



CEGAH HEAT STROKE!

~ Lindungi nyawa Anda dan rekan kerja Anda ~



Heat stroke dapat terjadi pada siapa saja!
Bertindak cepat dan tepat dapat menyelamatkan nyawa.

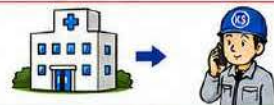


PT. SHOKITA

JIKA ANDA MERASA GEJALA HEAT STROKE (GANGGUAN KONDISI TUBUH)

Untuk Pekerja yang Merasa Tidak Enak Badan

- 1 Pindah ke tempat yang sejuk**
(tempat teduh, ruangan ber-AC, atau tempat yang berangin)
- 2 Dinginkan tubuh dengan melepas pakaian**
(bagian leher, ketiak, selangkangan, pergelangan tangan, pergelangan kaki, dll.)
- 3 Lengkapi cairan dan garam tubuh**
(Minum sedikit-sedikit jika tidak mual)
- 4 Istirahat dengan tenang**
(Berbaring dan longgarkan pakaian untuk mengistirahatkan tubuh)
※ Jangan ragu untuk meminta bantuan rekan kerja atau pengawas.
- 5-1 Jika tidak membaik**
(Masih mual, dapat bergerak sendiri)
Laporkan kondisi Anda kepada pengawas atau penanggung jawab di lokasi kerja, dan terima instruksi.
- 5-2 Jika tidak membaik**
(Tidak mual, pusing, kondisi memburuk)
Segera hubungi 119!
(Pengawas lapangan atau petugas pengawas)



Untuk Penanggung Jawab Lapangan atau Pengawas

- 1 Ambil tindakan untuk membantu perbaikan kondisi pekerja yang merasa tidak enak badan**
(Pindahkan ke tempat sejuk, longgarkan pakaian, dinginkan tubuh, lengkapi cairan dan garam)
- 2 Laporkan kepada penanggung jawab klien**
jika ada pekerja yang merasa tidak enak badan
- 3 Laporkan kepada perusahaan**
(Laporkan ke kantor pusat, dan bagikan informasi kepada penanggung jawab klien)
- 4-1 Jika tidak membaik**
(Masih mual, dapat bergerak sendiri)
Hubungi rumah sakit terdekat, informasikan penerimaan, pengambilan, dan pengiriman, lalu bawa ke rumah sakit.
※ Sampaikan juga kepada penanggung jawab klien dan perusahaan.
- 4-2 Jika tidak membaik**
(Tidak mual, pusing, kondisi memburuk)
Segera hubungi 119!
dan minta bantuan ambulans.
※ Sampaikan juga kepada penanggung jawab klien dan perusahaan.
- 5 Pantau perubahan kondisi tubuh selama perawatan**
atau saat kembali dari rumah sakit, dan laporkan kepada penanggung jawab klien dan perusahaan.



PENTING!

Jika terjadi perubahan kecil sekalipun, segera laporkan!
Tindakan cepat dapat menyelamatkan nyawa.

KS PT. SHOKITA

Poin Pencegahan

- ✓ Minum air dan lengkapi garam secara teratur
- ✓ Tidur yang cukup dan istirahat yang cukup
- ✓ Makan teratur dan jaga kondisi tubuh
- ✓ Saling peduli dan berkomunikasi



Jika sudah telat atau ragu-ragu

Jangan ragu, hubungi **119!**



Keselamatan adalah prioritas utama.

KS

Cegah Heat Stroke!

KS

Tingkatkan kesadaran setiap orang dan ciptakan lingkungan kerja yang aman!

1. Apa itu Heat Stroke?

Heat stroke adalah kondisi ketika fungsi pengaturan suhu tubuh terganggu di lingkungan bersuhu tinggi dan lembap, sehingga **panas menumpuk di dalam tubuh** dan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan.

2. Gejala-gejala Berikut adalah Tanda Bahaya!

Pusing, merasa mual

Sakit kepala, mual

Mudah lelah, lemas

Banyak berkeringat, wajah memerah

Tidak sadar, kejang

Jika gejala berat, segera hubungi 119!
Dinginkan tubuh di tempat yang sejuk dan segera periksakan diri ke fasilitas medis.

3. Lingkungan yang Berisiko Menyebabkan Heat Stroke

- Hari dengan suhu tinggi (terutama hari cerah dan terik)
- Kelembapan tinggi
- Lokasi dengan angin lemah atau sinar matahari langsung
- Panas berlebih secara tiba-tiba (tubuh belum terbiasa)
- Pekerjaan di luar ruangan dalam waktu lama
- Kurang minum air
- Kurang tidur atau kondisi fisik yang tidak prima

4. Peraturan PT Shokita

1 Juni – 30 September
WAJIB memakai pakaian berpendingin (rompi kipas).
Bagi yang tidak membawa pakaian berpendingin dan memiliki jadwal kerja, tidak diperbolehkan masuk area kerja pada pagi hari.

Memakai pakaian berpendingin
Boleh masuk!

Tidak memakai pakaian berpendingin
Tidak boleh masuk!

*Peraturan ini dibuat untuk melindungi keselamatan dan kesehatan semua orang di lokasi kerja.

5. Cara Mencegah Heat Stroke

~ Kebiasaan Sehari-hari yang Menyelamatkan Nyawa ~

Minum air secara cukup Minum sedikit-sedikit secara teratur sebelum merasa haus.	Gunakan pakaian berpendingin Pakai pakaian yang mudah menyerap keringat dan cepat kering agar suhu tubuh tidak naik.
Istirahat dengan cukup Ambil istirahat secara teratur di tempat sejuk atau teduh.	Hindari sinar matahari langsung Gunakan topi atau helm saat bekerja di luar dan manfaatkan tempat teduh.
Jaga kondisi tubuh Atur pola tidur, pola makan, dan kelola kondisi fisik sehari-hari.	Saling perhatikan kondisi satu sama lain Tanyakan "Apa kamu baik-baik saja?" Suara perhatian bisa menyelamatkan nyawa.

Kesadaran untuk melindungi diri sendiri adalah yang paling penting!

6. Bagi Pekerja Selain yang Ditugaskan oleh PT Shokita

Jika pekerja selain yang ditugaskan oleh PT Shokita, seperti petugas keamanan, penyedia barang, kontraktor peralatan, teknisi inspeksi, dll., tidak mengenakan pakaian berpendingin di lokasi kerja, mohon laporkan dan informasikan kepada penanggung jawab di pihak pelanggan!!

Mari kita bekerja sama mewujudkan lokasi kerja yang aman dan nyaman bagi semua orang!

Heat stroke dapat dicegah! Mari kita jaga diri, hindari kecelakaan, dan ciptakan lokasi kerja yang aman!

KS

PT SHOKITA