



Strok Haba



Baca bahan dengan telitinya dan berikan makna rangkai kata dengan merujuk glosari dan kamus.

Definisi

Paras suhu badan lebih daripada 40°C.

Punca

- pendedahan berpanjangan kepada cuaca dan suhu panas.
- kurang minum air dan dehidrasi badan.

Tanda-tanda Awal

- sakit kepala.
- mual.
- kurang berpeluh walaupun dalam suhu panas.
- denyutan nadi yang pantas.

Tanda-tanda Lain

- lemah dan kejang otot.
- muntah-muntah.
- kulit kering dan kemerahan.
- sawan.
- pitam.

Langkah-langkah

- membawa pesakit ke tempat teduh atau berhawa dingin.
- mengelap anggota badan menggunakan tuala basah.
- berendam dalam air.

Nasihat kepada Orang Ramai

- elak daripada melakukan aktiviti riadah yang terdedah kepada cuaca panas.
- minum air sekurang-kurangnya 2.5 liter sehari.



Info Bestari

Strok Haba berlaku apabila sistem tubuh badan tidak dapat mengawal suhu badan secara normal. Strok haba terjadi apabila paras suhu badan meningkat melebihi 40.5 darjah celsius. Sekiranya tidak dikawal, strok haba boleh menyebabkan kematian atau hilang keupayaan kekal.

Berdasarkan **perkataan** yang di ambik dari petikan diatas. Sila **cari maksudnya** di dalam **kamus**

Bil	Perkataan	Maksud
1	suhu	
2	cuaca	
3	dehidrasi	
4	mual	
5	denyutan	
6	kejang	
7	sawan	
8	pitam	
9	berendam	
10	riadah	