

pertolongan pertama

KRAM AKIBAT SUHU PANAS



FIRST STEP

Segera Pindah ke Tempat Teduh:

- Cari tempat yang sejuk dan teduh untuk menghindari paparan lebih lanjut.



SECOND STEP

Rehidrasi:

- Minum air atau minuman elektrolit untuk menggantikan cairan yang hilang.



THIRD STEP

Peregangan dan Pijatan:

- Lakukan peregangan lembut pada otot yang kram.
- Pijat perlahan untuk mengurangi ketegangan.



FOURTH STEP

Kompres Dingin:

- Tempelkan kompres dingin pada area yang terkena kram untuk meredakan nyeri.



FIFTH STEP

Istirahat:

- Berikan waktu bagi tubuh untuk pulih sebelum melanjutkan aktivitas.

Apa itu Kram Akibat Suhu Panas? Kram akibat suhu panas terjadi ketika otot mengalami kontraksi yang menyakitkan akibat dehidrasi dan kehilangan garam mineral saat beraktivitas di cuaca panas.