

PENGURUSAN TEGASAN HABA



TEGASAN HABA ?

- Berlaku apabila **badan gagal mengawal suhu dalaman** & penambahan suhu tidak kembali kepada suhu dalaman yang normal dengan sendirinya.

PUNCA ?

Bekerja dalam **persekitaran yang panas** atau terdedah kepada **suhu yang tinggi**.

FAKTOR PENYUMBANG ?



FAKTOR PERSEKITARAN

- Suhu Udara
- Halaju Udara
- Suhu Radian
- Kelembapan Relatif

FAKTOR BUKAN PERSEKITARAN

Faktor Personal

- Pakaian
- Keadaan Kesihatan
- Aklimatisasi (Penyesuaian diri kepada iklim setempat)
- Hidrasi

Faktor Pekerjaan

- Haba metabolik
- Kadar aktiviti kerja (ringan/ sederhana/ berat)

KESAN ?

- **Tidak dapat menumpukan perhatian**
- **Kekejangan otot**
- **Ruam panas**
- **Dahaga yang teruk** - simptom lewat tegasan haba
- **Pengsan**
- **Keletihan haba** - keletihan, pening, loya, sakit kepala, kelembapan kulit
- **Strok haba** - kekeringan kulit, kekeliruan, sawan dan seterusnya tidak sedarkan diri.

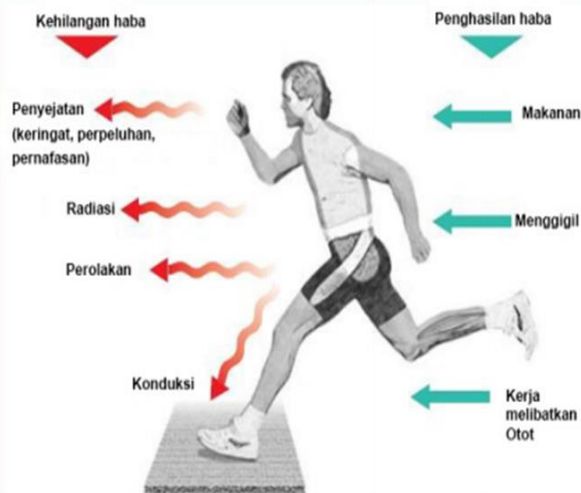
AKTIVITI PEKERJAAN BERISIKO ?

SEKTOR	CONTOH TEMPAT KERJA	AKTIVITI
Pembuatan	Loji pembuatan kaca dan getah, loji kimia, loji janakuasa konvensional dan nuklear	Operasi kilang dan peleburan, penapisan logam, aktiviti sokongan bagi operasi minyak dan gas. Operasi pemanasan, pensterilan dan relau.
Perombongan dan Kuari	Kuari batu kapur dan granit. Perombongan emas dan bauksit.	Letupan, pembersihan tapak, pemunggahan, penyeretan (hauling) dan penghancuran batu.
Pembinaan	Pembinaan bangunan dan kediaman	Pembinaan terowong, penyusunan batu bata, pelenturan besi, melepa dan mengecat
Pertanian, perhutanan dan perikanan	Ladang kelapa sawit, sawah padi	Pertanian, pembalakan, menuai, pembenihan, memberi makanan haiwan
Utiliti	Loji pemprosesan gas, loji pemprosesan air, loji janakuasa	Kerja-kerja berat di bawah panas matahari, pembersihan
Pengangkutan, penyimpanan dan komunikasi	Depoh, pencawang telekomunikasi	Penghantaran mel, pengendalian manual, penyelenggaraan dan pembersihan kenderaan, penyelenggaraan pencawang, pemasangan kabel
Borong dan runcit	Gudang	Pemindahan dan pengisian stok, pengendalian manual
Hotel dan restoran	Kedai roti, dapur komersial	Memasak, membuat kek/roti
Kewangan, insurans, hartanah dan perkhidmatan pemiagaan	Kedai dobi, tapak pelupusan, loji rawatan sisa air, bangunan pejabat	Cucian kering, pengeringan dan menyeterika, pengumpulan dan pengasingan sisa domestik, pembersihan/pengecatan luar bangunan
Perkhidmatan awam dan badan berkanun	Pusat latihan (luar bangunan), jalan negeri/persekutuan, hospital kerajaan	Latihan lapangan, memadamkan api, kawalan lalu lintas, pengumpulan sisa klinikal

PEKERJA BERISIKO TINGGI ?

- Mempunyai **berat badan berlebihan**
- Mempunyai penyakit **jantung** atau **tekanan darah tinggi**
- Mengambil **ubat-ubatan** yang mungkin terjejas oleh panas yang melampau

Penghasilan Dan Kehilangan Haba Daripada Badan Manusia



Bagi mengekalkan suhu dalaman badan di sekitar 36-37.5°C, penghasilan haba dalam badan perlu seimbang dengan kehilangan haba.

ELAKKAN PENGHIDRATAN

- Minum sekurang-kurangnya **150 – 200 ml air** sejuk setiap 15 hingga 20 minit.
- Dalam keadaan berpeluh yang banyak, **minuman penggantian elektrolit** komersial mungkin sesuai.



TIPS PENCEGAHAN

PENYESUAIAN

- **Adaptasi fisiologi** akan berlaku dengan pendedahan berulang kepada persekitaran yang panas.
- Keupayaan untuk menyesuaikan diri berbeza di kalangan pekerja. Individu dalam keadaan fizikal yang baik lebih cepat menyesuaikan diri.



AM

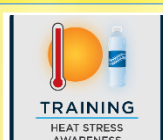
LANGKAH KAWALAN

PENTADBIRAN

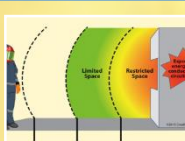
KEJURUTERAAN



Pemeriksaan & pengawasan kesihatan



Informasi, arahan dan latihan



Hadkan pendedahan haba



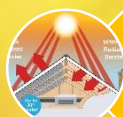
Kawasan rehat yang sejuk



Mengurangkan aktiviti pekerja dengan menyediakan bantuan mekanikal



Tutup atau menebat permukaan panas



Melindungi pekerja dari haba radian



Menyediakan pengudaraan secukupnya



Menyediakan kawasan penyejukan drastik



Aklimatisasi pekerja



Pengawasan pekerja



Prosedur kecemasan



Jadual kerja rehat



Kelengkapan pelindung diri



Pakaian yang sesuai



Bahagian Higien Industri dan Ergonomik
Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP)
 Aras 1, 3, 4 & 5, Blok D4, Kompleks D, Pusat Pentadbiran Kerajaan
 Persekutuan, 62350 Putrajaya
 Tel: +603 8000 8000 | Faks: +603 8889 2443 | www.dosh.gov.my

Untuk Maklumat Lanjut:

Rujuk Garis Panduan
 Pengurusan Tegasan Haba di
 Tempat Kerja 2016