKAL BERAT
(Buruh, Peladang, Ahli
Sukan, Tentera, & lain-lain)



KRITERIA CUACA PANAS



SUHU MAKSIMUM HARIAN
kurang daripada
35°C



TAHAP 1 (BERJAGA-JAGA)
suhu maksimum harian
35°C - 37°C
sekurang-kurangnya
3 hari berturut-turut



**TAHAP 2
(GELOMBANG HABA)**
suhu maksimum harian
37°C - 40°C
sekurang-kurangnya
3 hari berturut-turut



**TAHAP 3
(GELOMBANG HABA EKSTREM)**
suhu maksimum harian
MELEBIHI 40°C
sekurang-kurangnya
3 hari berturut-turut

AGENSI PENGURUSAN BENCANA NEGARA (NADMA)

NADMA meneraju pengurusan bencana secara holistik merangkumi peringkat Pencegahan dan Kesiapsiagaan Bencana, Koordinasi Tindak Balas Bencana serta perancangan Pemulihan Pasca Bencana.

Agensi Pengurusan Bencana Negara (NADMA)

Aras 6 & 7 Blok D5, Kompleks D,
Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62502 Putrajaya.

 **03-8870 4800**

 **03-8870 4848**

 **admin@nadma.gov.my**

 **www.nadma.gov.my**

 www.nadma.gov.my

 [Agensi Pengurusan Bencana Negara](#)

 [@myriadma](#)

 [NADMA_Malaysia](#)

 [NADMA_Malaysia](#)