

TAHUKAH KAMU

PENYEBAB CUACA DINGIN??

Apakah karena Bumi sedang berada di titik terjauh dari matahari alias Aphelion?

 [rsmhpromkes](#)
[Palembangrsmh](#)

 [rsmh-Promkes palembang](#)

 promkesrsmh21@gmail.com

 [RSMH promkes](#)

TAHUKAH KAMU

PENYEBAB CUACA DINGIN??

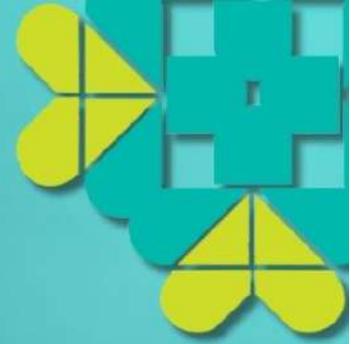
Apakah karena Bumi sedang berada di titik terjauh dari matahari alias Aphelion?

 [rsmhpromkes](#)
[Palembangrsmhh](#)

 [rsmh-Promkes palembang](#)

 promkesrsmh21@gmail.com

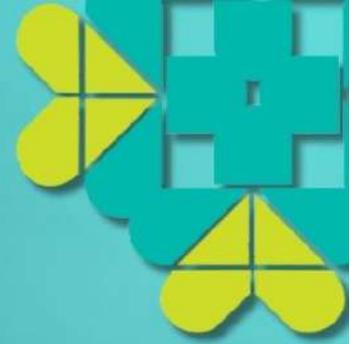
 [RSMH promkes](#)



PENYEBAB CUACA DINGIN??

Angin kencang pada suatu wilayah mengakibatkan peningkatan suhu udara. Hal ini membuat cuaca menjadi lebih dingin dan suhu udara berada di bawah batas normal. Cuaca cerah saat malam dan dini hari menyebabkan permukaan bumi lebih cepat melepaskan panas ke atmosfer, sehingga permukaan bumi menjadi lebih cepat dingin





APA EFEK CUACA DINGIN

cuaca dingin meningkatkan risiko penyakit dan kematian akibat

- Batuk,
- Masalah paru-paru (pneumonia)
- Jantung
- Terjatuh
- Kesehatan mental yang buruk, dan
- Keracunan karbon monoksida akibat peralatan pemanas yang tidak dirawat dengan baik

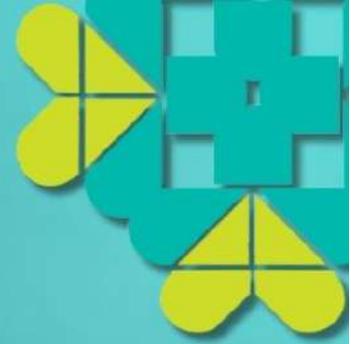


TIPS MENGHADAPI CUACA DINGIN

- Mengenakan pakaian hangat,
- Mengonsumsi makanan dan minuman hangat
- Serta menjaga kelembapan udara di dalam ruanganIstirahat cukup (Untuk menjaga stamina dan daya tahan tubuh)
- Perbanyak makan sayur dan buah (agar tubuh sehat)
- Olahraga teratur (untuk mempelancar metabolisme)
- Jaga kebersihan diri dan lingkungan
- Tetap lakukan 5M
(Memakai masker, Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, serta Membatasi mobilisasi dan interaksi.)



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



"Udara dingin bisa menjadi tantangan bagi kesehatan, jadi pastikan untuk selalu menjaga tubuh tetap hangat dan terhidrasi."

INSTALASI PROMKES

