

# XPOS

## Masuk Musim Panas, Dandim Demak Ingatkan Masyarakat Jaga Kesehatan

Agung widodo - [DEMAK.XPOS.CO.ID](http://DEMAK.XPOS.CO.ID)

May 30, 2024 - 08:51



*Masuk Musim Panas, Dandim Demak Ingatkan Masyarakat Jaga Kesehatan*

DEMAK - Memasuki musim kemarau dengan suhu udara yang cukup panas di

wilayah Kabupaten Demak, Dandim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., mengeluarkan seruan kepada masyarakat. Seruan tersebut merupakan upaya Dandim dalam meningkatkan kesadaran masyarakat di tengah musim panas yang melanda.

Dalam pernyataannya, orang nomor satu di jajaran Kodim 0716/Demak ini menekankan perlunya masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan sebagai langkah preventif menghadapi berbagai potensi masalah kesehatan yang dapat timbul akibat cuaca yang panas.

Menurutnya, musim panas seringkali diiringi dengan kondisi udara yang kering dan suhu yang tinggi, yang dapat meningkatkan risiko dehidrasi dan gangguan kesehatan lainnya.

"Cuaca saat ini sangatlah panas, untuk itu, kita ajak masyarakat jaga kesehatan dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengonsumsi air putih secara cukup untuk mencegah dehidrasi," kata Dandim ditemui di ruang kerjanya, Kamis (30/05/2024).

Selain itu, Dandim juga menghimbau masyarakat untuk menghindari paparan langsung sinar matahari pada jam-jam terik, serta menggunakan perlindungan seperti topi, memakai baju lengan panjang, dan bila perlu menggunakan sarung tangan saat berada di luar ruangan atau berkendara roda dua.

"Hal ini dapat membantu mencegah terjadinya heatstroke dan masalah kulit akibat sinar UV yang berlebihan," kata Dandim.

Lebih lanjut, Dandim juga mengingatkan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah berkembangnya penyakit-penyakit yang ditularkan melalui serangga, terutama di musim panas yang cenderung menjadi masa berkembangnya populasi serangga.

"Kami ajak seluruh elemen masyarakat untuk saling mengingatkan dan peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang sehat dan nyaman bagi semua warga Kabupaten Demak di musim panas ini," pungkas Dandim. (Pendim0716).