



DIKTISAINTEK  
BERDAMPAK



Tedunantara

## APD & Pencegahan

### Alat Pelindung Diri



Topi  
Caping



Kaca Mata  
Hitam



Sepatu  
Boots



Baju Lengan  
Panjang



Kaus  
Tangan

### Pencegahan

1. Minum Teratur: Minum 1 gelas air tiap 20–30 menit, jangan menunggu haus.
2. Istirahat Berkala: Berteduh sejenak di jam terik puncak (11.00 – 14.00 WIB).
3. Cuci Pakaian Kerja: Bilas APD & baju dari sisa garam setiap hari.



DIKTISAINTEK  
BERDAMPAK



Tedunantara

## Isi Wajib P3K



1. Air Steril / Clean Water: Min. 2–3 liter tersimpan bersih di pondok (untuk cuci mata/ luka).
2. Cairan Antiseptik: Povidone-Iodine / alkohol pembersih.
3. Kain Kassa & Plester: Untuk penutup luka rapat.
4. Oralit / Garam-Gula: Pertolongan cepat dehidrasi.
5. Gunting & Pinset Steril: Untuk mencabut duri/serpihan.

## Kapan Harus ke Puskesmas?

- 1. Korban mengalami penurunan kesadaran / pingsan.
- 2. Luka robek dalam atau pendarahan tak berhenti.
- 3. Luka membengkak, bernanah, atau infeksi parah



DIKTISAINTEK  
BERDAMPAK



Tedunantara

## PANDUAN KESELAMATAN KERJA Pertolongan Pertama di Tambak Garam



Panduan Praktis Penanganan  
Kecelakaan Kerja untuk Petani  
Garam Desa Tedunan





## Resiko di Tambak Garam

Lingkungan tambak memiliki karakteristik ekstrem yang berpotensi menimbulkan bahaya kesehatan:

### 1 Sengatan Panas & Dehidrasi

Bekerja berjam-jam di bawah terik matahari tanpa cukup cairan memicu kelelahan ekstrem hingga pingsan.

### 2 Iritasi Air Garam Pekat

Air garam pekat (brine) dan kristal tajam sangat perih jika terkena luka terbuka atau percikan mata

### 3 Luka Fisik & Tergores

Penggunaan garuk garam, cangkul, serta kontak dengan cangkang kerang/duri ikan berisiko sebabkan luka robek.

### 4 Radiasi UV

Pantulan cahaya matahari di permukaan kristal garam dapat merusak penglihatan jangka panjang.

## Luka Sayat

### Pertolongan Pertama:

1. **Bilas luka:** Kucurkan air bersih/air matang (bukan air laut) hingga lumpur hilang.
2. **Hentikan pendarahan:** Tekan luka dengan kain bersih/kasa steril selama 3–5 menit.
3. **Beri antiseptik:** Teteskan povidone iodine (Betadine).
4. **Tutup luka:** Gunakan plester/perban agar tidak terpapar air tua.

## Mata Pedih

### Pertolongan Pertama:

1. **JANGAN DIGOSOK!** Menggosok mata memperparah iritasi kristal garam.
2. **Bilas dengan air bersih:** Grojok mata dengan air bersih mengalir selama 10–15 menit.
3. **Kedip-kedipkan mata:** Saat dibilas agar sisa kristal garam keluar.
4. **Tutup & Istirahat:** Tutup mata dengan kasa steril dan rujuk jika tetap perih.

## Kelelahan & Dehidrasi

### Pertolongan Pertama:

1. **Pindahkan korban:** Bawa segera ke saung/ gazebo yang berteduh dan berangin.
2. **Longgarkan pakaian:** Buka kancing baju atau kendurkan pakaian yang ketat.
3. **Beri minum bertahap:** Berikan air minum hangat, larutan oralit, atau air kelapa secara perlahan.
4. **Dinginkan tubuh:** Kompres leher, ketiak, atau lipatan paha dengan kain basah.

## Terkilir & Kram

### Pertolongan Pertama:

1. **Istirahatkan:** Hentikan aktivitas fisik pada bagian sendi/otot yang cedera.
2. **Kompres Dingin:** Kompres area bengkak dengan es terbungkus kain selama 15 menit.
3. **Balut Tekan:** Balut longgar dengan perban elastis jika tersedia.
4. **Posisikan Tinggi:** Sangga kaki/tangan terkilir lebih tinggi saat berbaring.