



KENYATAAN MEDIA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA CUACA PANAS

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin merujuk kepada status cuaca panas yang dikeluarkan oleh Jabatan Meteorologi Malaysia (MetMalaysia) pada 25 Mac 2026, jam 6.00 pagi.

Terdapat beberapa kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 1 (Berjaga-jaga dengan suhu maksimum harian 35°C hingga 37°C sekurang-kurangnya tiga (3) hari berturut-turut) melibatkan kawasan di Kedah (Pulau Langkawi, Kubang Pasu, Padang Terap, Sik, Kuala Muda, Kulim dan Bandar Baharu), Pulau Pinang (Daerah Utara, dan Timur Laut), Perak (Hulu Perak, Selama, Kuala Kangsar, dan Kinta), Pahang (Jerantut dan Raub) dan Perlis. Manakala, pada tarikh yang sama, tiga kawasan di Kedah (Pokok Sena, Pendang dan Baling) dilaporkan berada di Tahap Amaran 2 (suhu maksimum harian melebihi 37°C hingga 40°C sekurang-kurangnya 3 hari berturut-turut).

Cuaca panas boleh memudaratkan kesihatan manusia di mana spektrum penyakit yang berkaitan cuaca panas boleh bermula dari tahap ringan sehingga tahap yang teruk dan boleh membawa maut. Gejala penyakit akibat cuaca panas melampau adalah seperti sakit kepala, keletihan, kurang tumpuan, pening, lemah-lemah otot atau kekejangan dan rasa mual. Keadaan yang terlalu teruk boleh mengakibatkan dehidrasi, kekeliruan dan tidak sedarkan diri atau koma.

Semua individu yang terdedah kepada cuaca panas dalam tempoh yang lama boleh mengalami penyakit berkaitan cuaca panas, namun golongan seperti

kanak-kanak, warga emas, mereka yang mempunyai penyakit kronik, kumpulan pekerja yang terdedah kepada cuaca panas, dan individu yang melakukan aktiviti fizikal semasa cuaca panas adalah lebih berisiko untuk mendapat penyakit berkaitan cuaca panas yang teruk seperti strok haba.

Pemantauan berterusan oleh KKM dari 1 Januari 2026 hingga 24 Mac 2026 mendapati sebanyak 15 kes penyakit berkaitan cuaca panas telah dilaporkan di seluruh negara melibatkan 11 kes kelesuan haba, 1 kes kejang haba, dan 3 kes strok haba. Semua kes telah pulih kecuali satu (1) kes strok haba melibatkan kanak-kanak yang terperangkap dalam kenderaan tanpa disedari oleh ibubapa telah meninggal dunia disebabkan strok haba.

Sehubungan itu, KKM ingin mengingatkan orang ramai untuk mengambil langkah-langkah pencegahan berikut semasa cuaca panas:

- i. Rancang aktiviti ziarah raya atau aktiviti di luar rumah dan elakkan waktu puncak cuaca panas antara jam 11 pagi hingga 4 petang;
- ii. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak berasa dahaga sekurang- kurangnya lapan (8) gelas sehari bagi mengekalkan tahap hidrasi untuk mengawal-atur suhu badan;
- iii. Kurangkan minum air manis, berkafein dan berkarbonat kerana ia tidak baik untuk hidrasi badan;
- iv. Golongan berisiko tinggi seperti bayi, kanak-kanak dan warga emas, perlu dipastikan minum air secukupnya bagi mengelakkan dehidrasi;
- v. Awasi gejala keletihan dalam kalangan bayi, kanak-kanak dan warga emas kerana mereka mungkin mengalami dehidrasi tanpa disedari;
- vi. Kerap mandi bagi menyejukkan badan. Elakkan memakai pakaian yang tebal, ketat dan berwarna gelap bagi membantu proses kehilangan haba dari badan;
- vii. Hadkan aktiviti fizikal lasak semasa cuaca panas kerana ia boleh meningkatkan risiko penyakit akibat cuaca panas;
- viii. Hadkan tempoh berada di luar bangunan bagi mengelakkan pendedahan yang lama kepada cuaca panas. Gunakan pelindung diri

seperti payung dan topi bagi mengelakkan pendedahan secara langsung kepada cuaca panas;

- ix. Gunakan kipas atau penyaman udara untuk menyejukkan badan;
- x. Elakkan berada di dalam kenderaan tertutup ketika penyaman udara tidak dihidupkan semasa cuaca panas;
- xi. Pastikan tiada kanak-kanak ditinggalkan bersendirian di dalam kenderaan di bawah matahari;
- xii. Sentiasa mengambil tahu keadaan warga emas yang tinggal bersendirian, sama ada ahli keluarga sendiri ataupun jiran;
- xiii. Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya mengalami gejala penyakit akibat cuaca panas.

KKM juga menggesa agensi kerajaan, institusi-institusi pendidikan, pusat-pusat jagaan harian warga emas dan pusat jagaan kanak-kanak agar mengambil langkah pencegahan yang disyorkan oleh kerajaan bagi mencegah kejadian penyakit berkaitan cuaca panas.

Orang awam boleh mendapatkan maklumat terkini status cuaca panas di laman sesawang MetMalaysia (<https://www.met.gov.my/iklim/status-cuaca-panas/>) dan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat cuaca panas di laman sesawang KKM (<https://infosihat.moh.gov.my/cuaca-panas.html>).

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
25 MAC 2026