

# BAHAYA STROK HABA

Strok haba atau dikenali sebagai 'Heat Stroke' berlaku apabila sistem tubuh badan tidak dapat mengawal secara normal. Badan akan mengalami kenaikan suhu mendadak selain turut mengalami kegagalan berpeluh. Suhu badan individu yang

mengalami strok haba selalunya akan naik sehingga 41 darjah Celsius atau lebih dalam masa 10 hingga 15 minit. Malah, strok haba sekiranya tidak dirawat boleh menyebabkan kematian atau hilang keupayaan kekal.

## TANDA-TANDA AWAL 'HEAT STROKE'

Sekiranya mengalami tanda-tanda ini anda disaran supaya berjumpa doktor bagi mendapatkan rawatan.



Kerap mengalami sakit kepala



Mudah hilang fokus



Lidah menjadi bengkak



Denyutan nadi menjadi laju



Kenaikan suhu badan melebihi 39 darjah Celsius



Kulit menjadi kering dan kemerah-merahan



Badan tidak berpeluh



Badan menjadi lesu dan kerap pengsan



Tekanan darah rendah

## ANTARA PERKARA PERLU DILAKUKAN SEKIRANYA MENGALAMI TANDA-TANDA 'HEAT STROKE'

Dapatkan bantuan rawatan secepat mungkin



Elakkan daripada terdedah dengan cahaya matahari dengan berlingud di tempat yang teduh



Kerapkan aktiviti menyejukkan badan seperti mandi dan berenang.



Sentiasa memantau tahap suhu badan dan lakukan perkara di atas bagi mengurangkan suhu sekurang-kurangnya pada 38 Celsius.



Elakkan minum cecair yang tidak mendapat pengesahan doktor kerana anda mungkin berisiko mengalami muntah-muntah.



**TAHAP KRITIKAL DAN MEMBAWA KEMATIAN**

Kurang pemafasan, tiada degupan jantung, menggigil di seluruh badan diikuti dengan peningkatan suhu badan, hilang suara secara tiba-tiba dan pengurangan langkah berjalan.