

# Waspada ancaman 'pembunuh diam' gelombang haba ekstrem

- Suhu panas membahang boleh menyebabkan seseorang mengalami dehidrasi teruk. Impak paling ditakuti ialah keletihan atau kelesuan, pitam atau pengsan dan kekejangan

- Individu berumur 40 tahun ke atas perlu berwaspada kerana golongan ini berhadapan risiko strok haba 10 kali ganda berbanding dengan mereka yang lebih muda



Oleh Prof Madya Dr Haliza Abdul Rahman  
bhrencana@bh.com.my

**Pemantau** global memberi amaran bahawa 2024 bakal menjadi tahun paling panas dalam rekod, diburukkan lagi dengan iklim ekstrem dan peningkatan pelepasan gas rumah hijau.

Saintis sudah sekian lama memberi amaran bahawa perubahan iklim disebabkan manusia akan menghasilkan gelombang haba lebih tinggi suhunya, semakin kerap dan berpanjangan serta kian mencabar.

Selain tahap normal dan berjaga-jaga, kriteria cuaca panas terbahagi kepada tahap dua, iaitu berstatus gelombang haba dengan suhu maksimum harian melebihi 37 hingga 40 darjah Celsius

sekurang-kurangnya tiga hari berturut-turut dan tahap tiga (gelombang haba ekstrem) dengan suhu harian melebihi 40 darjah Celsius.

Kini, beberapa negara di rantau ini sedang berdepan gelombang musim panas dengan suhu menghampiri paras rekod kerana ia kerap mencecah lebih 40 darjah Celsius.

Laporan Keadaan Iklim di Asia 2023 Pertubuhan Meteorologi Sedunia (WMO) mendapati Asia mengalami pemanasan lebih cepat daripada purata global dengan suhu 2023 adalah hampir dua darjah Celsius melebihi purata antara 1961 hingga 1990, manakala pada 2024 cuaca panas ekstrem antara lain disumbangkan fenomena El Nino yang mendorong kurangnya hujan dan berlakunya episod kemarau lebih teruk daripada biasa.

Malaysia tidak terkecuali dengan terdapat beberapa kawasan sudah mencapai status Gelombang Haba dengan suhu maksimum harian

melebihi 37 hingga 40 darjah Celsius.

Pahang, Sarawak dan Kelantan adalah antara negeri paling terdedah kepada cuaca ekstrem memabitkan panas serta kurang hujan luar biasa kerana kawasan terbabit amat terdedah kepada perubahan iklim, namun tidak berdaya tahan untuk menghadapinya.

Dua kawasan di Terengganu, iaitu FELDA Tenang dan FELDA Belara mencapai tahap gelombang haba dengan merekodkan suhu panas tahap dua melebihi 37 darjah Celsius selama tiga hari berturut-turut.

Jabatan Kesihatan Negeri Terengganu (JKNT) misalnya melaporkan lima kes strok haba dan kelesuan. Malah, Pasir Mas satu-satunya kawasan disenarai merekodkan cuaca panas tahap dua yang merujuk kepada gelombang haba selama lima berturut-turut sejak 2 Mei lalu dengan suhu harian melebihi 37 hingga 40 darjah Celsius. Selain itu, penduduk sekitar Pasir Mas juga sudah tiga bulan dikatakan tidak menerima hujan.

## Jejas kehidupan seharian

Natijahnya, panas melampau menjejaskan kehidupan seharian penduduk, khususnya menimbulkan risiko kesihatan kepada pelbagai golongan masyarakat.

Pekerja di luar pejabat, warga emas dan individu berisiko tinggi antaranya yang mempunyai penyakit kardiovaskular serta diabetes menjadi golongan paling terkesan.

Gelombang haba dan tahap kelembapan tinggi boleh memberi kesan maut kerana haba akan 'menghalang mekanisme penyejukan semula jadi badan'.

Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) memberi amaran, gelombang haba ekstrem di seluruh Asia khususnya Asia Timur dan Pasifik boleh menyebabkan berjuta-juta kanak-kanak berisiko.

Menurut Data Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF), lebih 243 juta kanak-kanak di seluruh Pasifik dan Asia Timur dianggarkan terjejas berikutan gelombang haba, mendedahkan mereka kepada risiko penyakit berkaitan haba dan kematian.

“Gelombang haba dan tahap kelembapan tinggi boleh memberi kesan maut kerana haba akan ‘menghalang mekanisme penyejukan semula jadi badan’”

Kanak-kanak berusia hingga empat tahun menjadi kelompok paling rentan dan lebih berisiko berbanding orang dewasa kerana mereka kurang berkemampuan mengawal suhu badan.

Lantaran itu, Kementerian Kesihatan (KKM) menasihatkan Kementerian Pendidikan (KPM) mengambil tindakan selanjutnya antaranya menutup institut pendidikan di bawah kelolaan mereka jika cuaca panas terus berpanjangan hingga bertukar status gelombang haba.

Perkara ini selaras dengan Pelan Tindakan Bagi Menangani Gelombang Haba 2016 dan Pelan Tindakan Pengurusan Risiko Kesihatan Gelombang Haba 2021 dikeluarkan KKM.

Murid sekolah antara golongan berisiko tinggi untuk mendapat kesan masalah kesihatan akibat pendedahan kepada cuaca panas disebabkan faktor fisiologi dan kurang pengambilan air.

Justeru, golongan ini perlu mengehendakan masa di luar rumah, minum lebih banyak air dan menggunakan payung serta topi apabila keluar untuk mengelakkan cuaca 'panas melampau'.

Hakikatnya, panas ekstrem tergolong sebagai 'pembunuh diam', kerana impaknya tidak boleh dilihat secara langsung. Hakikatnya, tekanan haba dengan mengambil kira suhu dan kelembapan boleh memberikan tindak balas kepada tubuh badan.

Suhu panas membahang boleh menyebabkan seseorang mengalami dehidrasi teruk. Impak paling ditakuti ialah keletihan atau kelesuan, pitam atau pengsan dan kekejangan.

Mereka yang terkesan dengan suhu tinggi juga akan mengalami strok haba sehingga boleh mengakibatkan koma atau kematian. Gelombang panas dijangka menyebabkan 38,000 kematian di seluruh dunia pada 2050 dengan 1,300 kematian berlaku setiap tahun di Amerika Syarikat (AS).

Maka, penting untuk menghindari aktiviti di luar untuk mengelakkan pendedahan kepada cuaca panas terutama golongan berisiko tinggi seperti kanak-kanak lima tahun ke bawah dan individu berumur 65 tahun ke atas.

Menurut KKM, individu berumur 40 tahun ke atas perlu berwaspada kerana golongan ini berhadapan risiko strok haba 10 kali ganda berbanding dengan mereka yang lebih muda.

Iklim berubah dan cuaca ekstrem meningkat adalah norma baharu pada tahun dan dekad mendatang. Meskipun impak perubahan iklim dilihat seperti tidak dapat dielakkan, setidaknya-tidaknya negara perlu berada dalam keadaan bersiap sedia agar impak bencana atau suhu melampau dapat dikurangkan melalui proses adaptasi dan mitigasi.

Ini termasuk menyediakan insentif latihan persediaan perubahan iklim, meningkatkan sokongan kewangan dan teknologi, meningkatkan akses kepada pendidikan serta penyelidikan dan pembangunan (R&D) berkaitan pertanian berdaya tahan iklim.

Perancangan awal berkesan dapat membantu meminimumkan sebarang risiko tidak diinginkan daripada berlaku. Paling utama, ini menunjukkan betapa pentingnya isu kelestarian alam sekitar dipertimbangkan dan dimasukkan dalam perancangan pembangunan negara ini bagi menghindar lebih banyak bencana berkaitan iklim.

