IBTE | HSE UNIT

Institute of Brunei Technical Education

LINDUNGI DIRI AWDA SEMASA CUACA PANAS MELAMPAU

SUKAT-SUKAT LANGKAH PENGAWALAN

- Minum air yang cukup untuk kekal hidrat
- Rehat secara berkala di tempat yang terlindung dari haba
- Menggunakan pakaian yang longgar dan berwarna cerah
- Jadualkan semula kerja fizikal yang berat agar tidak dilakukan di bawah terik matahari
- Pastikan *first aider* yang dilantik bersedia untuk memberikan pertolongan cemas jika perlu

- Jangan abaikan simptom kelesuan dan strok haba
- Jangan memaksa diri melakukan aktiviti yang terlalu berat
- Jangan menggunakan pakaian yang ketat dan berwarna gelap
- Jangan berada di ruang yang tidak mempunyai pengudaraan yang baik
- Jangan tinggalkan orang atau haiwan peliharaan di dalam kereta yang dimatikan enjin

hse@ibte.edu.bn

+673 242 5393 ext. 2260