

FORKOPIMDA

Cuaca Panas , Babinsa Koramil 01 Simokerto Ingatkan Warga Jaga Kesehatan

Arif Rido - SURABAYA.FORKOPIMDA.COM

Oct 16, 2023 - 16:15



SURABAYA - Cuaca panas di kota Surabaya akhir akhir ini membuat Babinsa Koramil 0831/01 Simokerto Sertu Ach Hadi rutin blusukan kampung mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, kegiatan Komsos dengan warga RW. 5 Gembong Gg. 6 RT. 2 RW. 5 Kel. Kapasan Kec. Simokerto. Senin (16/10/23)

Pada kesempatan ini babinsa Sertu Ach Hadi menyampaikan beberapa pesan

kepada masyarakat di antara, cuaca panas ekstrem bisa membuat daya tahan tubuh menurun, tubuh pun akan lebih rentan sakit atau mengalami berbagai masalah kesehatan.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh saat cuaca panas ekstrem terjadi di antaranya, perbanyak minum air putih Pada cuaca panas ekstrem dampak yang bisa dirasakan yaitu kehilangan cairan dalam tubuh atau dehidrasi.

"Gunakan pakaian tertutup atau pelindung saat diluar rumah. Menggunakan pakaian lengan panjang dan celana panjang dilakukan agar memberi perlindungan ekstra kepada tubuh. Hindari baju berwarna gelap karena dapat menyerap panas", tandasnya.