



Liburan musim panas akan segera tiba! Apa yang ingin kamu lakukan? Ini adalah kesempatan besarmu untuk menjauh dari kehidupan sekolah normal dan menghabiskan banyak waktu melakukan apa yang kamu minati. Namun, semakin banyak waktu luang yang kamu miliki, semakin sulit kamu menggunakannya secara efektif. Hargailah setiap momen yang diberikan agar tidak menyesal di kemudian hari.

Ada beberapa gejala yang mirip dengan virus corona, seperti...



Yang dapat dicegah dengan pasti adalah pitam panas (heatstroke)!

Pakaian ringan dan perlindungan dari sinar matahari

Kenakan pakaian dan topi yang menyerap keringat dan gunakan payung.

Hidrasi

Minumlah air atau cairan lain sebelum kamu merasa haus! Periksa perubahan berat badan kamu sebelum dan sesudah berolahraga dan tetap terhidrasi dengan baik dengan minum air dan cairan lainnya.

Berapa kalipun akan saya ulang terus!

Kamu harus berikan perhatian khusus pada pitam panas and penyakit yang berhubungan dengan panas!!!

Berhati-hatilah dengan peningkatan suhu yang cepat

Saat tubuh Anda secara bertahap menjadi terbiasa dengan panas, Anda dapat meningkatkan aktivitas fisik Anda.

Jangan bekerja terlalu keras

Berhati-hatilah terutama ketika kamu sadar kamu kurang tidur atau kondisi kesehatanmu sedang tidak baik.

Sakit kepala, pusing, mual, kram kaki...

Pitam panas!?

Jika seseorang yang termasuk dalam salah satu kondisi di atas mengalami demam tinggi, segera hubungi ambulans!

Telpon 112! 40°C ☆

Sambil menunggu ambulans, kamu harus mendinginkan tubuhnya dengan menggunakan air atau kipas kertas, dll. ☆

Beri air atau minuman isotonik (hanya jika tidak ada gejala mual) ☆

Dinginkan leher, ketiak, dan selangkangan dengan meletakkan handuk basah dingin ☆

Kamu wajib mempelajari cara menangani kondisi di atas agar bisa menyelamatkan nyawa temanmu dalam keadaan darurat.

Yang terpenting adalah menurunkan suhu tubuh orang yang sakit. Kamu harus menurunkan suhu tubuh sampai orang yang sakit kembali sadar dan mengeluh bahwa dia merasa "dingin". **Kebanyakan orang kuat terhadap suhu rendah dan lemah terhadap suhu tinggi.** Jangan takut untuk melakukan terlalu banyak. Coba saja turunkan suhu tubuh terlebih dahulu.

Tolong periksa hasil pemeriksaan medismu!!

Hasil cek kesehatan sudah dibagikan kepadamu, tetapi apakah kamu memeriksanya dengan mata kepala sendiri?

"Apakah kamu memiliki penglihatan yang baik untuk membaca tulisan di papan tulis?"

"Apakah kamu tidak memiliki penumpukan kotoran telinga?"

"Apakah kamu tidak punya gigi berlubang?" "Apakah kamu tidak memiliki plak gigi?" "Apakah kamu tidak memiliki gejala radang gusi?"

Kamu juga harus menjalani tes dan perawatan yang diperlukan di rumah sakit jika kamu termasuk dalam salah satu kondisi di atas.

Jika kamu belum menerima pemeriksaan medis, pastikan untuk melakukannya dan laporkan hasilnya kepada saya.



Jika belum, silakan kunjungi rumah sakit dan lakukan pemeriksaan lebih awal.

Jangan kalah dengan panasnya malam tropis! Saya akan mengajari kamu cara mudah untuk mendapatkan tidur malam yang baik di sini!!

<p>Jangan biarkan diri Anda terkena cahaya terang sebelum tidur</p>  <p>Pemeriksaan email harus dibatasi seminimal mungkin di malam hari</p>	<p>Gunakan sprei yang terbuat dari bahan dingin, ice pack, dan bantal es yang terbuat dari bahan dingin</p>  <p>Nyaman untuk meletakkannya di anggota tubuh kamu.</p>	<p>Manfaatkan AC dan kipas angin listrik dengan menyetel timer</p>  <p>Suhu ruangan harus diatur ke 26°C dengan menyetel timer untuk mati setelah 3 jam.</p>	<p>Mandi air hangat 1 jam sebelum tidur</p>  <p>Mandi air hangat membuat suhu inti tubuh menurun, dibandingkan dengan hanya mandi.</p>
--	---	---	--

Ketika kamu tidak bisa tidur nyenyak, fungsi saraf otonom kamu juga akan memburuk, dan kamu akan merasa kehilangan nafsu makan dan perasaan lelah dan lesu secara umum. Harap diingat bahwa risiko sengatan panas dan pilek musim panas juga meningkat.

Sekarang, hari ini bawa pulang sepatumu dan cuci sendiri!!



Sepatu menyerap banyak keringat, sehingga berbagai jenis bakteri tumbuh di dalamnya. Sepatu dalam ruangan yang tidak dicuci sangat bau. Segera setelah kamu membawanya pulang, siapkan air dalam ember dengan deterjen. Rendam sepatu sebentar lalu gosok dengan kuas. Setelah itu, bilas sampai bersih dan keringkan di luar ruangan. "Jaga dirimu sendiri" Ini adalah prinsip paling dasar.

Kami tidak akan kalah dengan Coronavirus! Kami tidak akan kalah dengan panas!

Ini musim panas kedua sejak kita harus memakai masker secara teratur di mana-mana. Tidak ada tanda-tanda bahwa infeksi virus corona baru ini akan menghilang sepenuhnya. Selalu berpikir dan bertindak apa yang bisa kita lakukan dan apa yang harus kita lakukan!

Mencuci tangan dengan hati-hati

Berkumur

Ventilasi

Menggunakan masker

Makan singkat dan hening

Jaga jarak sosial

Musim panas mengenakan masker

