



**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 3 Mei 2026, jam 6.00 pagi. Beberapa kawasan di negara ini dilaporkan berada pada **Tahap Amaran 1 (Berjaga-jaga)** dengan suhu maksimum harian antara 35°C hingga 37°C sekurang-kurangnya tiga (3) hari berturut-turut, melibatkan negeri Kedah, Kelantan, dan Sabah.

Pemantauan KKM bagi tempoh 1 Januari hingga 3 Mei 2026 merekodkan sebanyak **56 kes penyakit berkaitan cuaca panas** di seluruh negara, terdiri daripada 47 kes kelesuan haba, empat (4) kes strok haba *exertional*, empat (4) kes strok haba, dan satu (1) kes kekejangan haba.

Sebanyak **dua (2) kes kematian akibat strok haba** turut dilaporkan pada tahun 2026, melibatkan seorang kanak-kanak berusia dua (2) tahun yang tertinggal di dalam kenderaan dan seorang lelaki berusia 42 tahun yang menyertai aktiviti maraton di Pulau Pinang. Kedua-dua kes berlaku ketika keadaan cuaca berada di bawah Tahap Amaran 1. Namun, faktor risiko utama dikenal pasti adalah **pendedahan kepada haba melampau dalam persekitaran tertutup dan aktiviti fizikal lasak dalam tempoh yang panjang**, yang menyebabkan dehidrasi teruk serta kegagalan kawal atur suhu badan.

Analisa menunjukkan bahawa 58% kes penyakit berkaitan cuaca panas adalah berkait dengan **aktiviti fizikal semasa cuaca panas**. Daripada jumlah tersebut, hampir separuh melibatkan aktiviti sukan dan olahraga seperti merentas desa, latihan sukan, dan maraton, manakala sebahagian lagi melibatkan latihan fizikal berintensiti tinggi oleh pasukan keselamatan dan operasi.

Sehubungan itu, KKM ingin menasihatkan orang ramai agar sentiasa berhati-hati dan mengambil langkah pencegahan berikut semasa cuaca panas:

- i. Hadkan aktiviti fizikal lasak dan pendedahan berpanjangan kepada cuaca panas;
- ii. Sekiranya terpaksa bekerja di bawah cuaca panas, banyakkkan masa untuk berehat di tempat teduh bagi menyejukan badan;
- iii. Banyakkkan minum air kosong walaupun tidak berasa dahaga bagi memastikan badan kekal terhidrat;
- iv. Gunakan pelindung diri seperti topi, payung serta pakaian yang ringan dan berwarna cerah;
- v. Pastikan golongan berisiko seperti bayi, kanak-kanak, warga emas, dan individu berpenyakit kronik mendapat hidrasi mencukupi dan dipantau;
- vi. Elakkan meninggalkan kanak-kanak bersendirian di dalam kenderaan; dan

- vii. Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan sekiranya mengalami gejala seperti pening, mual, kekejangan otot, atau keletihan melampau.

KKM juga menggesa semua pihak termasuk agensi kerajaan, institusi pendidikan serta pusat jagaan agar mengambil langkah pencegahan sewajarnya, khususnya dalam merancang dan melaksanakan aktiviti luar bagi mengurangkan risiko penyakit berkaitan haba.

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**  
**3 MEI 2026**