



Duh, Panas Banget, Nih!

mandiri
inhealth

Saat cuaca sedang panas ekstrem, terapkan tip-tip di bawah ini agar Anda tetap sehat dan produktif.



1 Batasi waktu beraktivitas di ruang terbuka. Jika tak bisa dihindari, sempatkan untuk menurunkan suhu tubuh di ruangan yang sejuk di sela-sela aktivitas.



2 Perbanyak minum air putih, setidaknya 2 liter per hari. Jangan tunggu merasa haus untuk minum karena rasa haus adalah sinyal awal tubuh terhadap dehidrasi.



3 Kenakan pakaian dengan bahan yang menyerap keringat. Pilihlah warna-warna cerah karena warna gelap seperti hitam cenderung mudah menyerap panas.



4 Hindari berada di bawah terpaan sinar matahari pukul 11.00 hingga 15.00. Tingkat paparan sinar ultraviolet pada waktu tersebut sangat tinggi.



5 Konsumsi makanan bergizi untuk membantu menyeimbangkan suhu tubuh, serta agar stamina dan daya tahan tubuh Anda tetap terjaga.



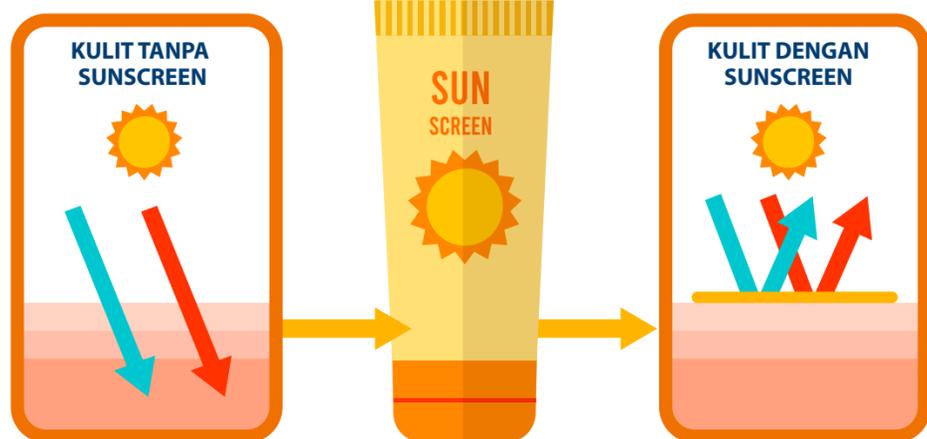
6 Pakai sunscreen dengan SPF minimal 30, bahkan meskipun Anda hanya beraktivitas di dalam ruangan. Pakai topi atau payung saat berada di luar ruangan.

(Sumber: Berbagai Sumber)



Duh, Panas Banget, Nih!

mandiri
inhealth



Tip Memakai Sunscreen Yang Tepat

- Aplikasikan di seluruh kulit yang terpapar sinar matahari.
- Pakai dalam jumlah yang cukup, sekitar 2 mg/ cm² atau kurang lebih 2 sdm untuk seluruh tubuh.
- Untuk wajah jumlah tabir surya yang dibutuhkan kira-kira sebesar koin. Jika terlalu sedikit perindungannya tidak akan efektif.
- Gunakan 15-30 menit sebelum beraktivitas di luar ruangan.
- Ulangi pemakaian setiap 2 jam, atau setelah berenang dan berkeringat.
- Ikuti petunjuk pemakaian pada kemasan produk sunscreen.



(Sumber: Berbagai Sumber)