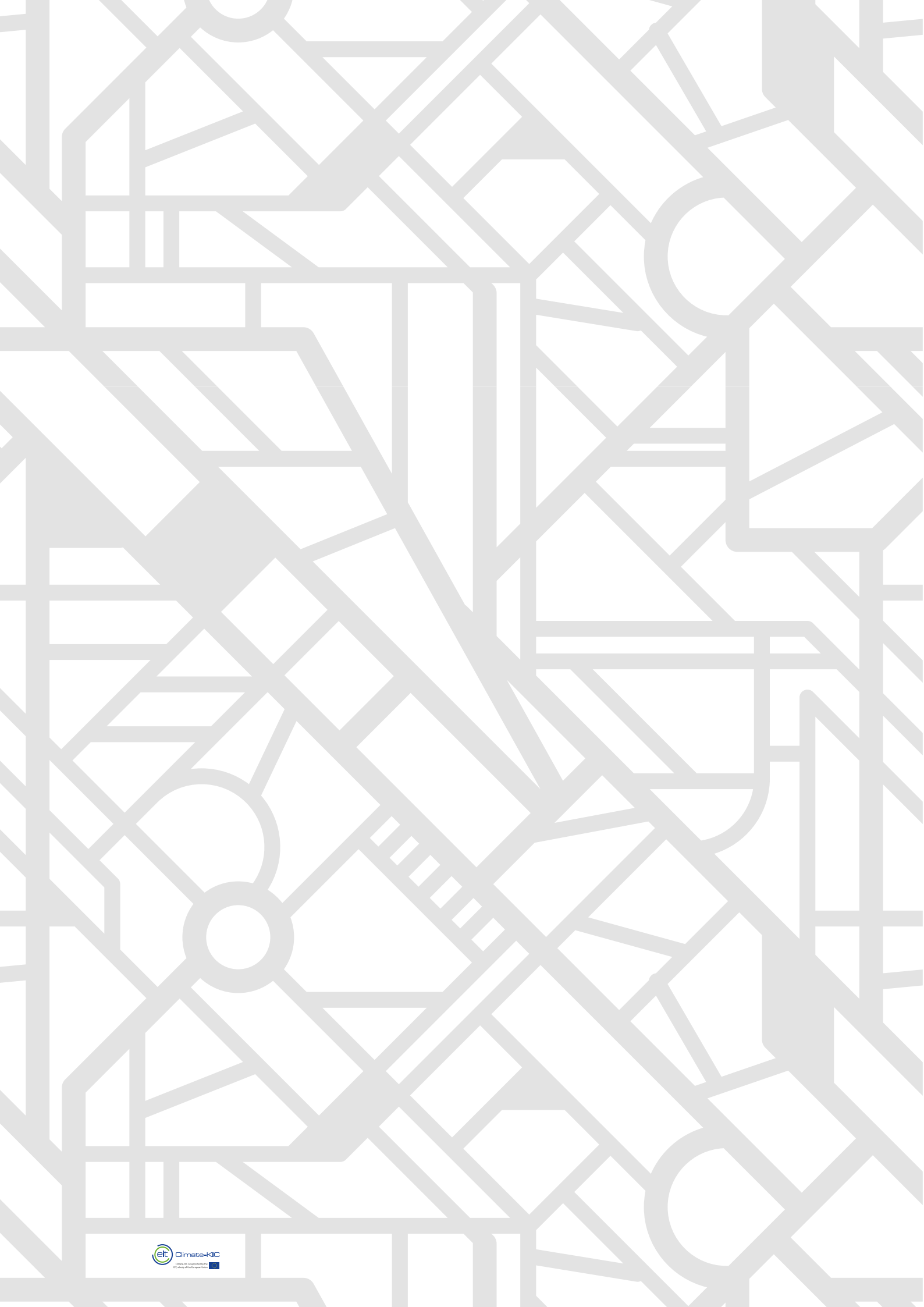




# PANDUAN GELOMBANG PANAS KOTA

UNTUK RED CROSS RED  
CRESCENT BRANCHES



# **PANDUAN GELOMBANG PANAS KOTA**

untuk

**Red Cross**

**Red Crescent**

**Branches**

# PANDUAN GELOMBANG PANAS KOTA

Gelombang panas amat mematikan dan dampaknya terus meningkat secara global diakibatkan pada perubahan iklim. Tetapi hal ini tidak dapat dihindari; ini tergantung kita untuk mencegah krisis kesehatan masyarakat dari dampaknya terhadap lingkungan, para anggota keluarga dan kerabat kita.

Setiap tahun, gelombang panas merenggut nyawa bayi, lansia, dan masyarakat dengan kondisi kesehatan kronis. Apa yang tidak dapat diterima tentang keadaan darurat yang sunyi ini merupakan tindakan sederhana, murah seperti warga biasa yang memeriksa lingkungannya yang rentan, sebagai contoh yang dapat menyelamatkan nyawa selama periode panas ekstrem.

Sebanyak 5 miliar penduduk tinggal di area di mana gelombang panas di dunia dapat diperkirakan sebelum terjadi, yang berarti kita memiliki waktu untuk mengambil tindakan dini untuk menyelamatkan nyawa. Masyarakat tinggal di wilayah perkotaan yang paling merasakan dan menanggung beban ketika terjadi gelombang panas dikarenakan semakin panas dibandingkan perdesaan sekitarnya.

Saat ini lebih dari setengah dunia tinggal di wilayah perkotaan dan hal ini diperkirakan meningkat dua-per tiga di tahun 2050. Sangat penting bahwa pegawai Red Cross Red Crescent dan Sukarelawan mengintegrasikan tindakan untuk mengurangi risiko panas ke dalam kegiatan mereka sehari-hari di wilayah perkotaan.

Panduan ini bertujuan untuk membantu pegawai dan sukarelawan di cabang Red Cross Red Crescent memahami risiko yang mereka hadapi, bekerja dengan para rekan untuk mempersiapkan tindakan panas, dan mengintegrasikan tindakan sederhana, hemat biaya, menyelamatkan nyawa ke dalam kegiatan rutin cabang. Juga dapat digunakan sendiri atau bersamaan *Panduan Gelombang Panas Kota*, yang membantu pegawai kota memahami risiko panas, mengembangkan sistem peringatan dini, dan mengadaptasi praktik perencanaan perkotaan.

Pegawai Red Cross Red Crescent dan sukarelawan berada di garda depan darurat kesehatan masyarakat di kota kecil dan kota besar di seluruh dunia, maka penting dalam memimpin perjuangan untuk mencegah kematian yang tidak perlu akibat udara panas.



Francesco Rocca  
Presiden IFRC

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>5</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>8</b>
KENAPA PANDUAN INI?	8
PETUNJUK MENGGUNAKAN PANDUAN INI	9
<b>1. MEMAHAMI GELOMBANG PANAS</b>	<b>12</b>
1.1 PA ITU GELOMBANG PANAS?	12
1.2 IAPA YANG RENTAN TERHADAP UDARA PANAS EKSTREM?	14
1.3 DI MANA YANG TERPANAS?	16
1.4 CARA MEMANTAU UDARA PANAS EKSTREM	17
<b>2. MEMPERSIAPKAN UNTUK GELOMBANG PANAS</b>	<b>18</b>
2.1 CARA MELIBATKAN KOTA ANDA	18
2.2 BEKERJA SAMA DENGAN PEMANGKU KEPENTINGAN	19
2.3 PENDANAAN UNTUK TINDAKAN PANAS	19
2.4 MEMPERSIAPKAN UNTUK TINDAKAN PANAS	19
<b>3. SELAMA GELOMBANG PANAS</b>	<b>20</b>
3.1 PESAN PUBLIK	20
3.2 KUNJUNGAN KELUARGA	21
3.3 KUNJUNGAN SEKOLAH	22
3.4 TITIK DISTRIBUSI AIR MINUM	23
3.5 RUANG SEJUK	24
3.6 PERTOLONGAN PERTAMA	25
3.7 KEAMANAN PANTAI DAN AIR	26
3.8 KESELAMATAN PEKERJA DAN TEMPAT KERJANYA	27
3.9 KESELAMATAN SUKARELAWAN	28
<b>4. MENGAMBIL PERSEDIAAN DAN PELAJARAN YANG DIDAPAT SETELAH GELOMBANG PANAS</b>	<b>30</b>
<b>5. MEMPERSIAPKAN UNTUK GELOMBANG PANAS BERIKUTNYA</b>	<b>31</b>

<b>LEMBAR KEGIATAN</b>	<b>32</b>
LEMBAR KEGIATAN 1: Menguraikan gelombang panas	33
LEMBAR KEGIATAN 2: Memprioritaskan pemangku kepentingan	34
LEMBAR KEGIATAN 3: Merencanakan kunjungan keluarga	35
LEMBAR KEGIATAN 4: Merencanakan kunjungan sekolah	36
LEMBAR KEGIATAN 5: Mengidentifikasi titik distribusi air minum	37
LEMBAR KEGIATAN 6: Ruang sejuk	38
LEMBAR KEGIATAN 7: Pemeriksaan persediaan pasca gelombang panas	39
<b>KARTU TINDAKAN</b>	<b>40</b>
KARTU TINDAKAN 1: Laporan media	41
KARTU TINDAKAN 2: Poin pembicaraan media	42
KARTU TINDAKAN 3: Kunjungan keluarga	43
KARTU TINDAKAN 4: Kunjungan sekolah	44
KARTU TINDAKAN 5: Brosur kunjungan sekolah	45
KARTU TINDAKAN 6: Mengenali tekanan panas	46
KARTU TINDAKAN 7: Memberikan pertolongan pertama untuk kelelahan karena panas	47
KARTU TINDAKAN 8: Memberikan pertolongan pertama untuk sengatan bahang	48
KARTU TINDAKAN 9: Berbicara dengan pemilik perusahaan	49
KARTU TINDAKAN 10: Keselamatan karyawan selama panas ekstrem	50
KARTU TINDAKAN 11: Keselamatan sukarelawan	51
<b>STUDI KASUS</b>	<b>52</b>
STUDI KASUS 1: Kenya Red Cross Society	53
STUDI KASUS 2: Vietnam Red Cross Society	54
STUDI KASUS 3: French Red Cross	55
STUDI KASUS 4: Netherlands Red Cross	56
STUDI KASUS 5: Indian Red Cross Society	57
STUDI KASUS 6: Argentine Red Cross	58
STUDI KASUS 7: Australian Red Cross	59
STUDI KASUS 8: Spanish Red Cross	60
STUDI KASUS 9: Hong Kong Red Cross	61
STUDI KASUS 10: Red Crescent Society di Tajikistan	62
STUDI KASUS 11: Vietnam Red Cross Society	63
STUDI KASUS 12: Spanish Red Cross	64
KOTAK 1: Peta jalur gelombang panas	10
KOTAK 2: Mengidentifikasi populasi rentan	14
KOTAK 3: Memotivasi dan mempertahankan sukarelawan	29

# Pendahuluan



## KENAPA PANDUAN INI?

Gelombang panas amat mematikan yang semakin sering terjadi dan dapat berdampak serius bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Saat gelombang panas melanda, yang paling rentan adalah yang paling terdampak. Dalam dekade terakhir, gelombang panas yang parah telah menyebabkan banyak kematian, termasuk lebih dari 400 kematian di Belanda pada tahun 2019, lebih dari 1.500 kematian di India pada tahun 2015, 4.870 kematian di Paris, Prancis pada tahun 2003, dan lebih dari 10.000 kematian di Rusia pada tahun 2010. Ini mungkin perkiraan yang terlalu rendah karena tidak ada cara sistematis untuk menghitung kematian akibat gelombang panas. Oleh karena itu, semakin penting bagi Red Cross Red Crescent untuk menyadari bahaya yang dapat ditimbulkan oleh gelombang panas, untuk memahami kerentanan kelompok tertentu, dan mengambil tindakan praktis untuk menyelamatkan nyawa manusia. Bahkan jika Anda tinggal di negara yang panasnya hampir sepanjang tahun, di mana panas tidak pernah menjadi masalah di masa lalu, mungkin sekarang menjadi masalah karena peningkatan suhu akibat perubahan iklim. Tindakan mendesak dan tepat waktu dalam skala besar selama gelombang panas dapat secara drastis mengurangi kematian akibat udara panas yang ekstrem. Tindakan tersebut juga sederhana, berbiaya rendah, dan sesuai dengan mandat Red Cross Red Crescent.

Panduan ini berdasarkan pada [Heatwave Guide for Cities](#)<sup>1</sup> yang komprehensif, tetapi disesuaikan dengan tindakan praktis yang dapat dipimpin oleh cabang Red Cross Red Crescent dalam mempersiapkan dan menanggapi gelombang panas di kota kecil dan kota besar. Meskipun aspek tindakan ini mungkin baru, sebagian besar tindakan yang disarankan dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam kegiatan cabang yang ada.

Ketika gelombang panas dapat memengaruhi baik area perdesaan dan perkotaan, panduan ini disesuaikan untuk tindakan di area perkotaan. Suhu di kota kecil dan kota besar cenderung lebih panas dibandingkan area perdesaan dikarenakan

1 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A., *Heatwave Guide for Cities*. 2019. Red Cross Red Crescent Climate Centre



banyak permukaan – seperti bangunan padat, jalanan dan trotoar yang menyerap dan melepaskan panas secara perlahan. Pengaruh ini membuat kota kecil dan kota besar lebih panas untuk lebih lama. Cabang yang terletak di wilayah perdesaan dapat memilih untuk mengubah beberapa tindakan supaya lebih sesuai untuk wilayah ini.

Kami menulis panduan ini sebagai tim, berkonsultasi secara luas bersama kolega utama dari National Societies dan IFRC. Kami memercayai panduan ini merupakan sumber daya yang berguna bagi pegawai dan sukarelawan National Society untuk mengambil tindakan dalam persiapan dan tanggap terhadap gelombang panas. Kami menghargai umpan balik dan komentar pada panduan ini, atau kisah bagaimana rekomendasi telah diterapkan. Silakan bagikan melalui surel di [cities@climatecentre.org](mailto:cities@climatecentre.org).

## PETUNJUK MENGGUNAKAN PANDUAN INI

Panduan ini disusun agar mudah untuk mengarahkan – mengikuti peta jalan sederhana. Bagian utamanya yaitu *Memahami Gelombang Panas* yang memberikan informasi dasar tentang gelombang panas, lokasi berisiko tinggi, dan kelompok rentan; *Mempersiapkan Gelombang Panas* yang berfokus pada kemitraan dengan pemangku kepentingan kota; Selama gelombang panas yang menguraikan tindakan untuk membantu mengurangi risiko dampak udara panas di antara berbagai kelompok rentan; serta *Mengambil Persediaan dan Pembelajaran* yang memberikan panduan tentang melakukan tinjauan setelah tindakan mengintegrasikan pembelajaran dalam *Mempersiapkan untuk Gelombang Panas Berikutnya* yang merupakan bagian terakhir dari panduan ini.

Di setiap bagian terdapat lembar kegiatan, kartu tindakan, dan studi kasus yang dapat mendukung Anda dalam proses perencanaan Anda sendiri. Sumber daya yang berbeda ini ditunjukkan oleh simbol-simbol ini:



**STUDI KASUS**



**LEMBAR KEGIATAN**



**KARTU TINDAKAN**

### **BERI TAHU KAMI PANDANGAN ANDA!**

**Seringkali kami meletakkan sesuatu di dunia dan tidak pernah mengetahui apakah akan berguna dan bagaimana cara mengembangkannya. Mohon ambil waktu 3 menit untuk memberikan kami umpan balik terhadap panduan ini dengan mengikuti tautan ini: [bit.ly/HWguideform](https://bit.ly/HWguideform)**

**Kami berencana untuk menggunakan umpan balik ini untuk peningkatan panduan pada versi mendatang, dan membuat sumber daya tambahan untuk mendukung pekerjaan Anda pada gelombang panas.**

**KOTAK 1: Peta jalur gelombang panas**

# Mempersiapkan peta jalur gelombang panas



● Memahami gelombang panas

Selama gelombang panas ●



Mempersiapkan untuk gelombang panas ●



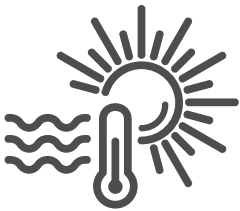


Mempersiapkan untuk gelombang panas berikutnya



Mengambil persediaan

# 1. Memahami gelombang panas



## 1.1 PA ITU GELOMBANG PANAS?

Udara panas yang ekstrem merupakan risiko bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia, serta risiko ini meningkat karena perubahan iklim. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa perubahan iklim telah menghasilkan gelombang panas yang lebih panas, lebih sering, dan lebih lama dibandingkan yang terjadi di masa lalu. Kecenderungan ini diperkirakan akan terus berlanjut dan semakin parah di masa mendatang. Salah satu bentuk udara panas yang ekstrem disebut “gelombang panas”. Gelombang panas adalah bencana yang sering kali mematikan, diakibatkan oleh suhu tinggi yang tidak biasa, atau suhu tinggi yang terjadi bersama dengan kelembapan tinggi, dan dapat membahayakan kesehatan. Gelombang panas biasanya memiliki awal dan akhir yang nyata, berlangsung selama beberapa hari dan berdampak pada kegiatan serta kesehatan manusia. Tidak ada definisi tunggal dan universal untuk gelombang panas karena suhu yang berbeda sering kali memiliki dampak yang berbeda-beda di berbagai belahan dunia. Misalnya, di London, Inggris Raya, suhu tinggi 28°C dianggap sebagai gelombang panas, sedangkan suhu di dataran India harus lebih tinggi dari 40°C untuk memenuhi syarat sebagai gelombang panas. Suhu tinggi di malam hari dapat menjadi faktor penting dalam menentukan gelombang panas karena lebih sulit bagi tubuh manusia untuk pulih dari suhu siang hari yang tinggi tanpa malam yang sejuk. Kelembapan yang tinggi juga membuat keringat lebih sulit menguap dari kulit, salah satu mekanisme utama tubuh manusia untuk mendingin. Jadi, suhu dan kelembapan sama-sama penting saat mempertimbangkan risiko udara panas.

# Membandingkan definisi gelombang panas

**De Bilt,**  
Belanda

**New Delhi,**  
India

**Cape Town,**  
Afrika Selatan

Definisi gelombang panas

Setidaknya dua hari berturut-turut dengan suhu harian maksimum di atas 40°C

Setidaknya tiga hari berturut-turut dengan suhu harian maksimum di atas 30°C

Setidaknya lima hari berturut-turut dengan suhu harian maksimum di atas 25°C

Musim panas

**April – Juni**

**Desember – Februari**

**Juni – Agustus**

Tindakan yang memungkinkan

Metode pendinginan yang digunakan individu, seperti tidur dengan kain basah yang membungkus tubuh Anda

Atap dibuat berwarna putih dengan mengecatnya, untuk memantulkan sinar matahari dan mengurangi suhu bangunan

Fasilitas pendingin dibuka di seluruh kota di mana masyarakat dapat bersantai di ruang publik ber-AC dan menghindari udara panas

## 1. Memahami gelombang panas



### 1.2 IAPA YANG RENTAN TERHADAP UDARA PANAS EKSTREM?

Penting untuk diketahui bahwa setiap orang dapat menderita efek kesehatan yang negatif atau bahkan kematian akibat udara panas yang ekstrem. Namun, kelompok orang tertentu biasanya berisiko lebih tinggi, termasuk lansia, anak-anak yang sangat muda, wanita hamil dan menyusui, orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya, populasi berpenghasilan rendah, orang yang bekerja di luar atau memasak di dalam ruangan dan di daerah padat seperti permukiman informal dan tempat hunian bersama, serta orang-orang tunawisma. Orang-orang dalam kelompok ini mungkin lebih terpapar udara panas dan/atau tubuh mereka mungkin lebih sulit mengatur panas.

#### KOTAK 2: Mengidentifikasi populasi rentan

POPULASI RENTAN	FAKTOR RISIKO
Lansia (seperti di atas 65 tahun)	Kurang mampu beradaptasi dengan udara panas ekstrem, mungkin terisolasi secara sosial, dan mungkin tidak menganggap panas ekstrem sebagai risiko. Lansia juga cenderung tidak merasa haus pada suhu yang lebih tinggi, hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap dehidrasi. Mereka mungkin juga mengonsumsi obat yang membuat pengaturan panas tubuh mereka lebih sulit.
Individu dengan kondisi medis kronis	Ini termasuk penyakit jantung, paru-paru dan kondisi ginjal, diabetes serta gangguan mental. Banyak obat juga dapat memperburuk dampak panas ekstrem.
Anak-anak di bawah usia 5 tahun	Sensitif terhadap efek panas ekstrem dan harus bergantung pada orang lain untuk menjaganya agar tetap sejuk dan terhidrasi.
Wanita dan anak perempuan	Bergantung pada norma budaya setempat, wanita dan anak perempuan mungkin memiliki akses terbatas ke berbagai media yang membatasi interaksi mereka dengan peringatan gelombang panas. Mereka mungkin tidur di kamar yang tidak berventilasi baik atau tidak memiliki kamar mandi pribadi, terutama selama menstruasi yang dapat membantu membuat mereka tetap sejuk.
Wanita hamil dan menyusui	Wanita hamil lebih mungkin mengalami persalinan dini dalam minggu setelah gelombang panas. Risiko ini meningkat seiring dengan panas ekstrem harian yang berturut-turut. Wanita menyusui membutuhkan lebih banyak air minum karena menyusui sangat membuat dehidrasi.
Pekerja lapangan (termasuk polisi lalu lintas, satpam, pedagang kaki lima, pekerja konstruksi, dll.)	Sering melakukan pekerjaan berat sekaligus terkena sinar matahari langsung serta polusi panas dan udara. Mereka lebih mungkin mengalami dehidrasi dan menderita penyakit yang terkait dengan panas. Mereka mungkin perlu mengurangi jumlah pekerjaan yang mereka ambil dan juga akan mengurangi pendapatan keluarga mereka.
Atlet	Terlibat dalam aktivitas fisik yang intens, sering kali di luar ruangan yang dapat dengan cepat meningkatkan suhu tubuh dan menyebabkan kehilangan air melalui keringat.
Orang yang terisolasi atau tinggal sendiri	Mungkin tidak langsung menerima informasi peringatan atau mungkin tidak dapat mengakses bantuan dengan cepat.

## 1. Memahami gelombang panas

POPULASI RENTAN	FAKTOR RISIKO
Penyandang disabilitas	Mungkin memiliki akses terbatas ke ruang sejuk dan mungkin tidak dapat mengakses bantuan dengan cepat.
Individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas	Mungkin lebih sensitif terhadap panas ekstrem dan tubuh mereka mungkin mengalami kesulitan mengatur panas tubuh.
Individu dengan status sosial ekonomi rendah	Mungkin memiliki akses terbatas untuk mendapatkan informasi tentang gelombang panas dan/atau pusat pendingin serta sumber daya yang lebih sedikit. Mereka mungkin tidak mampu meluangkan waktu untuk berhenti bekerja dan mengurus anggota keluarga. Mereka mungkin harus menempuh jarak yang lebih jauh untuk mengakses ruang sejuk dan mungkin merasa tidak diterima di lingkungan tertentu. Di beberapa lokasi, akses mereka untuk mendapatkan air minum bersih mungkin juga terbatas.
Migran dan pengungsi	Mungkin tidak memiliki akses untuk mendapatkan informasi terkini tentang peringatan panas dan risiko kesehatannya atau mungkin mengalami kondisi panas yang berbeda dengan tempat asalnya. Norma hukum atau budaya yang negatif terhadap migran dan pengungsi juga dapat meningkatkan keraguan mereka untuk menghubungi layanan darurat.
Masyarakat yang tinggal di daerah padat bangunan	Di daerah perkotaan yang padat bangunan – seperti permukiman kumuh, permukiman informal, lapangan rumah bergerak, dan bangunan bertingkat tinggi – banyak keluarga yang berbagi ruang kecil. Area padat bangunan dapat memperbesar efek pulau bahang perkotaan.
Tunawisma	Mungkin tidak menerima pesan peringatan dini dengan tepat waktu, mungkin tidak mengetahui pusat pendingin dan mungkin memiliki akses terbatas ke tempat-tempat pendingin lainnya (misalnya pemandian atau shower air dingin). Mungkin juga merasa tidak diterima di pusat pendinginan karena marginalisasi dan stigma.
Orang dengan literasi terbatas dan penutur bahasa asing	Tidak dapat membaca informasi terkini tentang peringatan udara panas dan risiko kesehatannya. Penutur bahasa asing mungkin tidak dapat memahami peringatan yang disiarkan di TV dan radio.
Turis	Mungkin tidak dapat memahami peringatan dalam bahasa setempat. Mungkin tidak tahu cara mengakses pusat pendingin, ruang hijau, atau sumber daya lain, termasuk sistem manajemen darurat. Mungkin juga berasal dari iklim yang lebih sejuk dan kurang beradaptasi dengan panas.
Pengunjung acara	Bisa berada di luar ruangan, terkena sinar matahari yang panas, atau berada dalam jarak dekat dengan orang lain tanpa akses ke ventilasi, air, atau pendingin yang layak.
Kelompok lain yang distigmatisasi seperti LGBT, kelompok yang terisolasi secara geografis atau budaya	Bervariasi tergantung pada kelompoknya, tetapi terutama terkait dengan stigma dan marginalisasi. Orang-orang yang terpinggirkan mungkin merasa tidak diterima di pusat pendinginan dan mereka mungkin ragu-ragu untuk mencari pertolongan medis.
Hewan/ternak/peliharaan	Bergantung pada pemiliknya untuk perlindungan dari panas yang memadam.

*Diadaptasi dari Kansas Extreme Heat Toolkit<sup>2</sup>*

2 Kansas Extreme Weather Workgroup (2014), Kansas Extreme Heat Toolkit, Topeka, Kansas.  
Diambil dari <http://bit.ly/2ZHE6oy>

## 1. Memahami gelombang panas



### 1.3 DI MANA YANG TERPANAS?

Lingkungan bangunan di kota – beton, aspal, dan baja – dapat menyerap panas dan memancarkannya, membuat suhu di kota lebih panas daripada daerah pedesaan di sekitarnya. Ini disebut efek pulau bahang perkotaan. Di beberapa kota, bisa juga terdapat bagian kota yang lebih panas dari wilayah lain. Misalnya, di Nairobi, Kenya, permukiman informal biasanya memiliki suhu yang lebih panas daripada kota sekitarnya karena kepadatan dan jenis bangunan serta kurangnya ruang hijau. Ini berarti orang yang tinggal di daerah ini lebih terpapar udara panas ekstrem, dan berisiko lebih tinggi terkena penyakit yang terkait dengan panas. Saat bekerja dengan pemerintah setempat untuk merencanakan intervensi, penting untuk mempertimbangkan bagaimana suhu dapat bervariasi di dalam kota, di mana suhu yang lebih tinggi, dan di mana orang yang lebih rentan berada. Pertimbangan ini membantu untuk menargetkan intervensi. Sebagai perkiraan umum, area dengan ruang hijau yang lebih banyak cenderung lebih sejuk. Bermitra dengan universitas setempat dapat menjadi cara yang berguna untuk mengidentifikasi informasi spesifik tentang kota Anda.



#### **STUDI KASUS 1: Kenya Red Cross Society**

Kenya Red Cross bekerja dengan mitra untuk mengidentifikasi risiko udara panas yang meningkat di permukiman informal Nairobi.



#### **STUDI KASUS 2: Viet Nam Red Cross Society**

Viet Nam Red Cross Society, dengan dukungan teknis dari German Red Cross, mengembangkan metodologi pemetaan dampak yang bertujuan untuk memilih area pelaksanaan proyek di Hanoi, Vietnam.



### 1.4 CARA MEMANTAU UDARA PANAS EKSTREM



Di berbagai belahan dunia, risiko panas bersifat musiman – ada perkiraan waktu dalam setahun ketika biasanya sangat panas. Misalnya, di India ini terjadi dari bulan April hingga Juni sebelum dimulainya musim hujan, sedangkan di Afrika Selatan biasanya selama bulan-bulan musim panas dari November hingga Februari. Gelombang panas akan sering terjadi selama musim-musim ini; tetapi juga dapat terjadi saat menjelang musim-musim ini. Sangat penting untuk mengetahui apakah ada “musim panas” di kota Anda dan kapan musim itu tiba, sehingga Anda dapat memfokuskan pemantauan selama bulan-bulan tersebut. Gelombang panas yang terjadi di awal musim cenderung lebih mematikan dikarenakan orang kurang terbiasa dengan suhu yang lebih hangat. Di beberapa belahan dunia, suhunya konsisten sepanjang tahun; dan, seandainya ini menjadi masalah, penting untuk selalu memeriksa ramalan cuaca untuk suhu tinggi yang tidak biasa sepanjang tahun. Badan meteorologi Anda mungkin sudah mengeluarkan peringatan “suhu tinggi” atau “panas” selama waktu itu. Jika tidak, penting untuk menghubungi kantor badan meteorologi lokal untuk mengeksplorasi pengembangan sistem peringatan semacam itu. Bekerja sama dengan kantor pusat Red Cross Red Crescent dan lembaga pemerintah terkait, seperti Badan Meteorologi Nasional dan Kementerian Kesehatan, untuk memantau panas ekstrem, dan memastikan Anda selalu mengetahui ramalan cuaca selama beberapa hari mendatang.



#### **STUDI KASUS 3: French Red Cross**

Bekerja sama dengan pejabat setempat, French Red Cross memantau risiko udara panas dari musim ke minggu hingga ke hari untuk mengaktifkan tindakan penyelamatan nyawa.



#### **LEMBAR KEGIATAN 1: Menguraikan gelombang panas**

Lembar kegiatan ini akan memandu Anda melalui beberapa pertanyaan utama untuk memahami informasi kondisi gelombang panas saat ini di kota Anda.

# 2. Mempersiapkan untuk gelombang panas



## 2.1 CARA MELIBATKAN KOTA ANDA

Kota Anda mungkin sudah memiliki Rencana Tindakan Panas yang menguraikan kapan gelombang panas terjadi, siapa yang melakukan apa sebelum, selama, dan setelah gelombang panas, serta strategi perencanaan perkotaan jangka panjang. Jika dokumen ini sudah ada, silakan untuk membiasakan diri Anda dengan dokumen tersebut (atau konsultasikan). Rencana ini mungkin tidak secara eksplisit mencantumkan peran Red Cross atau Red Crescent Society, jadi penting untuk memahami dan mengomunikasikan apa yang dapat Anda tawarkan.

Jika tidak ada rencana, Red Cross atau Red Crescent Society dapat bekerja dengan pemangku kepentingan kota untuk mengembangkannya. [Heatwave Guide for Cities](#), dikembangkan oleh Red Cross Red Crescent dalam kerja sama dengan lebih dari 25 mitra, merupakan sumber daya yang sangat baik untuk disarankan kepada rekan-rekan di kota Anda untuk meningkatkan perencanaan tindakan gelombang panas.

Departemen kota utama yang menangani panas termasuk departemen kesehatan, badan meteorologi, dan layanan manajemen darurat. Bekerja dengan departemen perencanaan sangat disarankan untuk memasukkan langkah-langkah pengurangan risiko gelombang panas ke dalam rencana pengembangan kota. Panduan Gelombang Panas untuk Kota juga merupakan sumber daya yang baik dalam mempromosikan langkah-langkah pengurangan risiko jangka panjang untuk kota.



### LEMBAR KEGIATAN 2: Memprioritaskan pemangku kepentingan

Lembar kegiatan ini memberikan panduan dasar untuk mengidentifikasi dan memprioritaskan pemangku kepentingan untuk bermitra dalam mengurangi dampak udara panas.



### STUDI KASUS 4: The Netherlands Red Cross

Netherlands Red Cross bekerja sama dengan pemangku kepentingan daerah dan nasional untuk mengembangkan rencana tindakan panas untuk Belanda.

### 2.2 BEKERJA SAMA DENGAN PEMANGKU KEPENTINGAN



Organisasi masyarakat sipil memainkan peran utama dalam kesiapsiagaan gelombang panas karena mereka adalah orang yang sering kali telah bekerja dengan orang yang paling rentan dan mereka dipercaya oleh masyarakat. Penting untuk menjangkau pejabat kota dan tokoh masyarakat sipil lainnya guna mengoordinasikan kegiatan sehingga setiap organisasi dapat membangun kekuatannya dan menghindari upaya ganda<sup>3</sup>. Pemangku kepentingan tambahan untuk dihubungkan termasuk media massa, profesional tenaga kesehatan, organisasi berbasis agama, sekolah dan penyedia penitipan anak, mitra sektor swasta serta akademisi.

### 2.3 PENDANAAN UNTUK TINDAKAN PANAS



Untuk mempersiapkan pekerjaan gelombang panas, penting untuk memahami sumber daya apa yang mungkin Anda perlukan dan yang mungkin tersedia dalam konteks nasional atau regional Anda. Sumber pendanaan yang memungkinkan dapat diakses melalui program nasional atau kota yang berfokus pada perubahan iklim dan kesehatan. Jika Anda merencanakan kampanye yang lebih besar, mungkin ada baiknya mempertimbangkan apakah akan mengajukan permohonan hibah dari donatur yang mendanai pekerjaan di daerah Anda dan yang mendukung proyek adaptasi perubahan iklim. Anda juga dapat memanfaatkan kesempatan untuk mengembangkan kemitraan publik-swasta dengan perusahaan di kota Anda yang ingin melakukan kebaikan sosial. Dalam hal ini, perusahaan dapat menyediakan sumber daya seperti sumbangan ruangan untuk pengembangan pusat pendingin, atau sumber daya seperti air atau kipas angin yang dapat didistribusikan kepada masyarakat.

### 2.4 MEMPERSIAPKAN UNTUK TINDAKAN PANAS

Setiap tindakan yang diuraikan di bagian selanjutnya dari panduan ini memerlukan beberapa persiapan sebelum gelombang panas terjadi. Ini termasuk meninjau rencana tanggap gelombang panas, mengembangkan pesan untuk publik tentang keamanan panas, mendidik sukarelawan, pemetaan kerentanan, mengidentifikasi titik distribusi air, dan mengembangkan rute kunjungan keluarga. Saat Anda meninjau bagian berikut, dengan contoh tindakan yang dapat menyelamatkan nyawa selama gelombang panas, ingatlah untuk juga memikirkan tentang persiapan yang diperlukan untuk mengambil tindakan dengan cepat. Persiapan ini bisa dilakukan pada bulan-bulan sebelum dimulainya musim panas. Mengacu pada lembar kegiatan dan kartu tindakan di bagian selanjutnya untuk panduan yang lebih rinci tentang bagaimana mempersiapkan.

3 Pejabat memiliki tanggung jawab untuk mengeluarkan peringatan. Bergantung pada undang-undang nasional, organisasi sipil dapat atau tidak, memiliki mandat untuk membantu dalam peringatan.

# 3. Selama gelombang panas



Tindakan mendesak dan tepat waktu dalam skala besar selama gelombang panas dapat secara drastis mengurangi kematian akibat udara panas ekstrem. Tindakannya sederhana, berbiaya rendah, dan sesuai dengan mandat Red Cross Red Crescent. Memastikan bahwa orang-orang tetap sejuk, terhidrasi dengan baik, dan menerima pertolongan medis saat dibutuhkan akan menyelamatkan nyawa selama gelombang panas. Berikut beberapa tindakan utama untuk mencegah kematian akibat gelombang panas:

## 3.1 PESAN PUBLIK



Pegawai cabang dan sukarelawan senior dapat memainkan peran penting dalam memastikan masyarakat untuk mengetahui risiko apa yang mereka hadapi selama gelombang panas dan tindakan apa yang dapat mereka ambil untuk mengurangi risiko utama<sup>4</sup>. Wawancara media adalah cara terbaik untuk memastikan pesan utama menjangkau audiens seluas mungkin. Ketika ramalan gelombang panas dikeluarkan, atau secepatnya setelah itu, cabang dapat mengeluarkan laporan media untuk menginformasikan radio, TV, dan media cetak lokal bahwa tenaga ahli Red Cross Red Crescent bersedia untuk memberikan panduan tentang bagaimana agar tetap aman selama gelombang panas. Perlengkapan Masyarakat Berbasis Kesehatan dan Pertolongan Pertama dari IFRC mencakup panduan tentang cara mengembangkan pesan perubahan perilaku. Cabang juga harus menggunakan saluran media sosial seperti Twitter, Facebook, WhatsApp, dan TikTok untuk menjangkau audiens utama tambahan



### KARTU TINDAKAN 1: Laporan Media

Kartu tindakan ini adalah templat untuk mengembangkan laporan media sebelum atau selama gelombang panas. Setelah selesai, dapat dikirim daring dan dibagikan dengan kontak media lokal.



### KARTU TINDAKAN 2: Poin pembicaraan media

Kartu tindakan ini memberikan pesan-pesan penting untuk dibagikan kepada publik selama wawancara pers.

4 Pesan tentang bagaimana agar tetap aman selama gelombang panas berada dalam mandat sebagian besar Red Cross atau Red Crescent Society. Namun, selalu ada baiknya untuk berkoordinasi dengan mitra pemerintah, seperti Kementerian Kesehatan, untuk memastikan pesan yang baik dan konsisten..



#### **STUDI KASUS 5: India Red Cross Society**

Pendekatan inovatif India Red Cross Society terhadap pesan publik untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko panas di New Delhi.



#### **STUDI KASUS 6: Argentine Red Cross**

Argentine Red Cross meningkatkan kesadaran publik tentang risiko panas melalui media sosial.

dengan pesan untuk menyelamatkan nyawa. Jika ramalan cuaca tidak tersedia, cabang juga dapat merencanakan pengiriman pesan secara teratur pada awal musim panas ketika risiko gelombang panas paling tinggi.

## 3.2 KUNJUNGAN KELUARGA

Salah satu kelompok paling berisiko selama gelombang panas adalah lansia dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya, dan terisolasi secara sosial serta hidup sendiri. Orang-orang dalam demografis ini secara rutin mengalami peningkatan kematian terbesar selama gelombang panas. Dalam hal ini, setiap upaya untuk memeriksa kesehatan mereka, memastikan mereka terhidrasi dan menerima pertolongan medis sesuai kebutuhan akan menyelamatkan nyawa. Salah satu strategi terbaik untuk menjangkau demografi ini dan kelompok rentan lainnya, yaitu melalui kunjungan keluarga dari rumah ke rumah oleh sukarelawan Red Cross Red Crescent. Sistem saluran telepon khusus yang secara proaktif menelepon untuk laporan masuk klien yang sudah terdaftar sebelumnya juga bisa sangat efektif. Sukarelawan yang melakukan kunjungan dari rumah ke rumah harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda penyakit akibat panas dan memberikan pertolongan pertama dasar jika diperlukan.



#### **LEMBAR KEGIATAN 3: Merencanakan kunjungan keluarga**

Lembar kegiatan ini memberikan panduan untuk memprioritaskan lingkungan dan keluarga untuk dikunjungi selama kampanye gelombang panas.



#### **KARTU TINDAKAN 3: Kunjungan keluarga**

Kartu tindakan ini memberikan panduan dalam melakukan kunjungan keluarga dan memberikan pesan-pesan penting untuk dibagikan selama kunjungan ini.



#### **STUDI KASUS 7: Australian Red Cross**

Layanan Telecross REDi di mana para sukarelawan dari Australian Red Cross menelepon klien yang sudah terdaftar sebelumnya setiap hari untuk memeriksa kesehatan mereka selama gelombang panas.



#### **STUDI KASUS 8: Spanish Red Cross**

Spanish Red Cross berbagi informasi penting dengan populasi yang berisiko melalui kampanye informasi telepon.

### 3. Selama gelombang panas



## 3.3 KUNJUNGAN SEKOLAH

Sukarelawan Red Cross Red Crescent dapat bekerja dengan sekolah setempat untuk mengomunikasikan pesan-pesan utama tentang keamanan dari gelombang panas kepada anak-anak. Selain berbagi informasi dasar dengan siswa tentang cara agar tetap aman selama gelombang panas, bekerja sama dengan sekolah juga dapat membantu menyampaikan pesan penting tentang risiko panas kepada orang tua dan keluarga. Meminta siswa untuk meminta orang tua mereka memeriksa tetangga yang sudah lanjut usia dan anggota keluarga dapat memastikan bahwa populasi lansia yang terisolasi dirawat selama gelombang panas. Sekolah yang terletak di bagian kota yang paling padat penduduknya, di mana efek pulau bahang perkotaan paling besar, harus masuk dalam wilayah yang diprioritaskan. Beberapa sekolah mungkin memerlukan tindakan pendinginan untuk memastikan kelas dapat dilanjutkan dengan aman.



#### **KARTU TINDAKAN 4: Kunjungan sekolah**

Kartu tindakan ini memberikan panduan dalam melakukan kunjungan sekolah. Memberikan pesan utama untuk dibagikan dengan tata usaha sekolah serta secara langsung dengan siswa di kelas.



#### **KARTU TINDAKAN 5: Brosur kunjungan sekolah**

Kartu tindakan ini merupakan brosur yang dapat dicetak dan dibagikan kepada siswa.



#### **LEMBAR KEGIATAN 4: Merencanakan kunjungan keluarga**

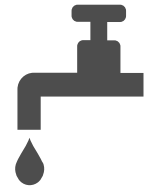
Lembar kegiatan ini memberikan panduan tentang memprioritaskan sekolah untuk dikunjungi selama kampanye gelombang panas.



#### **STUDI KASUS 9: Hong Kong Red Cross**

Hong Kong Red Cross menyediakan program pelatihan sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko panas dan memperluas berbagi-informasi ke masyarakat yang lebih luas.

## 3.4 TITIK DISTRIBUSI AIR MINUM



Air dapat didistribusikan ke populasi umum dan juga ditargetkan di tempat-tempat yang sering dikunjungi populasi yang rentan. Bagi populasi umum, mendistribusikan air di tempat-tempat sibuk adalah strategi yang baik untuk menjangkau sebanyak mungkin orang. Pertimbangkan lokasi seperti taman umum, pasar luar ruangan, pusat transportasi massal, dan tempat wisata. Selain populasi umum, penting untuk menargetkan distribusi air di tempat-tempat yang sering dikunjungi oleh populasi yang sangat rentan terhadap udara panas ekstrem. Lokasi ini termasuk lokasi konstruksi, pusat kegiatan, dan lingkungan yang berpenghasilan rendah. Cabang juga dapat bermitra dengan institusi lain, seperti tempat ibadah atau kantor pemerintah setempat, untuk memastikan titik distribusi air yang tersebar memadai. Semua distribusi air harus disertai dengan pesan bertarget yang menginformasikan masyarakat bagaimana tetap aman selama gelombang panas. Terakhir, penting untuk menyediakan air minum yang aman dan sehat dengan mempertimbangkan limbahnya. Misalnya, Anda mungkin ingin menghindari penggunaan botol air plastik sekali pakai dan sebaliknya gunakan wadah yang dapat digunakan kembali jika praktis.



#### **LEMBAR KEGIATAN 5: Mengidentifikasi titik distribusi air minum**

Gunakan lembar kegiatan ini untuk mengidentifikasi dan memprioritaskan titik distribusi air selama kampanye gelombang panas.



#### **STUDI KASUS 10: Red Crescent Society of Tajikistan**

Red Crescent Society of Tajikistan mengaktifkan titik distribusi air minum berdasarkan prakiraan.

### 3. Selama gelombang panas



#### 3.5 RUANG SEJUK

Tetap sejuk, setidaknya selama beberapa jam sehari, dapat membantu tubuh manusia mengatasi periode panas yang berkepanjangan. Pegawai Red Cross Red Crescent harus bekerja sama dengan pejabat setempat untuk memastikan mereka yang paling rentan terhadap tekanan panas memiliki akses yang memadai ke ruang sejuk. Pusat kegiatan, perpustakaan umum, tempat ibadah, serta ruang publik tertutup lainnya dapat menjadi lokasi yang baik untuk mendirikan pusat pendingin dengan memastikan sarana dilengkapi dengan teknologi pendingin aktif dan pasif, diberi tanda dengan baik dan terbuka untuk umum selama gelombang panas. (Perhatikan bahwa sekolah tidak boleh digunakan sebagai ruang pertemuan publik selama jam sekolah). Sukarelawan Red Cross Red Crescent dapat membantu pegawai pusat pendingin dan meningkatkan kesadaran publik tentang lokasi mereka. Penting juga untuk memastikan ruang sejuk memiliki air minum yang tersedia dan didistribusikan secara memadai ke seluruh kota, sehingga memungkinkan akses cepat bagi semua orang yang membutuhkan. Taman umum dan ruang hijau lainnya juga dapat berfungsi sebagai tempat yang lebih sejuk selama gelombang panas.



#### LEMBAR KEGIATAN 6: Ruang sejuk

Lembar aktivitas ini memberikan panduan tentang lokasi ruang sejuk dan pusat pendingin yang memungkinkan serta bagaimana tempat-tempat tersebut dapat diakses.



#### STUDI KASUS 11: Viet Nam Red Cross Society

Selama gelombang panas pada Agustus 2019, Viet Nam Red Cross Society membuka pusat pendingin dan bus pendingin keliling untuk membantu penduduk Hanoi, Vietnam mengatasi suhu yang meningkat.



## 3.6 PERTOLONGAN PERTAMA

Pertolongan pertama dan pertolongan medis darurat yang tepat dapat menyelamatkan nyawa selama gelombang panas. Penting bagi sukarelawan yang memiliki keterampilan pertolongan pertama untuk dapat mengenali berbagai tingkat tekanan panas, memberikan layanan pertolongan pertama darurat kepada pasien yang membutuhkan, dan merujuk ke layanan medis darurat dalam kasus yang paling ekstrem. Dengan keterampilan ini, pegawai dan sukarelawan dapat memberikan dukungan tambahan kepada pejabat pemerintah setempat selama gelombang panas dengan hadir di acara olahraga, pertemuan publik, serta pusat pendingin, dll. Pelatihan dan materi pertolongan pertama yang ada harus ditinjau dan diperbarui untuk mencerminkan ketersediaan yang terbaik dan panduan khusus tentang penanganan gelombang panas. Beberapa bentuk penyakit panas bisa disalahartikan dengan kondisi lain dan penanganan yang salah bisa mematikan. Sukarelawan yang bersertifikat pertolongan pertama, tetapi belum menerima pelatihan khusus tentang penanganan penyakit yang berhubungan dengan panas harus diberikan pelatihan tambahan. Lihat juga aplikasi Pertolongan Pertama IFRC yang mencakup gelombang panas. Aplikasi ponsel ini tersedia di Google Play Store serta App Store Apple. Pertolongan pertama dasar untuk penyakit terkait panas juga dapat diintegrasikan ke dalam pelatihan Red Cross atau Red Crescent Action Team (RCAT).



#### **KARTU TINDAKAN 6: Mengenali tekanan panas**

Kartu tindakan ini adalah infografik tentang cara mengenali tanda-tanda tekanan panas.



#### **KARTU TINDAKAN 7: Memberikan pertolongan pertama untuk kelelahan karena panas**

Kartu tindakan ini merupakan infografik pertolongan pertama untuk kelelahan karena panas.



#### **KARTU TINDAKAN 8: Memberikan pertolongan pertama untuk sengatan bahang**

Kartu tindakan ini merupakan infografik pertolongan pertama untuk sengatan bahang.

### 3. Selama gelombang panas



#### 3.7 KEAMANAN PANTAI DAN AIR

Tenggelam tidak disengaja meningkat selama cuaca panas ekstrem karena orang-orang pergi ke pantai dan tempat air lainnya – seperti danau, sungai, dan waduk – agar tetap sejuk. Sukarelawan dapat ditugaskan untuk memberikan pesan keamanan, stasiun pertolongan pertama, dan keterampilan penjaga pantai bersertifikat di sekitar titik perairan ini. Sebelum atau sesudah gelombang panas, kantor cabang juga dapat bekerja sama dengan pejabat setempat untuk meningkatkan jumlah ruang air yang lebih aman di tata perkotaan, seperti taman semprot dan air mancur tempat orang dapat menyejukkan diri selama cuaca panas ekstrem.



#### **STUDI KASUS 12: Spanish Red Cross**

Spanish Red Cross bekerja untuk mengurangi tenggelam tidak disengaja selama gelombang panas..

## 3.8 KESELAMATAN PEKERJA DAN TEMPAT KERJANYA



Lingkungan kerja dapat meningkatkan paparan gelombang panas, terutama di gedung dengan ventilasi terbatas atau di dekat kegiatan yang menimbulkan panas tambahan. Orang-orang yang memiliki pekerjaan lapangan yang berat termasuk yang paling rentan terhadap dampak kesehatan akibat gelombang panas. Ini dapat mencakup profesi seperti pekerja pabrik, pekerja konstruksi, buruh harian, polisi lalu lintas, serta penata taman, dll. Red Cross Red Crescent dapat bekerja dengan pengusaha untuk membantu meningkatkan kesadaran akan risiko yang tinggi dan mendorong pengusaha untuk menyediakan air minum, waktu istirahat yang sering, serta ventilasi yang memadai dan/atau menanggung pekerjaan selama waktu paling panas dalam sehari. Pengusaha harus mendorong karyawan untuk mengikuti semua perlindungan yang diberlakukan. Karyawan dan pengusaha juga harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda peringatan tekanan akibat panas dan memberikan pertolongan pertama dasar.



### **KARTU TINDAKAN 9: Berbicara dengan pemilik perusahaan**

Kartu tindakan ini memberikan panduan dan pesan utama tentang berbicara dengan pemilik dan manajer perusahaan tentang risiko panas ekstrem dan keselamatan pekerja.



### **KARTU TINDAKAN 10: Keselamatan karyawan selama panas ekstrem**

Kartu tindakan ini adalah infografik bagi karyawan tentang cara mencegah tekanan akibat panas di tempat kerja. Dapat dicetak dan dibagikan kepada kolega dan manajer mereka. Versi poster dari kartu ini juga tersedia.

### 3. Selama gelombang panas



#### 3.9 KESELAMATAN SUKARELAWAN

Selama gelombang panas, sangat penting untuk memastikan keselamatan sukarelawan. Melakukan kunjungan keluarga dari rumah ke rumah dan menempatkan pegawai di titik distribusi air dapat melelahkan selama panas yang menyengat. Penting untuk mengingatkan sukarelawan agar tetap terhidrasi dengan baik dan mengharuskan mereka untuk sering beristirahat di tempat yang sejuk untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri saat mereka membantu orang lain. Posisi sukarelawan harus dikelola dengan baik sehingga giliran kerja dipersingkat. Setiap sukarelawan yang menunjukkan tanda-tanda tekanan akibat panas harus segera diberikan pertolongan pertama yang sesuai atau penanganan medis.



---

#### **KARTU TINDAKAN 11: Keselamatan sukarelawan**

Kartu tindakan ini memberikan panduan kepada sukarelawan untuk tetap aman selama kegiatan penjangkauan gelombang panas.

---

#### **KOTAK 3: Memotivasi dan mempertahankan sukarelawan<sup>5</sup>**

Upaya meminimalkan dampak gelombang panas akan bergantung pada tindakan sukarelawan. Memastikan bahwa sukarelawan termotivasi dan dihargai atas upaya mereka untuk mengurangi risiko panas merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan upaya cabang secara keseluruhan pada wilayah ini. Mengakui upaya sukarelawan adalah salah satu cara paling efektif untuk memotivasi dan mempertahankan sukarelawan. Bisa diterapkan dalam berbagai bentuk. Harus diberikan sesuai dengan motivasi sukarelawan dan harus dilakukan secara pribadi, berkelanjutan, dan diberikan kepada semua sukarelawan. Beberapa ide yang dapat diadaptasi agar sesuai dengan budaya apapun meliputi:



- » beri mereka ucapan “terima kasih” yang jujur dan setulusnya
- » mengatur agar mereka menerima catatan pribadi dari pembina mereka
- » cantumkan nama dan foto mereka di buletin atau koran
- » ajaklah mereka keluar untuk minum kopi atau makan siang
- » ingatlah tanggal Ulang Tahun mereka
- » minta pendapat mereka dan berikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam mengambil keputusan
- » mengevaluasi pekerjaan mereka secara bermakna dan sensitif
- » mengembangkan rencana karir bersama mereka di Red Cross Red Crescent
- » beri mereka kesempatan untuk menciptakan ide-ide inovatif
- » kirim surat dari pengurus, manajer unit, atau sekretariat
- » promosikan mereka untuk tanggung jawab lebih
- » tawarkan mereka kesempatan untuk berpartisipasi atau berlatih di luar unit
- » puji mereka di depan teman-teman mereka
- » luangkan waktu untuk mendengarkan ide-ide mereka
- » libatkan mereka dalam rapat pegawai
- » sebutkan situs atau program yang sedang berlangsung karena mereka
- » sebutkan teknik, proses, atau sistem baru yang telah dirancang oleh sukarelawan
- » sampaikan apresiasi dari klien, pelanggan, dan mitra
- » mengakui kontribusi mereka selama acara utama
- » memberi mereka sertifikat atau menominasikan mereka untuk mendapatkan penghargaan

5 Konten ini diadaptasi dari sukarelawan berbasis ‘Supervision of Community: Training Guide’ diterbitkan oleh International Federation of Red Cross Red Crescent Societies pada tahun 2009. Informasi terperinci dapat ditemukan di halaman 39–41..

# 4. Mengambil persediaan dan pelajaran yang didapat setelah gelombang panas



Selama gelombang panas, tindakan seringkali mendesak dan difokuskan pada pelaksanaan. Setelah kampanye gelombang panas, penting untuk menggunakan waktu dengan bijak dengan melakukan refleksi sebagai tim:

- » Apa yang telah kita capai?
- » Apa yang tidak terduga?
- » Apa yang tidak berjalan dengan baik?
- » Apa yang akan kita lakukan secara berbeda di lain waktu?

Sangatlah penting untuk menggunakan waktu ini untuk melakukan refleksi karena ini adalah kesempatan unik untuk belajar dari pengalaman, meningkatkan perencanaan strategis, dan pada akhirnya memajukan pelaksanaan kegiatan sebelum dan selama gelombang panas. Sama pentingnya untuk mendokumentasikan refleksi tim ini dan mengintegrasikan pelajaran yang didapat dalam rencana ke depan.

Lembar kegiatan 7 memberikan panduan dalam melakukan pemeriksaan persediaan pasca gelombang panas. Selama latihan ini, penting untuk diingat bahwa tinjauan setelah tindakan harus dilakukan segera setelah gelombang panas berakhir, saat detailnya masih segar dalam ingatan masyarakat. Disarankan untuk mengadakan tinjauan setelah tindakan dalam bulan pertama setelah gelombang panas berakhir.

Untuk memperkuat tindakan gelombang panas di masa depan, penting bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk berbagi pandangan mereka dan penting untuk semua orang tahu bahwa semua pandangan disambut baik. Saat membahas apa yang salah, peserta harus didorong untuk menyarankan bagaimana perbaikan dapat dilakukan di masa depan. Ketika membagikan apa yang berjalan dengan baik, penting untuk spesifik sehingga praktik yang baik dapat dicatat dan diterapkan kembali. Penting agar semua peserta dibuat untuk merasa bahwa mereka memiliki suara yang sama dan bahwa pandangan mereka penting, bahkan jika mereka berbeda dari pegawai atau sukarelawan yang lebih senior.



## **LEMBAR KEGIATAN 7: Pemeriksaan persediaan pasca gelombang panas**

Panduan tentang cara melakukan tinjauan internal setelah tindakan dan mendokumentasikan pelajaran yang didapat setelah gelombang panas berakhir.

# 5. Mempersiapkan untuk gelombang panas berikutnya

Segera setelah gelombang panas juga merupakan waktu yang tepat untuk membangun momentum melakukan kampanye gelombang panas berikutnya dengan bekerja sama secara erat dengan mitra strategis – seperti pemerintah setempat, universitas, perusahaan, masyarakat sipil, organisasi berbasis agama, dan lainnya – untuk memperbarui rencana koordinasi kampanye gelombang panas berikutnya, sementara menangkap pelajaran dari tindakan gelombang panas terbaru.

Ini juga merupakan momen yang baik untuk fokus secara strategis pada penggalangan dana untuk kampanye gelombang panas Anda berikutnya (yang ditingkatkan), sehingga Anda dapat siap untuk segera mengambil tindakan efektif setelah gelombang panas diumumkan. Sama pentingnya untuk memasukkan gelombang panas ke dalam rencana siaga bencana dan tanggap National Societies dan cabang-cabangnya. Selain itu, cabang dapat menyesuaikan sarana yang ada seperti Penilaian Kerentanan dan Kapasitas untuk menambahkan gelombang panas.

Selain perencanaan untuk kampanye berikutnya, cabang Red Cross harus bekerja dengan pejabat kota untuk memastikan bahwa tindakan perencanaan perkotaan jangka panjang untuk mengurangi intensitas panas ekstrem serta dampak gelombang panas di masa depan. Pegawai cabang dapat memainkan peran penting dalam mendorong masyarakat agar mendukung dan berhubungan dengan pejabat pemerintah setempat untuk mengadopsi langkah-langkah perencanaan perkotaan yang cerdas guna mengurangi suhu kota secara keseluruhan.

Langkah-langkah prioritas termasuk melindungi dan meningkatkan ruang hijau di sekitar kota, meningkatkan akses ke tempat umum berair, penataan ulang bangunan dengan atap dan strategi pendinginan pasif yang reflektif, serta bekerja sama dengan sistem layanan kesehatan untuk bersiap menghadapi tuntutan masa depan. Saran ini diperinci di dalam [Heatwave Guide for Cities](#)<sup>6</sup>. Titik awal yang berguna untuk berbagi sumber daya ini dengan mitra pemerintah setempat dalam membahas strategi jangka panjang untuk mengurangi risiko gelombang panas.

---

6 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadhihanoglu, A., *Heatwave Guide for Cities*. 2019. Red Cross Red Crescent Climate Centre

# Lembar kegiatan





**LEMBAR KEGIATAN 1: Menguraikan gelombang panas**

Lembar kegiatan ini akan memandu Anda melalui beberapa pertanyaan utama untuk memahami informasi keadaan gelombang panas di kota Anda saat ini.

**TENTANG KOTA ANDA**

**Apakah ada “musim panas” di kota Anda yang suhunya cenderung paling tinggi?**

Jika ya, berlangsung berapa lama dalam setahun? (mis. April hingga Mei) \_\_\_\_\_

Apa yang dianggap ekstrem, atau berbahaya, suhu di kota Anda? \_\_\_\_\_

Apakah kota Anda merupakan tempat yang lembap? \_\_\_\_\_

**Apakah ada ramalan gelombang panas yang dikeluarkan oleh badan meteorologi setempat?**

Jika ya, bagaimana Anda mengaksesnya? \_\_\_\_\_

Berapa hari sebelum gelombang panas biasanya dikeluarkan? \_\_\_\_\_

Siapa kontak utama Anda di badan meteorologi? \_\_\_\_\_

**Apakah kota Anda memiliki Rencana Tindakan Gelombang Panas?**

Jika ya, departemen pemerintah mana yang terlibat? \_\_\_\_\_

Siapa kontak utama Anda di pemerintahan kota? \_\_\_\_\_

Apakah Anda memiliki salinan rencana tersebut? \_\_\_\_\_

**Apa kapasitas dan pengetahuan Anda?**

Apakah National Society Anda memiliki pengetahuan tentang risiko yang terkait dengan gelombang panas? \_\_\_\_\_

Apakah National Society Anda tahu tentang kegiatan penyelamatan nyawa yang dapat dilaksanakannya? \_\_\_\_\_

Apakah National Society Anda memiliki protokol pertolongan pertama yang diadaptasi dengan gelombang panas? \_\_\_\_\_

**Apa yang bisa ditawarkan oleh Red Cross atau Red Crescent?**

Apa layanan inti yang National Society Anda sediakan? \_\_\_\_\_

**Dapatkan kesiapsiagaan, tindakan awal dan tanggap gelombang panas diintegrasikan ke dalam layanan inti ini?**

Jika ya, bagaimana caranya? \_\_\_\_\_

Sumber daya apa yang Anda butuhkan untuk melakukannya? \_\_\_\_\_

Lembar kegiatan ini akan membantu Anda menilai sendiri informasi, kapasitas, dan peluang yang dimiliki National Society Anda untuk terlibat dalam tanggap gelombang panas. Ini akan membantu Anda memahami area mana yang mungkin memerlukan perhatian lebih lanjut saat anda memulai pekerjaan gelombang panas.



## LEMBAR KEGIATAN 2: Memprioritaskan pemangku kepentingan

Lembar kegiatan ini memberikan panduan dasar untuk mengidentifikasi dan memprioritaskan pemangku kepentingan untuk bermitra guna mengurangi dampak panas.

Mandat untuk mengurangi risiko panas tidak tepat dengan satu organisasi, sektor, atau departemen kota. Sebaliknya, ada berbagai pemangku kepentingan yang memiliki peran sangat penting dalam upaya keseluruhan untuk mengurangi konsekuensi dari panas ekstrem. Membangun atau memperkuat kemitraan dengan para tokoh ini akan membantu memastikan tanggap yang efisien dan efektif terhadap peristiwa panas ekstrem, sekaligus menciptakan peluang untuk strategi pengurangan panas jangka panjang. Luangkan waktu sejenak untuk mengidentifikasi pemangku kepentingan utama untuk dihubungi dengan menggunakan lembar ini.

### **Badan meteorologi nasional atau entitas lain yang bertugas mengeluarkan peringatan gelombang panas:**

»  
»  
»

### **Titik pertemuan pemerintah setempat dalam perencanaan perkotaan, manajemen darurat, dan layanan sosial:**

»  
»  
»

### **Pusat kegiatan, kelompok berbasis agama dan organisasi masyarakat sipil lainnya yang memberikan layanan kepada lansia dan kelompok rentan lainnya:**

»  
»  
»

### **Media kontak untuk membantu menyebarkan pesan tentang tindakan untuk mengurangi risiko panas:**

»  
»  
»

### **Mitra (pemerintah, sektor publik dan swasta) dengan karyawan pekerja lapangan atau di area dengan ventilasi terbatas:**

»  
»  
»

### **Institusi/departemen akademik yang meneliti panas ekstrem di kota:**

»  
»  
»

### **Lembaga kesehatan (rumah sakit, klinik utama, panti jompo dll.):**

»  
»  
»

*Catatan:* sekolah juga merupakan mitra penting. Lembar Kegiatan 4 memberikan informasi yang lebih mendalam tentang sekolah.



**LEMBAR KEGIATAN 3: Merencanakan kunjungan keluarga**

Lembar kegiatan ini memberikan panduan untuk memprioritaskan lingkungan dan keluarga untuk dikunjungi selama kampanye gelombang panas.

**Lingkungan mana di kota Anda yang cenderung memiliki lebih banyak lansia daripada lingkungan lain?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**Lingkungan mana di kota Anda yang berpenghasilan rendah?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**Lingkungan pemukiman mana di kota Anda yang cenderung paling panas? (Kemungkinan besar lingkungan dengan lebih sedikit ruang hijau dan bahan bangunan yang menyerap panas.)**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**Apakah ada lingkungan yang terdapat banyak pendatang baru atau migran? Jika ya, lingkungan yang mana?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**Sumber daya apa yang Anda butuhkan untuk melakukan ini?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**Gabungan, lingkungan ini adalah tempat terbaik untuk memprioritaskan kunjungan dari rumah ke rumah, terutama lingkungan yang muncul di dua atau lebih dari daftar ini. Selain itu, berikut beberapa tips lainnya:**

1. Bekerja sama dengan organisasi aktif di lingkungan yang teridentifikasi untuk memberikan dampak yang lebih besar. Lihat *Lembar Kegiatan 2* untuk ide tentang bermitra dengan organisasi. Kota Anda mungkin memiliki panti jompo yang dapat memberikan saran tentang cara lain untuk menjangkau populasi lansia.
2. Undang masyarakat agar mendaftar sebelum atau selama gelombang panas untuk laporan masuk sukarela. Ini dapat dilakukan melalui telepon atau dengan mengunjungi pusat kegiatan dan area lain yang sering dikunjungi oleh populasi lansia.
3. Hubungi universitas setempat untuk menentukan apakah mereka telah melakukan studi terkait dengan area perkotaan yang secara lebih spesifik menentukan lingkungan dan keluarga yang berisiko.

Selama kampanye gelombang panas, menjangkau mereka yang paling rentan terhadap gelombang panas adalah salah satu kegiatan paling berdampak yang dapat Anda lakukan. Lembar ini memberikan panduan dasar tentang bagaimana mengidentifikasi dan memprioritaskan keluarga yang paling rentan melalui pendekatan lingkungan. Setelah Anda memprioritaskan lingkungan untuk dikunjungi, Anda dapat mengikuti panduan yang ada seperti panduan Masyarakat berbasis Kesehatan dan Pertolongan Pertama<sup>7</sup> tentang bagaimana melakukan kunjungan keluarga.

7 International Federation of Red Cross Red Crescent Societies (IFRC), Community-based Health and First Aid. 2009, IFRC Geneva, Switzerland





**LEMBAR KEGIATAN 5: Mengidentifikasi titik distribusi air minum**

Gunakan lembar kegiatan ini untuk mengidentifikasi dan memprioritaskan titik distribusi air selama kampanye gelombang panas.

Lokasi berikut telah diprioritaskan untuk menjangkau masyarakat umum

**Pusat transportasi:**

- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_

**Taman kota, pasar, dan tempat pertemuan lainnya:**

- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_

**Tempat wisata atau tempat acara yang sibuk:**

- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_

Lokasi berikut telah diprioritaskan untuk menjangkau yang paling rentan

**Area konstruksi:**

- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_

**Lingkungan berpenghasilan rendah (pertimbangkan kantor pemerintah setempat dan tempat ibadah agar air minum dapat tersebar secara memadai):**

- » \_\_\_\_\_
- » \_\_\_\_\_

**Sekarang coba periksa:**

1. Apakah ada lingkungan yang terlewatkan? Apakah ada konsentrasi berlebih di setiap lingkungan?
2. Apakah lingkungan berpenghasilan rendah tercakup secara memadai?
3. Apakah ada cukup sukarelawan untuk melayani lokasi-lokasi ini sambil memanfaatkan giliran kerja yang dipersingkat untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri?

**TIPS:**

- Konsultasikan dengan penduduk setempat saat menentukan posisi titik distribusi air. Misalnya, titik yang teridentifikasi pada peta mungkin terlihat cocok, tetapi mungkin tidak dapat diakses dengan mudah dengan penduduk transportasi umum.
- Buatlah rencana tentang bagaimana individu yang lebih rentan dalam masyarakat masih dapat menerima bantuan dan air, sekalipun mungkin tidak dapat meninggalkan rumah atau mengakses titik distribusi.
- Saat menyiapkan titik distribusi air minum, pastikan terdapat perteduhan agar masyarakat tidak perlu menunggu lama di bawah sinar matahari.
- Cobalah untuk menemukan alternatif yang sehat dan aman untuk gelas air sekali pakai dan botol air plastik jika memungkinkan. Jika gelas sekali pakai harus digunakan, kertas lebih tahan lama dibandingkan plastik dan styrofoam.
- Namun, dalam beberapa kasus – seperti ketika kekeringan dan panas yang parah terjadi bersamaan – botol air mungkin merupakan pilihan terbaik.



**LEMBAR KEGIATAN 6: Ruang sejuk**

Lembar aktivitas ini memberikan panduan tentang lokasi ruang sejuk dan kemungkinan pusat pendingin dan bagaimana tempat-tempat ini dapat diakses.

Pusat pendingin adalah tempat di tengah masyarakat di mana Anda dapat menyejukkan diri selama cuaca panas, terutama jika Anda tidak memiliki akses ke pendingin udara. Biasanya, pusat pendingin memiliki pendingin udara dan dapat diakses secara bebas oleh semua orang di kota. Jika pendingin udara – pusat pendingin tidak tersedia maka area rekreasi luar ruangan – seperti taman kota, kolam/taman semprot, pantai, danau, dan kolam umum yang aman – adalah tempat lain untuk menyejukkan diri. Di pusat pertemuan sementara dapat didirikan di tenda dengan kipas angin dan pendingin udara. Tenda ini harus memiliki akses ke listrik dan air, serta dipasang di tempat teduh (misalnya di bawah pohon). Selain itu, pastikan orang-orang yang bertugas di pusat pendingin telah dilatih dalam pertolongan pertama untuk penyakit terkait panas.

**Apa lokasi pusat pendingin yang memungkinkan di kota Anda?** Perlu diingat bahwa pusat pendingin termasuk fasilitas pendingin dalam ruangan seperti perpustakaan, pusat kegiatan dan senior, universitas, dan pusat perbelanjaan.

»  
»  
»

**Pusat pendingin memberikan peluang untuk Kerjasama Pemerintah dan Badan Usaha. Apakah ada perusahaan swasta di kota Anda yang mungkin bersedia mengizinkan Red Cross atau Red Crescent menggunakan ruang berpendingin udara** Buat daftar calon mitra:

»  
»  
»

**Jika pendingin udara tidak tersedia, apakah ada ruang sejuk lain yang bisa digunakan warga kota untuk menyejukkan diri?** Buat daftar lokasi:

»  
»  
»

**Adakah cara untuk membuat ruang dingin sementara?** Misalnya, dengan membuat taman semprot atau menambahkan perteduhan pada area publik tertentu? Buat daftar ide Anda:

»  
»  
»

Mungkin layanan penjemputan dan pengantaran diperlukan selama gelombang panas, terutama jika hanya ada sejumlah pusat pendingin umum terbatas yang terbuka dan tidak mudah diakses semua orang. Buat daftar ide Anda untuk menyediakan transportasi:

»  
»  
»



**LEMBAR KEGIATAN 7: Pemeriksaan persediaan pasca gelombang panas**

Panduan tentang cara melakukan tinjauan internal setelah tindakan dan mendokumentasikan pelajaran yang didapat setelah gelombang panas berakhir.

**Refleksi putaran pertama: Apa yang telah berjalan dengan baik?**

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

**Refleksi putaran kedua: Apa yang sulit? Apa yang tidak berjalan dengan baik?**

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

**Putaran ketiga: Apa yang akan kita lakukan secara berbeda di lain waktu?**

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

Setelah mengambil beberapa tindakan gelombang panas, penting untuk mengumpulkan tim dan merefleksikan apa yang telah dicapai, tantangan apa yang dihadapi, dan apa yang harus dilakukan secara berbeda di lain waktu. Ini merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa perencanaan strategis dapat diperbarui - dengan mempertimbangkan pelajaran penting.

# Kartu tindakan





### KARTU TINDAKAN 1: Laporan media

Kartu tindakan ini dapat digunakan sebagai panduan saat mengembangkan laporan media sebelum atau selama gelombang panas dengan mengganti semua teks yang terletak di [tanda kurung] dengan informasi khusus acara. Kemudian itu dapat dikirim daring dan dibagikan dengan kontak media lokal.

## LAPORAN MEDIA: [NAMA TEMPAT] GELOMBANG PANAS – TENAGA AHLI RED CROSS TERSEDIA

[Tempat], [tanggal penerbitan] – **Tenaga ahli Red Cross bersedia untuk membahas potensi dampak kemanusiaan dari gelombang panas [nama tempat] minggu ini, serta langkah-langkah sederhana dan terjangkau yang dapat diambil untuk melindungi nyawa.**

Suhu diperkirakan akan naik dalam beberapa hari mendatang, memberikan tekanan yang besar pada sistem kesehatan dan kesejahteraan sosial, serta berpotensi mengancam kehidupan dan kesejahteraan masyarakat yang rentan.

Tenaga ahli Red Cross dapat menyoroti beberapa tindakan praktis serta menyelamatkan nyawa yang dapat diambil individu dan pejabat pemerintah untuk mengurangi potensi dampak kemanusiaan dari gelombang panas.

### **Tenaga ahli yang tersedia meliputi:**

Di [tempat]: [nama], [titel], [bidang keahlian tertentu bila ada] Di [tempat]: [nama], [titel], [bidang keahlian tertentu bila ada]

### **Kontak media:**

Di [tempat]: [nama], [titel], [telepon], [surel]



### KARTU TINDAKAN 2: Poin pembicaraan media

Kartu tindakan ini dapat digunakan sebagai panduan saat mengembangkan laporan media sebelum atau selama gelombang panas dengan mengganti semua teks yang terletak di [tanda kurung] dengan informasi khusus acara. Kemudian itu dapat dikirim daring dan dibagikan dengan kontak media lokal.

#### Pesan utama 1:

##### **Gelombang panas amat mematikan, tetapi kematian akibat udara panas dapat dicegah dengan tindakan sederhana dan berbiaya rendah**

- Walaupun gelombang panas tidak memiliki dampak visual mencolok yang sama dengan bencana lain seperti banjir dan angin topan, tetapi gelombang panas termasuk di antara bencana alam yang paling mematikan saat terjadi.
- Orang yang paling berisiko terkena panas adalah anak kecil, lansia, orang dengan kondisi kesehatan kronis (seperti penyakit jantung, penyakit paru-paru, diabetes, dan masalah kesehatan mental), orang pekerja lapangan, serta orang yang terisolasi.

#### Pesan utama 2:

##### **Tetap terhidrasi dengan baik dapat mengurangi dampak panas ekstrem**

- Salah satu cara paling efektif untuk mengatasi udara panas adalah dengan tetap terhidrasi dengan baik, minum air sebelum merasa haus.
- Selama cuaca panas ekstrem, Anda juga harus menghindari minuman yang mengandung kafein dan alkohol.

#### Pesan utama 3:

##### **Tetap sejuk selama beberapa jam sehari dapat membantu tubuh Anda mengatasi panas ekstrem**

- Ini adalah tempat-tempat di kota di mana Anda bisa menyejukkan diri: [masukkan nama lokasi tertentu di kota seperti ruang berpendingin udara, taman kota, tempat berair yang aman, taman semprot, dll.]
- Jika Anda menuju ke [pantai, danau, dll.] atau tempat berair lainnya, ingatlah pelampung keselamatan air! Tenggelam tidak disengaja meningkat selama gelombang panas.

#### Pesan utama 4:

##### **Periksa keluarga, teman, dan tetangga Anda. Jika Anda atau orang tercinta mulai menunjukkan tanda-tanda tekanan akibat udara panas yang parah, segera tenang dan cari pertolongan medis darurat**

- Tanda-tanda tekanan panas yang parah termasuk muntah, kebingungan, disorientasi, kulit kering panas, dan tidak sadarkan diri.

### TIPS:

- Wawancara media seringkali cukup singkat, bersiaplah untuk membagikan pesan-pesan utama dalam dua hingga tiga menit. Tanyakan kepada kontak media tentang berapa menit yang Anda miliki sehingga Anda dapat bersiap.
- Pesan dalam jenis huruf tebal adalah yang paling penting, pastikan untuk membagikan semuanya dalam waktu yang dialokasikan.
- Periksa untuk memastikan National Society Anda memiliki juru bicara yang berwawasan untuk melakukan wawancara media.



### KARTU TINDAKAN 3: Kunjungan keluarga

Kartu tindakan ini memberikan pesan-pesan utama untuk dibagikan oleh sukarelawan selama kunjungan keluarga. Cetak dan bawa.

#### Pesan utama:

- Wilayah ini sedang mengalami periode panas yang tinggi.
- Udara panas bisa berbahaya bagi Anda dan keluarga, terutama orang tua, anak kecil, wanita hamil, dan mereka yang menderita diabetes, masalah jantung atau pernapasan.
- Anda dan keluarga bisa tetap aman dengan tetap terhidrasi secara baik, yaitu dengan meminum air sebelum merasa haus dan menghindari minuman yang mengandung kafein atau alkohol.
- Anda dan keluarga juga bisa tetap aman dengan mengunjungi tempat-tempat sejuk untuk melepaskan diri dari udara panas. Ruang sejuk terdekat Anda adalah [MASUKKAN LOKASI].
- Anda dapat membantu teman dan keluarga Anda untuk tetap aman dengan menyampaikan pesan-pesan ini dan secara teratur memeriksa mereka yang paling berisiko.
- Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mulai menunjukkan tanda-tanda penyakit yang berhubungan dengan panas, bawalah orang yang terkena dampak tersebut ke rumah sakit atau pusat kesehatan terdekat. Tanda-tanda serius termasuk muntah, kebingungan, disorientasi, kulit kering panas, dan tidak sadar.
- Pastikan rumah Anda menjadi lebih sejuk dengan:
  - a.** Memberi ventilasi pada rumah Anda di malam hari jika suhu di luar lebih dingin daripada di dalam.
  - b.** Menjaga jendela tetap tertutup pada siang hari, untuk menghindari sinar matahari, jika suhu di luar lebih panas daripada di dalam.
  - c.** Hindari memasak di dalam ruangan, makanlah makanan dingin sebagai gantinya. Jika Anda perlu memasak di dalam ruangan, tutup panci untuk mengurangi kelembapan dalam ruangan.

*Catatan:* Ini adalah contoh pesan utama yang perlu dikontekstualkan dalam berkonsultasi dengan Menteri Kesehatan Anda.



### **KARTU TINDAKAN 4: Kunjungan sekolah**

Kartu tindakan ini memberikan panduan dalam melakukan kunjungan sekolah. Memberikan pesan utama untuk dibagikan dengan tata usaha sekolah serta secara langsung dengan siswa di kelas.

*Catatan:* Ini adalah contoh pesan utama yang perlu dikontekstualkan dalam berkonsultasi dengan Menteri Kesehatan Anda.

#### **Pesan utama untuk guru:**

- Wilayah ini sedang mengalami periode panas yang sangat tinggi.
- Udara panas ekstrem dapat mematikan, juga dapat berdampak negatif pada kemampuan siswa untuk fokus pada pembelajaran, dan bahkan dapat meningkatkan percekocokan serta perselisihan. Sangat penting untuk memastikan bahwa Anda dan siswa tetap aman selama gelombang panas ini.
- Pastikan siswa tetap terhidrasi dengan baik. Dorong mereka untuk minum banyak air sebelum merasa haus.
- Pertimbangkan untuk membatalkan dan menjadwalkan ulang acara olahraga hingga setelah gelombang panas.
- Pertimbangkan untuk memindahkan jam latihan olahraga ke waktu yang lebih sejuk dalam sehari, seperti pagi hari.
- Jika bangunan Anda berpendingin udara, pertimbangkan untuk mengadakan jam istirahat di dalam ruangan. Jika bangunan Anda tidak berpendingin udara, pertimbangkan untuk mengadakan istirahat atau kelas di tempat teduh, jika lebih dingin dari suhu udara dalam ruangan.
- Siswa adalah agen perubahan yang penting untuk memastikan bahwa orang tercinta tetap aman selama gelombang panas. Untuk membantu nasihat penting ini agar sampai ke rumah, mohon bagikan pesan-pesan utama berikut pada siswa Anda.

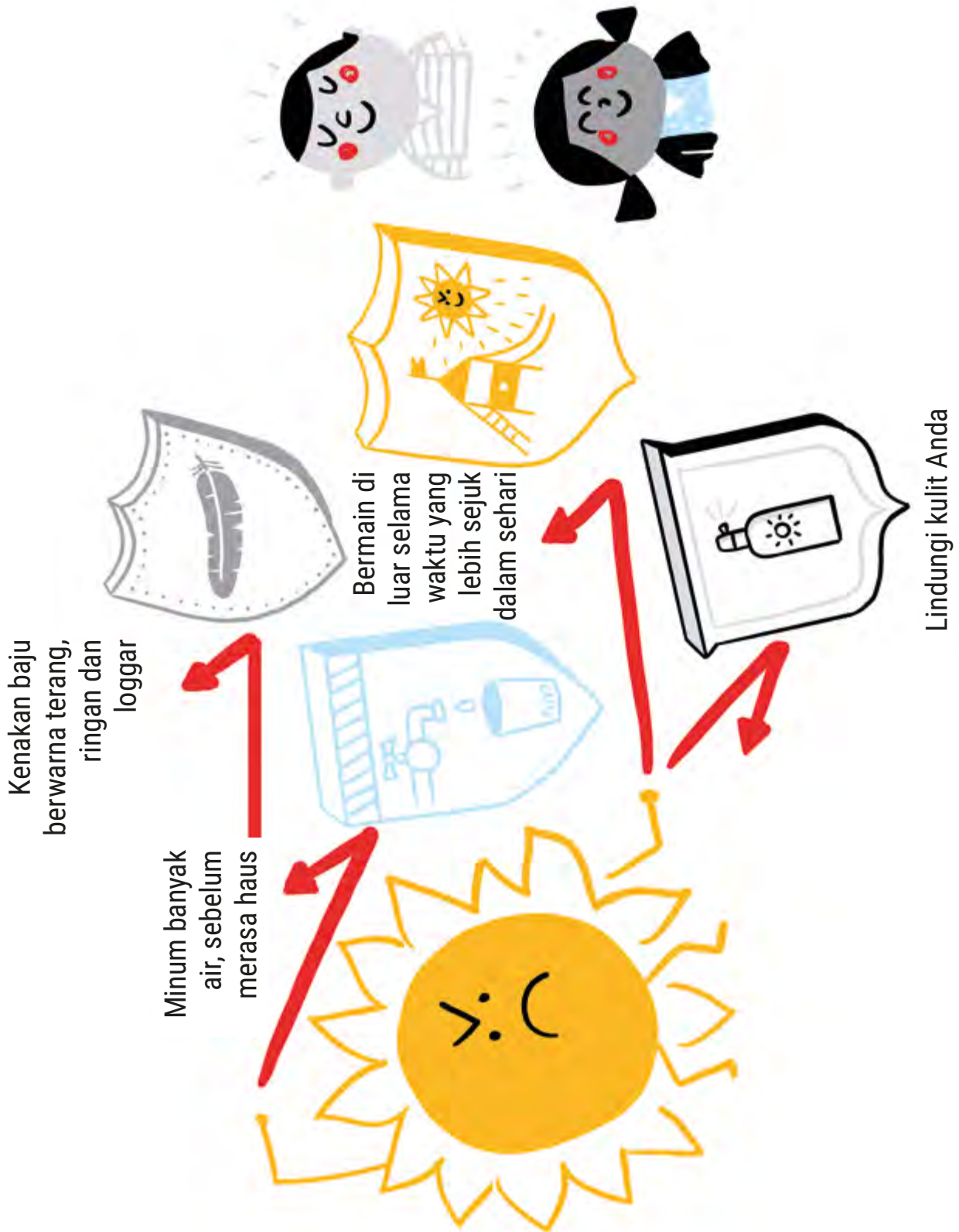
#### **Pesan utama untuk siswa:**

- Wilayah ini sedang mengalami periode panas yang tinggi.
- Udara panas bisa berbahaya bagi Anda dan orang tercinta. Tetap aman dan bantu orang lain dengan berbagi informasi untuk mengatasi udara panas.
- Selama gelombang panas, penting untuk tetap terhidrasi dengan baik dengan minum banyak air, bahkan sebelum merasa haus.
- Selama gelombang panas, penting bagi Anda dan keluarga untuk menghabiskan setidaknya beberapa jam dalam sehari di tempat yang lebih sejuk. Bisa jadi gedung umum berpendingin udara, taman di kota Anda atau ruang sejuk lainnya yang telah dibuka karena gelombang panas ini. [MASUKKAN CONTOH TERDEKAT DENGAN SUKARELA]
- Penting juga untuk memeriksa kerabat dan tetangga yang sudah lanjut usia. Dorong orang tua Anda untuk memikirkan orang-orang lanjut usia yang mereka kenal. Minta orang tua Anda untuk menelepon atau mampir ke rumah mereka untuk memeriksa kesehatan mereka.



**KARTU TINDAKAN 5: Brosur kunjungan sekolah**

Kartu tindakan ini merupakan brosur yang dapat dicetak dan dibagikan kepada para murid.





**KARTU TINDAKAN 6: Mengenali tekanan panas**

Kartu tindakan ini adalah infografik tentang cara mengenali tanda-tanda tekanan panas.

### Tanda peringatan kelelahan karena panas:

- Pingsan atau pusing
- Sakit kepala
- Denyut nadi cepat dan lemah
- Kram otot
- Kemungkinan mual atau muntah
- Kulit dingin, pucat, dan lembap
- Suhu normal atau rendah
- Berkeringat berlebihan

### Tanda peringatan sengatan bahang:

- Sakit kepala yang berdenyut-denyut
- Perilaku yang tidak biasa atau tanda-tanda kebingungan
- Suhu tubuh yang tinggi
- Kemungkinan kehilangan kesadaran
- Denyut nadi yang cepat
- Kulit kemerahan, panas dan kering (tidak berkeringat)

**Sengatan bahang mengancam nyawa – segera hubungi pertolongan medis darurat!**



**KARTU TINDAKAN 7: Memberikan pertolongan pertama untuk kelelahan karena panas**

Kartu tindakan ini adalah infografik pertolongan pertama untuk kelelahan karena panas.

## Pertolongan pertama untuk kelelahan karena panas

**Jika memungkinkan, tempatkan orang tersebut di tempat yang sejuk, berpendingin udara, dan terlindung.**

**Anak bisa dimandikan dengan air dingin.**

**Tempatkan orang dalam posisi yang nyaman untuk beristirahat.**

**Pantau orang tersebut dengan hati-hati untuk kecemasan yang berhubungan dengan jantung dan hibur orang tersebut sampai pertolongan tiba.**

**Selimuti tubuh orang tersebut dengan kain lembap dan gunakan kipas angin atau kabut untuk menyejukkannya**

**Jika orang tersebut sadar dan tidak muntah, beri mereka sedikit teguk air minum.**

**Lakukan pemeriksaan yang lengkap pada orang tersebut, ukur suhunya dan lakukan tindakan penyelamatan yang diperlukan.**


**Carilah nasihat medis dan hormati nasihat yang diberikan.**





**KARTU TINDAKAN 8: Memberikan pertolongan pertama untuk sengatan bahang**

Kartu tindakan ini adalah infografik pertolongan pertama untuk sengatan bahang.



**Segera hubungi nomor telepon gawat darurat untuk ambulans.**


## Pertolongan pertama untuk sengatan bahang

**Segera lakukan tindakan pendinginan aktif. Benamkan seluruh tubuh (dari leher ke bawah) dalam air bersuhu 1-26°C (33.8-78.8°F) sampai suhu inti orang tersebut kurang dari 39°C (102.2°F). Jika berendam dengan air tidak memungkinkan, gunakan teknik pendinginan aktif berikut:**

Pindahkan orang tersebut ke tempat yang sejuk karena sirkulasi udara.

Buat orang tersebut merasa sejuk dengan memercikkan air bersuhu ruangan ke kulitnya atau menyeka kulitnya dengan kain basah.

Buat terowongan angin dengan menggantung seprai di sekitar tubuh orang tersebut, bukan di atasnya. Gunakan kipas angin untuk mengarahkan aliran udara lembut ke tubuhnya.



Menggigil adalah reaksi otot otomatis yang menghangatkan tubuh. Ini akan membuat suhu tubuh semakin naik. Jika orang tersebut mulai menggigil, maka segera hentikan pendinginan dan selimuti tubuhnya sampai berhenti menggigil. Setelah berhenti, mulai kembali penanganan pertolongan pertama.

Oleskan kompres dingin atau es yang dibungkus ke leher, selangkangan, dan ketiak orang tersebut. Ini adalah area di mana pembuluh darah utama dekat dengan kulit, menjadikannya cara tercepat untuk mengangkut darah yang lebih dingin ke seluruh tubuh.

Berikan larutan elektrolit. Larutan ini bisa dibuat dengan menambahkan sejumput garam dan sedikit gula ke dalam segelas air. Jangan mencoba memberikan cairan oral jika orang tersebut tidak sadar sepenuhnya.

Lepas pakaian yang tidak perlu. Longgarkan pakaian yang ketat.

Jika orang tersebut sudah benar-benar sadar, posisikan ia agar duduk untuk mempermudah ia minum dan berikan cairan dingin biasa untuk diminum, bukan dingin es.



**KARTU TINDAKAN 9: Berbicara dengan pemilik perusahaan**

Kartu tindakan ini memberikan panduan dan pesan utama tentang berbicara dengan pemilik dan manajer perusahaan tentang risiko udara panas ekstrem dan keselamatan pekerja.

**Pesan utama:**

- Daerah ini sedang mengalami periode panas yang tinggi.
- Panas ekstrem bisa mematikan dan juga dapat berdampak negatif pada bisnis Anda. Sangat penting untuk memastikan bahwa Anda dan karyawan Anda tetap aman selama gelombang panas ini.
- Anda dapat menyesuaikan jam kerjanya sehingga orang menghabiskan lebih sedikit waktu di luar selama waktu terpanas dalam sehari. Misalnya mengantarkan barang di pagi atau sore hari.
- Pastikan agar pegawai memiliki akses ke air minum setiap saat dan dorong mereka untuk tetap terhidrasi dengan baik.
- Pastikan kantor, toko, dan semua ruang kerja lainnya tetap sejuk.
- Bersikaplah fleksibel pada jam kerja karena transportasi umum dapat terpengaruh oleh cuaca panas.
- Dorong pegawai untuk mengenakan pakaian berwarna terang, ringan, dan longgar agar tetap sejuk. Pertimbangkan syarat yang santai pada dasi dan setelan leher.
- Berikan istirahat yang sering dan ventilasi yang memadai untuk lansia, wanita hamil, orang dengan kondisi kesehatan kronis, dan lain-lain yang tercantum dalam *Kotak 2: Mengidentifikasi populasi yang rentan*.



**KARTU TINDAKAN 10: Keselamatan karyawan selama panas ekstrem**

Kartu tindakan ini adalah infografik bagi karyawan tentang cara mencegah tekanan akibat panas di tempat kerja. Dapat dicetak dan dibagikan kepada kolega dan manajer mereka. Versi poster dari kartu ini juga tersedia.

# 5 Tips agar pekerja tetap selamat dalam udara panas



Kurangi beban kerja secara bertahap dan berikan waktu istirahat lebih sering, terutama untuk pekerja lapangan, pekerja baru, dan mereka yang tidak bekerja. Berikan waktu kepada setiap orang untuk beradaptasi dengan bekerja dalam kondisi udara panas.

1.



Ubah jadwal kerja dan atur waktu istirahat yang sering dengan istirahat minum di tempat yang teduh atau berpendingin udara.

2.

Menyediakan pekerja dengan persediaan air dingin yang baik di dekat area kerja.



3.



Tunjuklah orang yang bertanggung jawab untuk memantau kondisi dan melindungi pekerja yang berisiko mengalami tekanan akibat panas.

4.

Pertimbangkan pakaian pelindung yang memberikan kesejukan.

5.

**KARTU TINDAKAN 11: Keselamatan sukarelawan**

Kartu tindakan ini memberikan panduan kepada sukarelawan untuk tetap aman selama kegiatan penjangkauan gelombang panas.

**Pesan utama:**

**Keselamatan Anda adalah yang terpenting. Ketika Anda aman maka Anda dapat membantu orang lain agar aman.**

- Tetap terhidrasi secara baik dengan air. Pastikan untuk minum sebelum Anda merasa haus.
- Jika terpapar panas, pastikan Anda sering beristirahat. Pertimbangkan untuk mengenakan topi yang bertepi lebar, tabir surya, dan pakaian berwarna terang, ringan, dan longgar untuk menghindari paparan langsung dari sinar matahari dan tetap sejuk.
- Di beberapa tempat, panas dan kelembapan yang tinggi dapat meningkatkan jumlah nyamuk. Jika ini terjadi di tempat Anda, pertimbangkan untuk menggunakan pembasmi nyamuk.
- Persingkat giliran kerja sukarelawan selama waktu terpanas dalam sehari.
- Lakukan panggilan telepon alih-alih kunjungan fisik jika memungkinkan.
- Pilih jaket Red Cross Red Crescent yang ringan atau hanya kenakan lencana/label nama selama periode panas tinggi.
- Lapor masuk bersama sukarelawan lain untuk memastikan mereka aman.
- Kenali tanda-tanda penyakit panas pada diri Anda dan kolega Anda.

# Studi Kasus



### STUDI KASUS 1: Kenya Red Cross Society

Kenya Red Cross Society bekerja dengan mitra untuk mengidentifikasi risiko udara panas yang meningkat di permukiman informal Nairobi.

## MEMAHAMI TITIK KRITIS RISIKO PANAS

Selama musim panas 2015/16 di Nairobi, peneliti Kenya menyelidiki variasi suhu di seluruh kota melalui kombinasi penginderaan jauh dan jaringan sensor panas sementara. Temuan dari studi ini menunjukkan keberadaan pulau-pulau bahang mikro di atas permukiman informal Nairobi.

Di sini, suhu biasanya beberapa derajat lebih panas daripada yang tercatat oleh stasiun pemantauan suhu resmi Nairobi, yang terletak di bagian kota yang relatif hijau. Perbedaan suhu ini kemungkinan disebabkan oleh kepadatan dan jenis bangunan di permukiman, serta kurangnya ruang hijau. Hal ini juga berbanding lurus dengan variasi suhu yang ditunjukkan dalam penelitian lain yang berdampak negatif pada kesehatan masyarakat. Temuan penelitian dari Nairobi menimbulkan pertanyaan penting bagi manajer darurat di kota, seperti bagaimana memasukkan suhu yang lebih panas yang ditemukan di permukiman informal ke dalam pengembangan sistem peringatan dini, yang berpotensi memicu peringatan lebih cepat di beberapa bagian kota daripada di bagian lain.

Penelitian ini diselesaikan melalui kerja sama Kenya Red Cross Society, Intergovernmental Authority on Development Climate Prediction and Applications Centre, American Red Cross, Red Cross Red Crescent Climate Centre, Johns Hopkins University di Baltimore, Maryland, AS dan Virginia Polytechnic Institute di Blacksburg, Virginia, AS.

Seorang sukarelawan Kenya Red Cross berbicara tentang risiko kebakaran di Mukuru, Nairobi. Proyek yang sama menilai variasi suhu di seluruh kota.

Foto: Juozas Cernius/  
American Red Cross





**STUDI KASUS 2: Vietnam Red Cross Society**

Dengan dukungan teknis dari German Red Cross, Viet Nam Red Cross Society mengembangkan metodologi pemetaan dampak yang bertujuan untuk memilih wilayah pelaksanaan proyek di Hanoi, Vietnam.

## PEMETAAN DAMPAK DI HANOI UNTUK MEMILIH WILAYAH PELAKSANAAN

Kepadatan penduduk yang tinggi di kota Hanoi dan beragamnya kualitas serta kondisi perumahan membuat sulit untuk mengidentifikasi penerima manfaat potensial dari tindakan awal untuk mengurangi dampak kesehatan dari gelombang panas. Viet Nam Red Cross Society perlu menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: Siapa yang akan kami bantu? Siapa yang paling rentan? Di mana lokasi paparan panas tertinggi di kota? Di manakah lokasi populasi yang paling rentan?

Untuk menemukan jawabannya, Viet Nam Red Cross Society, dengan dukungan teknis dari German Red Cross, mengembangkan metodologi pemetaan untuk mendukung pemilihan penerima manfaat dan wilayah proyek. Alat pengambil keputusan ini berbasis perangkat lunak dan menghasilkan tiga lapisan informasi (kerentanan, keterpaparan, dan bahaya) yang dapat digunakan untuk menemukan wilayah dengan potensi dampak terbesar.

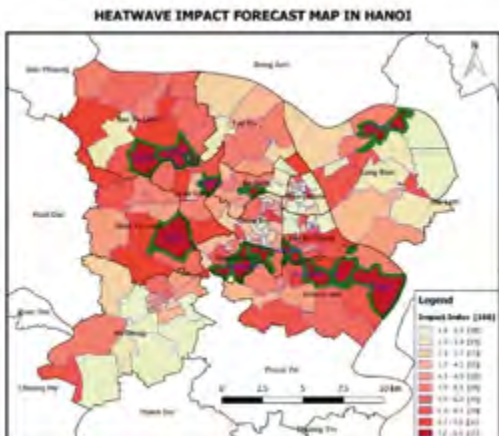
Perangkat lunak tersebut memungkinkan Viet Nam Red Cross Society dan German Red Cross untuk melakukan survei di seluruh kota dan mengembangkan tiga peta yang mewakili kerentanan, keterpaparan, dan bahaya di 12 distrik dan 168 kelurahan di Hanoi. Ketiga lapisan data tersebut adalah sebagai berikut:

- **Kerentanan:** mengidentifikasi dan menghitung total populasi dari kelompok yang paling rentan (anak di bawah 5 tahun, orang tua, dan penyandang disabilitas).
- **Keterpaparan:** mengidentifikasi dan mengukur total populasi yang tinggal di daerah kumuh dan di rumah berpenghasilan rendah tanpa akses ke pendingin udara.
- **Bahaya:** menunjukkan persebaran pulau bahang perkotaan di seluruh Hanoi yang disediakan oleh Vietnam Institute for Meteorology, Hydrology and Climate Change.

Setelah menggabungkan tiga lapisan informasi ini, Peta Prakiraan Dampak (juga dikenal sebagai Peta Penargetan) dibuat yang menunjukkan kelurahan paling berisiko di mana keterpaparan yang tinggi dan kerentanan tumpang tindih dengan bahaya.

Pada tahun 2019, area paling berisiko di Hanoi adalah 12 distrik perkotaan dan 168 kelurahan (ditunjukkan dalam batas yang lebih gelap dan hijau pada peta di sebelah kiri).

Sukarelawan French Red Cross mendistribusikan air selama gelombang panas di tahun 2015. Peta wilayah yang paling rawan terhadap risiko udara panas di Hanoi. Foto: German Red Cross







**STUDI KASUS 3: French Red Cross**

Bekerja sama dengan otoritas setempat, French Red Cross memantau risiko panas dari musim ke minggu hingga hari untuk mengaktifkan tindakan penyelamatan nyawa.

**MEMANTAU DAN MENANGGAPI PERINGATAN PANAS BERSAMA PEMERINTAH**

French Red Cross bekerja sama dengan mitra pemerintah di tingkat daerah, regional, dan nasional untuk memantau prakiraan cuaca dan menanggapi peristiwa gelombang panas. Empat tingkat pengaktifan dipantau:

1. Pemantauan musiman
2. Antisipasi dan persiapan
3. Kegiatan uji operasi untuk menanggapi gelombang panas
4. Mobilisasi sumber daya yang ekstensif dan darurat untuk menanggapi gelombang panas ekstrem

Pada tahun 2019, Prancis mengalami dua gelombang panas. Yang pertama adalah acara sembilan hari di mana lebih dari 1.160 sukarelawan French Red Cross dikerahkan untuk mendistribusikan air minum, mengoperasikan tempat perlindungan pendingin, dan melakukan kunjungan keluarga dari rumah ke rumah untuk memeriksa kesehatan orang-orang yang rentan. Sukarelawan memberikan lebih dari 34.000 jam dukungan yang membantu 7.323 orang. Pemerintah nasional berkoordinasi dengan pemerintah daerah dan French Red Cross yang saat ini merevisi rencana gelombang panas yang ada agar lebih siap menghadapi gelombang panas yang lebih sering dan intens di masa depan karena perubahan iklim.

Sukarelawan French Red Cross mendistribusikan air selama gelombang panas di tahun 2015.

*Foto: Croix-Rouge française -COM DT 75 -Benjamin Vancraynest*





### STUDI KASUS 4: Netherlands Red Cross

Netherlands Red Cross bekerja sama dengan pemangku kepentingan daerah dan nasional untuk mengembangkan rencana tindakan panas untuk Belanda.

## MENGEMBANGKAN RENCANA TINDAKAN PANAS BELANDA BERSAMA PEMERINTAH

Pemerintah Belanda mengembangkan Rencana Panas Nasional di tahun 2007 setelah musim panas yang mematikan di tahun 2006. Netherlands Red Cross, Netherlands National Institute for Public Health and the Environment, serta mitra lainnya memimpin pengembangan rencana tersebut. Tujuan utama mereka adalah menguraikan protokol untuk mengomunikasikan pesan kesiapsiagaan kepada publik, yang dipicu oleh prediksi cuaca oleh Royal Netherlands Meteorological Institute. Mendampingi proses ini, Palang Merah Belanda mengembangkan lebih lanjut strategi komunikasinya sendiri yang berfokus pada kelompok target tertentu yang sangat rentan.

Sejak proses perencanaan ini, Netherlands Red Cross telah memimpin berbagai kegiatan termasuk kunjungan dari rumah ke rumah para lansia untuk memberikan pemeriksaan kesehatan dan membagikan pesan penting agar tetap aman selama gelombang panas. Red Cross juga memberikan pertolongan pertama selama konser dan acara olahraga di lapangan. Selain itu, Netherlands Red Cross menggunakan permainan untuk meningkatkan kesadaran, seperti 'Bloedhete Bingo' atau 'Bloody Hot Bingo' yang merupakan cara menyenangkan untuk menyebarkan pesan-pesan penting agar tetap aman selama gelombang panas.

Sukarelawan Netherlands Red Cross memeriksa lingkungan terdekat selama gelombang panas pada tahun 2018.

Foto: Netherlands Red Cross Society



Melihat ke masa depan, pada tahun 2019 pemerintah Belanda menyatakan inisiatif untuk menerapkan solusi jangka panjang di tingkat daerah melalui langkah-langkah seperti mengembangkan lebih banyak ruang hijau dan meningkatkan area teduh serta sejumlah fasilitas yang menawarkan air minum. Netherlands Red Cross adalah mitra penting dalam pembahasan ini, mengingat kemampuannya untuk menyampaikan kekhawatiran masyarakat dan pengalaman di lapangan dalam mengurangi risiko panas sejak 2006.





### STUDI KASUS 5: Indian Red Cross Society

Pendekatan inovatif Indian Red Cross Society terhadap pesan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko panas di New Delhi.

## MASSA DADAKAN UNTUK TINDAKAN PANAS DI NEW DELHI, INDIA

Indian Red Cross Society dan Indian Meteorological Department mulai bekerja sama erat dalam ramalan gelombang panas pada tahun 2017 untuk mengurangi dampak pada populasi yang rentan.

Pada bulan Juni 2017, 15 pegawai muda dan sukarelawan dari Indian Red Cross Society menemukan cara baru untuk memberi tahu masyarakat tentang cara mempersiapkan gelombang panas yang akan datang, yaitu dengan massa dadakan. Massa dadakan adalah gerakan lagu dan tarian yang terkoordinasi, dilakukan di ruang publik tanpa pengumuman, untuk menarik perhatian orang yang lewat, dan dalam hal ini untuk menyampaikan pesan penting.

Pesannya sederhana: minum air lebih banyak, tutupi kepala Anda dan “istirahat, istirahat, istirahat” antara pukul 12:00 dan 15:00 – jam terpanas dalam sehari.

Sebanyak delapan massa dadakan yang diadakan selama empat hari di berbagai bagian wilayah New Delhi. Penonton berkumpul saat pemain massa dadakan bergerak. Otoritas Bandar Udara Delhi bahkan mengundang Red Cross untuk mengadakan massa dadakan di empat bagian bandara internasional dan nasional yang berbeda untuk memberi tahu pengunjung dan pekerja tentang cara menangani suhu gelombang panas. Pesan tersebut diterima dengan baik dan sering diulang kata demi kata. Di Sarojini Nagar Market di selatan Delhi, pedagang kaki lima, pembeli, pemilik toko, dan pejalan kaki berhenti di jalur mereka untuk ikut serta dalam massa dadakan.

Sukarelawan Indian Red Cross melakukan massa dadakan selama gelombang panas tahun 2017.

Foto: Aditi Kapoor/  
Climate Centre





### **STUDI KASUS 6: Argentine Red Cross**

Argentine Red Cross meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko panas melalui media sosial.

## **MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL UNTUK MENYEBARKAN KESADARAN AGAR TETAP SEJUK DI TENGAH UDARA PANAS**

Argentine Red Cross telah mengidentifikasi media sosial sebagai salah satu cara paling mudah untuk menjangkau masyarakat. Hasilnya, telah dikembangkan berbagai informasi dan materi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran tentang cara menanggapi gelombang panas. Materi ini disebarluaskan melalui Facebook, Instagram, Twitter, dan WhatsApp.

Cabang mengirimkan materi ini secara berkala, terutama sebelum bulan-bulan menjelang musim panas. Materi tersebut juga dikeluarkan oleh Argentine Red Cross segera setelah peringatan tentang hari-hari dengan suhu tinggi diterima dari badan meteorologi nasional.

Klien telah mengetahui kegunaan materi ini serta aksesnya yang mudah melalui media sosial. Argentine Red Cross sekarang sedang berdiskusi dengan pemerintah setempat Buenos Aires tentang pengembangan rencana tindakan panas yang komprehensif untuk kota tersebut.



### STUDI KASUS 7: Australian Red Cross

Layanan Telecross REDi di mana sukarelawan Australian Red Cross menelepon klien yang sudah terdaftar sebelumnya setiap hari untuk memeriksa kesehatan mereka selama gelombang panas.

## LAYANAN TELEPON UNTUK PENDUDUK

Layanan Telecross REDi mendukung masyarakat dengan menelepon mereka setiap hari selama gelombang panas diumumkan. Diaktifkan oleh South Australian Department of Human Services ketika peristiwa cuaca ekstrem diumumkan. Sukarelawan dari Australian Red Cross menelepon klien yang sudah terdaftar sebelumnya untuk memeriksa kesehatan mereka. Penelepon bertanya kepada orang-orang bagaimana mereka menghadapi dan mengingatkan mereka tentang langkah-langkah penting yang akan membantu mereka melewati cuaca ekstrem. Jika panggilan tidak dijawab atau jika seseorang dalam kesulitan, prosedur darurat diaktifkan untuk memastikan keselamatan dan kesehatan klien. Orang-orang di masyarakat yang berisiko selama peristiwa cuaca ekstrem dan memerlukan dukungan telepon selama waktu itu, didorong untuk mendaftar ke layanan tersebut. Ini termasuk orang yang hidup sendiri, memiliki disabilitas, mengalami gangguan mental, tidak dapat bekerja di rumah, lemah, lanjut usia, sedang dalam pemulihan dari suatu penyakit atau kecelakaan, atau sedang menderita penyakit seperti diabetes atau penyakit jantung. Untuk informasi lebih lanjut silakan kunjungi Telecross REDi. [webpage](#).

Sukarelawan Australian Red Cross menelepon orang yang rentan selama gelombang panas.

*Foto: Australian Red Cross*





### STUDI KASUS 8: Spanish Red Cross

Spanish Red Cross berbagi informasi penting kepada populasi yang berisiko melalui kampanye informasi telepon.

## KAMPANYE INFORMASI TELEPON

Spanish Red Cross menjalankan kampanye informasi telepon setiap tahun dari bulan Juli hingga September di provinsi-provinsi yang biasanya menjadi sangat panas selama musim panas. Ditujukan untuk mereka yang diketahui lebih rentan terhadap suhu tinggi, kampanye ini bertujuan untuk menilai kesehatan klien dan memberikan saran yang akan membantu mereka mengatasi suhu tinggi.

Biasanya, operator akan membuat hingga tiga panggilan telepon, menanyakan pertanyaan survei, dan memberikan saran pribadi. Misalnya, operator mungkin bertanya: “Berapa banyak cairan yang biasanya Anda minum selama musim panas? (Harus berupa air, jus buah alami atau minuman ringan lainnya, bukan minuman berkafein, bergula atau beralkohol.)”.

Operator kemudian dapat memberikan informasi, seperti: “Kita harus minum setidaknya 1,5 liter air setiap hari agar tetap sehat, sekalipun kita tidak haus atau tidak merasa panas.”. Kemudian dia bisa memberi saran, seperti: “Selalu bawa sebotol kecil air saat Anda bepergian dan minum dengan sedikit teguk. Cobalah untuk minum segelas air setiap dua jam, menggunakan alarm atau jenis pengingat lainnya untuk mengingatkan Anda.”

Ketiga panggilan telepon tersebut dijadwalkan secara otomatis dengan panggilan gelombang panas yang dilakukan setiap 15 hari. Operator selalu mengikuti pertanyaan survei yang sama, tetapi tidak diminta untuk menanyakan kembali pertanyaan yang sudah dijawab dengan tegas oleh klien di panggilan sebelumnya.

Sukarelawan Spanish Red Cross menelepon orang yang rentan selama gelombang panas.

*Foto: Spanish Red Cross Society*





### STUDI KASUS 9: Hong Kong Red Cross

Hong Kong Red Cross menyediakan program pelatihan sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko udara panas dan memperluas berbagi-informasi ke masyarakat yang lebih luas.

## MENINGKATKAN KETAHANAN MASYARAKAT TERHADAP GELOMBANG PANAS

Pada tahun 2017, Hong Kong Red Cross (HKRC) yang merupakan cabang dari Red Cross Society of China memperkenalkan rencana strategis lima tahun untuk meningkatkan ketahanan masyarakat. Udara panas diidentifikasi sebagai risiko yang muncul karena perubahan iklim dan karena itu diintegrasikan ke dalam strategi.

Setelah mengidentifikasi anak-anak dan lansia sebagai populasi yang sangat rentan selama gelombang panas, maka pada tahun 2018 HKRC memulai program pelatihan untuk anak-anak sekolah, termasuk mereka yang berasal dari taman kanak-kanak, sekolah dasar dan menengah. Program ini melibatkan *Paket Pelatihan Terpadu Kesiapsiagaan Bencana yang baru*, mencakup topik-topik seperti perubahan iklim, gelombang panas, cuaca dingin, kebakaran gedung, penyakit menular, serta pertolongan pertama dasar dan psikologis.

Tujuh puluh tujuh pegawai dan sukarelawan dilatih sebagai pelatih dan mulai mengadakan kursus pada Maret 2019. Siswa diajari tentang konsep perubahan iklim dan gelombang panas serta diberikan petunjuk untuk mengurangi dampaknya. Mereka didorong untuk menghemat energi dan melindungi lingkungan untuk meminimalkan penyebab gelombang panas. Pada tahun 2019, lebih dari 2.600 siswa dari 13 sekolah telah dilatih.

Secara paralel, HKRC memulai program penilaian rumah untuk lansia, mengevaluasi akses mereka ke peralatan listrik dan pendingin. Rumah yang perlu dilengkapi dengan kipas angin listrik, terutama yang dibagi menjadi flat atau unit kecil di dalam gedung apartemen yang lebih besar.

Program pelatihan sekolah juga diperluas ke masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan dampak perubahan iklim, sekaligus meningkatkan daya tanggap masyarakat saat bencana. Kesadaran mereka meningkat dan tanggapannya sangat positif. Mereka sekarang bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan, menunjukkan bahwa interaksi adalah salah satu cara yang paling efektif untuk membangun ketahanan masyarakat.

Sukarelawan Hong Kong Red Cross berjalan-jalan dengan anggota masyarakat yang sudah lanjut usia selama kunjungan kepedulian.

*Foto: Hong Kong Red Cross Society*







### STUDI KASUS 10: Red Crescent Society di Tajikistan

Red Crescent Society of Tajikistan mengaktifkan titik distribusi air minum berdasarkan prakiraan.

## MENGAKTIFKAN DISTRIBUSI AIR MINUM BERDASARKAN PRAKIRAAN

Pada 10 Juli 2019, peringatan gelombang panas selama 7 hari (12-18 Juli 2019) dikeluarkan oleh National Hydrometeorological Service of the Republic of Tajikistan untuk bagian selatan, utara, dan tengah negara, di mana suhu diperkirakan akan meningkat setinggi 44–46°C. Peringatan itu diumumkan dua kali – hingga 10 Agustus 2019. Sebagai tanggapan, Red Crescent Society of Tajikistan (RCST) membuka titik distribusi air minum, bekerja sama dengan Committee of Emergency Situations and Civil Defense of Tajikistan serta pejabat setempat.

Akses ke air merupakan masalah utama bagi masyarakat selama gelombang panas di Tajikistan, jadi distribusi air minum menjadi prioritas. Bekerja sama dengan pejabat pemerintah, RCST mendistribusikan pasokan air minum harian ke Desa Orzu, Distrik Zafarobod kepada orang-orang yang rentan terkena dampak gelombang panas. Setelah analisis yang komprehensif di seluruh negeri, wilayah ini dianggap salah satu yang paling rentan terhadap gelombang panas. Hasilnya, 180 keluarga (900 orang) menerima 13.500 liter air setiap hari dengan takaran 15 liter per orang per hari sesuai dengan standar kemanusiaan (SPHERE) untuk keluarga yang digunakan untuk minum dan kebersihan rumah. Hingga 8 Agustus 2019, 391.500 liter air telah didistribusikan selama periode 29 hari.

Red Crescent Society of Tajikistan mendistribusikan air minum selama gelombang panas tahun 2019.

Foto oleh: Red Crescent Society di Tajikistan



Sejalan dengan strategi komunikasi RCST, kampanye informasi dilakukan di komunitas dan rumah sakit sasaran serta di tempat umum. Kegiatan ini termasuk pengiriman pesan tentang cara mengurangi risiko sengatan bahang.



### STUDI KASUS 11: Vietnam Red Cross Society

Selama gelombang panas pada Agustus 2019, Viet Nam Red Cross Society membuka pusat pendingin dan bus pendingin keliling untuk membantu warga Hanoi, Vietnam mengatasi suhu yang meningkat.

## MEMBUKA PUSAT PENDINGIN BERDASARKAN PRAKIRAAN

Ketika gelombang panas melanda Hanoi pada 11-14 Agustus 2019, Viet Nam Red Cross Society dengan dukungan dari German Red Cross, membuka empat pusat pendingin komunitas dan menyediakan tiga bus yang dilengkapi dengan sistem pendingin untuk menawarkan tempat istirahat ber-AC bagi orang-orang yang rentan. Bus pendingin berkeliling di jalan-jalan Hanoi, berbagi pesan kesadaran dan berhenti di tempat-tempat strategis untuk menjangkau pedagang kaki lima dan pengendara sepeda motor. Sukarelawan juga dilatih dalam pertolongan pertama darurat untuk menolong orang yang menunjukkan tanda-tanda tekanan akibat panas.

Pusat-pusat dan bus-bus pendingin tersebut menerima 1.787 pengunjung selama empat hari mereka beroperasi. Dari pengunjung tersebut, 24 persen adalah pedagang kaki lima, 23 persen adalah pengendara sepeda motor, dan 15 persen adalah buruh harian. Rata-rata, pusat-pusat pendingin itu 7°C lebih dingin daripada panas terik di luar. Pedagang kaki lima adalah kelompok dengan proporsi kunjungan berulang tertinggi, dengan 60 persen yang berkunjung lebih dari satu kali. Pengunjung datang ke pusat pendingin untuk menghindari, mengurangi atau memulihkan gejala yang berhubungan dengan kelelahan akibat panas, menunjukkan kemampuan mereka untuk mengenali gejala serta kesediaan mereka untuk menindaklanjutinya. Pusat pendingin diterima dengan baik, dengan 95 persen pengunjung yang mengevaluasi dampak dari pusat pendingin tersebut sebagai hal yang 'positif' atau 'sangat positif'.

Berbicara dengan pedagang kaki lima tentang risiko yang terkait dengan udara panas ekstrem. Foto: Vietnam Red Cross Society





### STUDI KASUS 12: Spanish Red Cross

Spanish Red Cross bekerja untuk mengurangi tenggelam tidak disengaja selama gelombang panas.

## MEMASTIKAN WARGA TETAP AMAN SELAMA MENGUNJUNGI PANTAI

Spanish Red Cross memberikan keamanan pantai untuk warga selama bulan musim panas, yang biasanya aktif pada bulan Juni ketika orang beramai-ramai ke pantai untuk menikmati panasnya musim panas dan mendinginkan diri di laut. Spanish Red Cross bertanggung jawab atas 40 persen layanan pencegahan yang diberikan pada pantai dan perairan (misalnya danau, sungai, dll.) di seluruh negeri. Juga menyediakan layanan seperti penanggap pertama dalam keadaan darurat, ambulans, perahu penyelamat, dan kursi amfibi bagi orang cacat.

Sukarelawan Spanish Red Cross berbicara dengan pengunjung pantai selama gelombang panas.

Foto: Spanish Red Cross Society

Di pantai, sukarelawan dan pegawai Red Cross berbicara dengan pengunjung pantai dan membagikan selebaran yang menerangkan cara untuk tetap aman di pantai dan menghindari risiko, seperti kelelahan akibat panas dan sengatan bahang, sengatan matahari, sengatan ubur-ubur, serta tenggelam. Hal ini termasuk lokakarya pantai pada arti sistem bendera berwarna yang memberikan para perenang dengan informasi apakah aman atau tidak untuk berenang.







## Catatan



## Ucapan Terima Kasih

Panduan ini ditulis oleh

Julie Arrighi<sup>1,2</sup>, Roop Singh<sup>1</sup>, Ramiz Khan<sup>1</sup>, Bettina Koelle<sup>1</sup> dan Eddie Jjemba<sup>1</sup>.

Penyusun ingin berterimakasih kepada orang-orang berikut ini karena menulis beberapa kotak, penelitian kasus atau lembar panduan di panduan ini:

Nancy Claxton<sup>3</sup> – *Kotak 3: Motivating and retaining volunteers*

Alison Freebairn<sup>3</sup> – *Kartu Tindakan 1: Media advisory template*

Jerome Faucet<sup>4</sup> – *Studi Kasus 2: Impact mapping in Hanoi, Viet Nam to select*

*implementation areas and Studi Kasus 11: Opening cooling centres based on a forecast*

Aditi Kapoor<sup>1,3</sup> – *Studi Kasus 5: Flash mobs for heat action in New Delhi, India*

<sup>1</sup> Red Cross Red Crescent Climate Centre

<sup>2</sup> Global Disaster Preparedness Center

<sup>3</sup> International Federation of Red Cross Red Crescent Societies

<sup>4</sup> German Red Cross

Petunjuk mengutip panduan ini:

Arrighi, J., Singh, R., Khan, R., Koelle, B., Jjemba, E., *City Heatwave Guide for Red Cross Red Crescent Branches*. 2020. Red Cross Red Crescent Climate Centre

Pengarang ingin berterimakasih juga kepada orang-orang berikut ini (dalam urutan abjad) atas waktu berharga mereka dalam membentuk arahan dari panduan ini dan meninjau isinya :

Mariano Alfonsi, Argentine Red Cross; Andrea Ando, Italian Red Cross; Shirley Blackshaw González, Costa Rica Red Cross; Yvonne Breedijk, The Netherlands Red Cross Society; Noemie Brocas, French Red Cross; Fernel Campher, South African Red Cross Society; Pascal Cassan, Global First Aid Reference Centre; Nancy Claxton, International Federation of Red Cross Red Crescent Societies; Erin Coughlan de Perez, Climate Centre; Sandrine Dacunha, Spanish Red Cross; Raimond Duijsens, The Netherlands Red Cross Society; Knud Falk, Climate Centre; Jerome Faucet, German Red Cross; Wolfgang Friedrich, German Red Cross; Bonnie Haskell, Global Disaster Preparedness Center; Noor Jaber, Lebanese Red Cross; Catalina Jamie, Climate Centre; Hunter Jones, Global Heat Health Information Network; Aynur Kadihasanoglu, International Federation of Red Cross Red Crescent Societies; Aditi Kapoor, Climate Centre; Rachel Kirvan, British Red Cross; Irene Lui, Hong Kong Red Cross; Sarafroz Mavlyanov, Red Crescent Society of Tajikistan; Grace Mawalla, Tanzania Red Cross Society; Fleur Monasso, Climate Centre; Daniel Mutinda, Kenya Red Cross Society; Ian O'Donnell, International Federation of Red Cross Red Crescent Societies; Monica Owens Doyle, American Red Cross; Richard Smejkal, Czech Red Cross; Habiba Sultana Shompa, Bangladesh Red Crescent Society; Yoshiteru Tsuji, Japanese Red Cross Society; Ayub Twaha, Uganda Red Cross Society; Ana Villa Mariquina, Philippines Red Cross; Nicola Ward, Climate Centre; Gavin White, American Red Cross

Panduan ini disunting oleh Sarah Tempest. Dirancang oleh Eszter Sarody. Ilustrasi dikembangkan oleh Jorge Martin.

Infografik dikembangkan oleh Andrej Hribernik.

Pengembangan panduan ini didanai oleh Climate-KIC dan telah menerima pendanaan dari European Institute of Innovation and Technology, sebuah lembaga dari Uni Eropa, di bawah Horizon 2020, Kerangka Program Penelitian dan Inovasi EU. Global Disaster Preparedness Center menyediakan tambahan sumber daya untuk mengembangkan panduan ini.



