

Atasi Sengatan Panas! Kampanye Sejuk di Tempat Kerja

Dalam beberapa tahun terakhir, sekitar 30 orang meninggal dunia tiap tahunnya akibat sengatan panas (heatstroke) di tempat kerja, dan lebih dari 1.000 orang cuti sakit lebih dari empat hari karena penyakit terkait panas.



Panduan Penerapan Kampanye

Masa Kampanye

April

Mei

Juni

Juli

Agustus

September

Persiapan

Upaya Intensif

Petunjuk Selama Masa Persiapan (April)

Pastikan bahwa langkah-langkah berikut diterapkan dengan benar dan centang langkah yang sudah selesai.

Membentuk Sistem Manajemen Kesehatan Kerja



Menunjuk seorang manajer pencegahan sengatan panas untuk setiap tempat kerja untuk membentuk sistem manajemen yang bertanggung jawab.

Persiapan untuk Memantau Indeks Tekanan Panas (WBGT)



Mempersiapkan Indeks Tekanan Panas (WBGT) sesuai dengan standar JIS serta memastikan bahwa setiap tempat kerja mematuhi indeks ini.

Perumusan Rencana Kerja



Mengembangkan rencana kerja, termasuk menyediakan jam istirahat kerja berdasarkan indeks tekanan panas (WBGT) dan kriteria untuk menghentikan pekerjaan.

Pertimbangan Langkah-Langkah Penggunaan Peralatan



Menerapkan langkah-langkah untuk mengurangi tekanan panas, seperti memasang atap sederhana, sistem ventilasi, pendingin udara (AC), dan sistem alat penyiram otomatis.

Menyediakan Tempat Istirahat



Mempertimbangkan penyediaan pendingin udara (AC) atau tempat istirahat yang teduh

Pertimbangan Pakaian Kerja



Mempersiapkan pakaian kerja yang nyaman (breathable) dan berventilasi. Pertimbangkan untuk mengenakan pakaian yang memberikan efek sejuk seperti fungsi aliran udara atau sirkulasi air.

Edukasi dan Pelatihan



Melakukan edukasi dan pelatihan untuk manajer dan pekerja.



Video panduan dan edukasi



e-learning

Konfirmasi Awal untuk Tanggap Darurat



Memverifikasi prosedur darurat (jaringan kontak dan protokol tanggap darurat), dan memastikan semua personel terkait menerima informasi

Tindakan yang Diperlukan selama Masa Kampanye (Mei hingga September)



LANGKAH

1

Memahami dan menilai Indeks Tekanan Panas (WBGT)

Memantau WBGT menggunakan perangkat yang memenuhi standar JIS.

Merujuk ke nilai WBGT regional umum yang ditetapkan oleh Kementerian Lingkungan juga dapat berlaku.

LANGKAH

2

Menerapkan Langkah-Langkah Menurut Level WBGT



Menurunkan Indeks Tekanan Panas

Menerapkan langkah-langkah penggunaan peralatan yang direncanakan selama masa persiapan.



Peningkatan Kualitas Tempat Istirahat

Menyiapkan tempat istirahat yang dipertimbangkan selama masa persiapan.



Pakaian Kerja

Mengenakan pakaian yang direncanakan selama masa persiapan.



Mempersingkat Jam Kerja

Menyesuaikan waktu istirahat kerja, dan menanggukhan pekerjaan berdasarkan level WBGT.



Pendinginan awal

Menurunkan suhu badan inti sebelum bekerja dan selama jam istirahat kerja.



Hidrasi dan Konsumsi Garam

Memastikan pekerja rutin minum air dan mengonsumsi garam sesuai kebutuhan.



Aklimatisasi Panas

Menyesuaikan jam kerja secara bertahap selama minimal 7 hari untuk membantu pekerja terbiasa dengan panas. Pertimbangan khusus seharusnya diberikan kepada karyawan baru dan mereka yang kembali dari absen panjang.



Penyesuaian Kerja Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Pekerja dengan penyakit kronis berikut harus memiliki akomodasi yang diperlukan setelah menerima saran medis: Diabetes, Hipertensi, Penyakit jantung, Gagal ginjal, Gangguan mental atau neurologis, Kondisi kulit yang ekstensif, Gejala pilek atau flu, Diare



Manajemen Kesehatan Sehari-Hari

Mengajarkan pekerja tentang faktor risiko terkena sengatan panas, seperti melewatkan sarapan, kurang tidur, dan konsumsi minuman alkohol yang berlebihan sehari sebelumnya. Konfirmasikan faktor-faktor ini sebelum memulai kerja.



Memantau Kesehatan Pekerja Selama Bekerja

Melakukan patroli rutin; menanyakan kondisi pekerja; dan mendorong "sistem kerja berpasangan (buddy system)" untuk memastikan pemantauan kesehatan bersama



Tanggap Darurat

Memastikan bahwa semua pekerja memahami prosedur tanggap darurat yang ditetapkan. Jika seorang karyawan melihat gejala-gejala sengatan panas, segera ikuti protokol darurat. Segera berhenti bekerja serta sejukkan badan dengan membasahnya dan mengoptimalkan aliran udara. Jika gejala berlanjut, jangan ragu untuk membawa pekerja ke rumah sakit (Hubungi layanan darurat jika perlu.)

Petunjuk Selama Masa Upaya Intensif (Juli)

- Mengevaluasi ulang efektivitas langkah pengurangan tekanan panas dan menerapkan tindakan tambahan jika perlu.
- Menegakkan penghentian pekerjaan secara ketat berdasarkan level WBGT.
- Memastikan pekerja secara aktif menghidrasi tubuh dan mengonsumsi garam yang cukup.
- Memantau kesehatan pekerja secara ketat sebelum memulai pekerjaan dan meningkatkan frekuensi patroli.
- Mengedukasi pekerja tentang peningkatan risiko sengatan panas
- Jika pekerja menunjukkan tanda-tanda penyakit terkait panas, segera hubungi layanan darurat.

