



# **BUKU SAKU K3**

## **DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

Tety Novianty  
Sariaman Purba  
Akhmad Yani Suryana  
Ayu Arifianingsih  
Cicilia Sugiharni  
Elis Nurhayati Agustina  
Eni Rizki Rahayu  
Elpinaria Girsang  
Dwi Azhari Fauziah  
Fira Ratnadila



---

# ***Buku Saku K3***

## **DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

---

Oleh:

**Tety Novianty**  
**Sariaman Purba**  
**Akhmad Yani Suryana**  
**Ayu Arifianingsih**  
**Cicilia Sugiharni**  
**Elis Nurhayati Agustina**  
**Eni Rizki Rahayu**  
**Elpinaria Girsang**  
**Dwi Azhari Fauziah**  
**Fira Ratnadila**

Penerbit : Wijaya Husada



## **Buku Saku K3 Dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Tety Novianty  
Sariaman Purba  
Akhmad Yani Suryana  
Ayu Arifianingsih  
Cicilia Sugiharni  
Elis Nurhayati Agustina  
Eni Rizki Rahayu  
Elpinaria Girsang  
Dwi Azhari Fauziah  
Fira Ratnadila

Hak Cipta ©2021, Penerbit Wijaya Husada  
Jl. Letjend Ibrahim Adjie No 180 Sindang Barang, Bogor Barat-  
Bogor  
Telp. (0251) 8327396  
SMS. 085216701658  
E-mail : [wijayahusada@gmail.com](mailto:wijayahusada@gmail.com)

---

Cetakan I, Juni 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotocopy, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

---

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, Tentang Hak Cipta

1) Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)

2) Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

---



## *Kata Pengantar*

Bismillahirrahmaanirrahiim

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia, taufiq, hidayah, kesehatan, kekuatan serta kesempatan sehingga penulis mampu menyelesaikan Buku Saku K3 Dalam Kehidupan Sehari-hari ini.

Penulis patut berterima kasih yang setinggi-tingginya kepada segenap pimpinan STIKes Wijaya Husada Bogor, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis untuk menyusun sebuah buku saku.

Buku saku ini sebagai sumbangsih penulis untuk para mahasiswa ke untuk lebih memahami Keselamatan dan Kesehatan Kerja Dalam Kehidupan Sehari-Hari. Berbagai literatur, gambar, ilustrasi penulis sertakan untuk lebih memperkaya isi buku ini. Pada kesempatan ini, penulis mohon maaf sekaligus izinnya kepada penulis yang karyanya penulis jadikan rujukan atau bahan kepustakaan di mana ada beberapa pemahaman, kutipan, tulisan dan gambar yang diambil untuk melengkapi penulisan buku saku ini. Dengan penuh harap, semoga buku saku ini dapat meningkatkan ilmu, sebagai bekal dalam mengaplikasikan untuk kesehatan klien dan masyarakat seluruhnya.

Penulis menyadari kekurangan yang terdapat pada buku ini, oleh karena itu penulis senantiasa mengharapkan masukan dalam bentuk apapun untuk perbaikan buku ini. Dan semoga dapat menambah kesempurnaan pada buku saku ini serta buku berikutnya.

Wassalamu'alaikum, Wr.Wb

Bogor, Juni 2022

Penulis



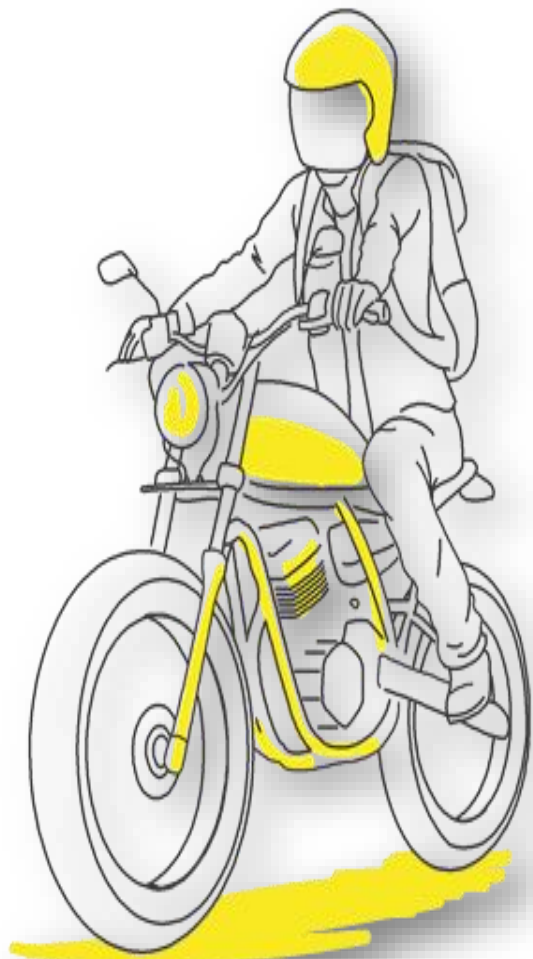
## DAFTAR ISI

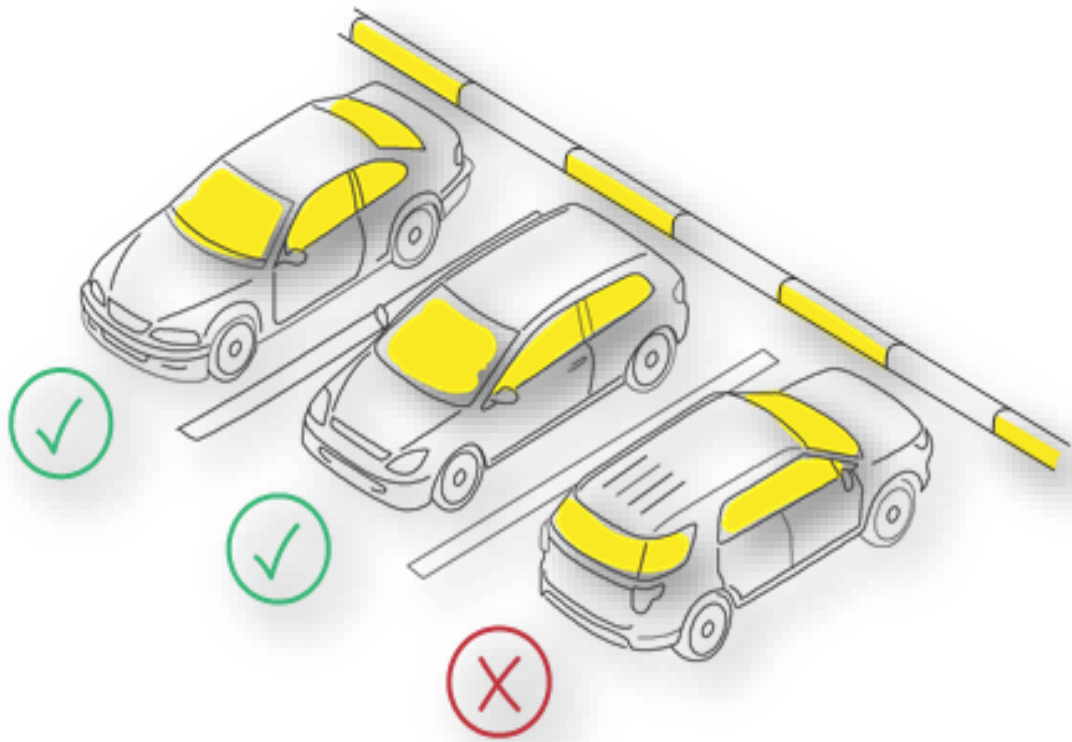
|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| COVER                                        | 1  |
| KATA PENGANTAR                               | 4  |
| DAFTAR ISI                                   | 5  |
| 1. SAFETY RIDING                             | 6  |
| 2. KESELAMATAN DALAM KEBAKARAN               | 8  |
| 3. KESELAMATAN DALAM GEMPA BUMI              | 12 |
| 4. KESELAMATAN DALAM ERUPSI GUNUNG BERAPI    | 16 |
| 5. KESELAMATAN DARI PUTTING BELIUNG          | 18 |
| 6. KESELAMATAN DARI PETIR                    | 20 |
| 7. KESELAMATAN MENGGUNAKAN PERANGKAT LISTRIK | 22 |
| 8. PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K) | 24 |
| DAFTAR PUSTAKA                               |    |

# 1

## SAFETY RIDING

- Periksa kondisi kelayakan kendaraan secara keseluruhan sebelum berkendara.
- Menggunakan helm SNI bagi pengendara motor dan memasang sabuk pengaman bagi pengendara mobil.
- Kecepatan kendaraan maksimal 20 km/jam.
- Menaati rambu lalu lintas dan marka jalan yang ada.
- Membawa kelengkapan surat kendaraan bermotor.
- Tidak menggunakan alat komunikasi saat berkendara.
- Menyalakan lampu siang dan sore hari untuk sepeda motor.
- Tidak terburu-buru saat mengendarai kendaraan di kampus.
- Hindari berkendara pada tengah malam/dini hari. Bila terpaksa, jangan berkendara sendirian dan hindari daerah rawan kejahatan.





# 2

## KESELAMATAN DALAM KEBAKARAN

### SUMBER API

Api adalah suatu reaksi kimia (oksidasi) cepat yang terbentuk dari 3 (tiga) unsur yaitu: panas, udara dan bahan bakar yang menimbulkan atau menghasilkan panas dan cahaya.

#### ▪ Oksigen

Sumber oksigen berasal dari udara, yang dibutuhkan paling sedikit sekitar 15% volume oksigen dalam udara untuk menghasilkan pembakaran

#### ▪ Panas

Sumber panas diperlukan untuk mencapai suhu penyalaan sehingga dapat mendukung terjadinya kebakaran. Sumber panas antara lain: energi listrik, percikan api listrik, panas matahari, permukaan yang panas, gesekan, reaksi kimia eksotermis, gas yang dikompresi.

#### ▪ Bahan Bakar

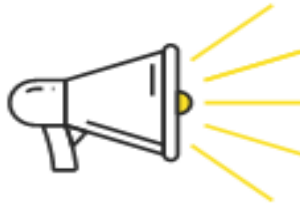
Bahan bakar merupakan semua benda yang dapat mendukung terjadinya pembakaran. Ada tiga wujud bahan bakar, yaitu padat, cair dan gas.





1.

Bila api masih kecil, segera padamkan api dengan APAR (Alat Pemadam Api Ringan) yang ada di sekitar atau media pemadam api lainnya



2.

Memberitahu kepada orang sekitar (berteriak jika perlu)



4.

Hubungi segera Emergency Call (118 atau 119) untuk memastikan dan menilai situasi yang terjadi



3.

Segera aktifkan alarm kebakaran bila api mulai membesar



5.

Segera berlari menuju pintu darurat



6.

Berkumpul di meeting point terdekat

## LANGKAH AWAL DALAM KEBAKARAN



- Tetap tenang dan menunggu instruksi dari tim tanggap darurat gedung yang ditempati.
- Berhenti mengerjakan kegiatan, tinggalkan barang, dan pergi menuju pintu keluar darurat.
- Bila berada di lantai atas, jangan melompat melalui jendela
- Bila terjebak di kepulan asap kebakaran, maka tetap menuju pintu darurat dengan ambil nafas pendek- pendek, menghindari asap dengan merayap atau merangkak.
- Bila menerobos kepulan asap kebakaran, maka tutup hidung dan mulut dengan kain basah.
- Jangan lari berbalik arah untuk menghindari tabrakan dengan orang- orang di belakang.
- Segera ikuti jalur evakuasi menuju meeting point dan menunggu instruksi selanjutnya dari tim K3.
- Tidak menggunakan lift sebagai jalan keluar dalam keadaan darurat.

## BAGIAN-BAGIAN APAR

Adapun bagian-bagian APAR yang perlu diketahui:



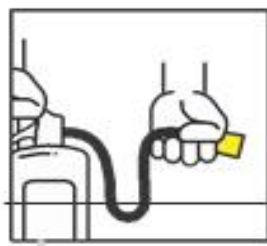
Ingat selalu prosedur **PASS** sebagai berikut:



P

Pull the pin

Tarik Pin pengaman dan buang



A

Aim low at the base of flame

Arahkan (selang) ke pangkal api



S

Squeeze the handle

Tekan tuas



S

Sweep side to side

Kibaskan selang untuk menyapu api hingga padam

# 3

## KESELAMATAN DALAM GEMPA BUMI

### GEMPA DI DALAM GEDUNG



- Tetap tenang dan jangan panik.
- Mengikuti instruksi yang diberikan oleh tim tanggap darurat.
- Segera keluar gedung, apabila memungkinkan. Bila tidak, tetap tenang dan jangan panik.
- Melindungi anggota badan di bawah meja, sudut ruang atau dinding. Kemudian menunggu hingga getaran berhenti dan aman untuk keluar gedung.
- Menghindari partisi, kaca, jendela, rak gantung, filing cabinet, lampu, kabel dan peralatan kantor yang mudah jatuh.
- Apabila berada di koridor, berjalan sambil jongkok, lindungi kepala dengan lengan dan lindungi leher dengan tangan bertautan.



## GEMPA DI DALAM LIFT

- Tetap tenang dan jangan panik.
- Jika memungkinkan, segera keluar lift di lantai terdekat. Cari tempat perlindungan dan jauhkan diri dari area kaca, kemudian menuju meeting point.
- Jika tidak memungkinkan keluar, tekan tombol darurat yang telah tersedia, kemudian turunkan badan ke lantai, lindungi kepala dan leher.
- Tidak memaksakan untuk membuka pintu lift. Tunggu petugas gedung datang untuk membebaskan Anda.

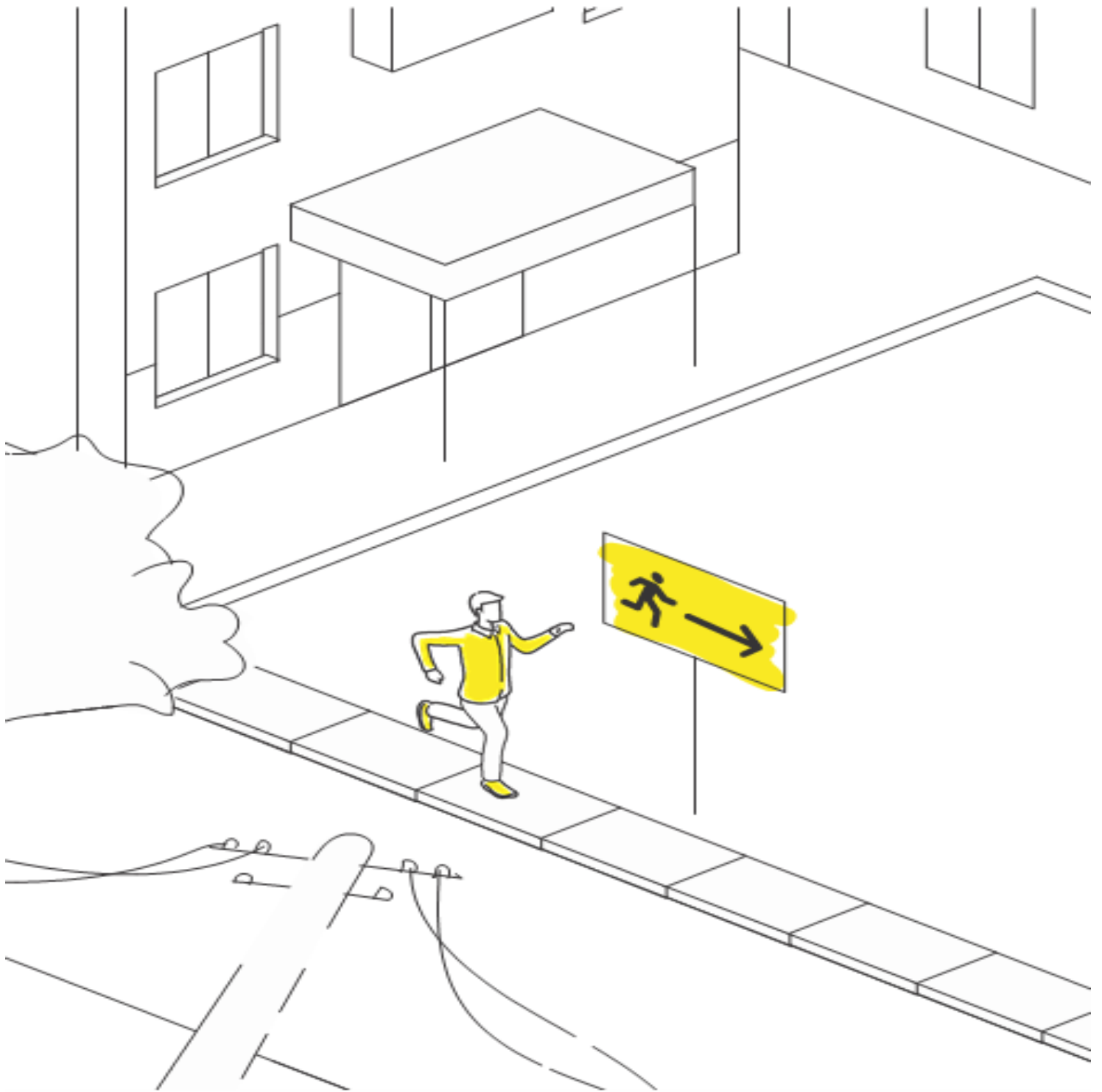




## GEMPA DI LUAR GEDUNG

- Menjauhi pohon-pohon tinggi atau struktur
- tinggi yang mudah jatuh/ roboh, seperti tiang listrik, tiang bendera, plang dan rambu.
- Menjauhi gedung dan area yang memungkinkan barang-barang berjatuhan,
- kabel listrik atau bahaya terkena sengatan listrik.





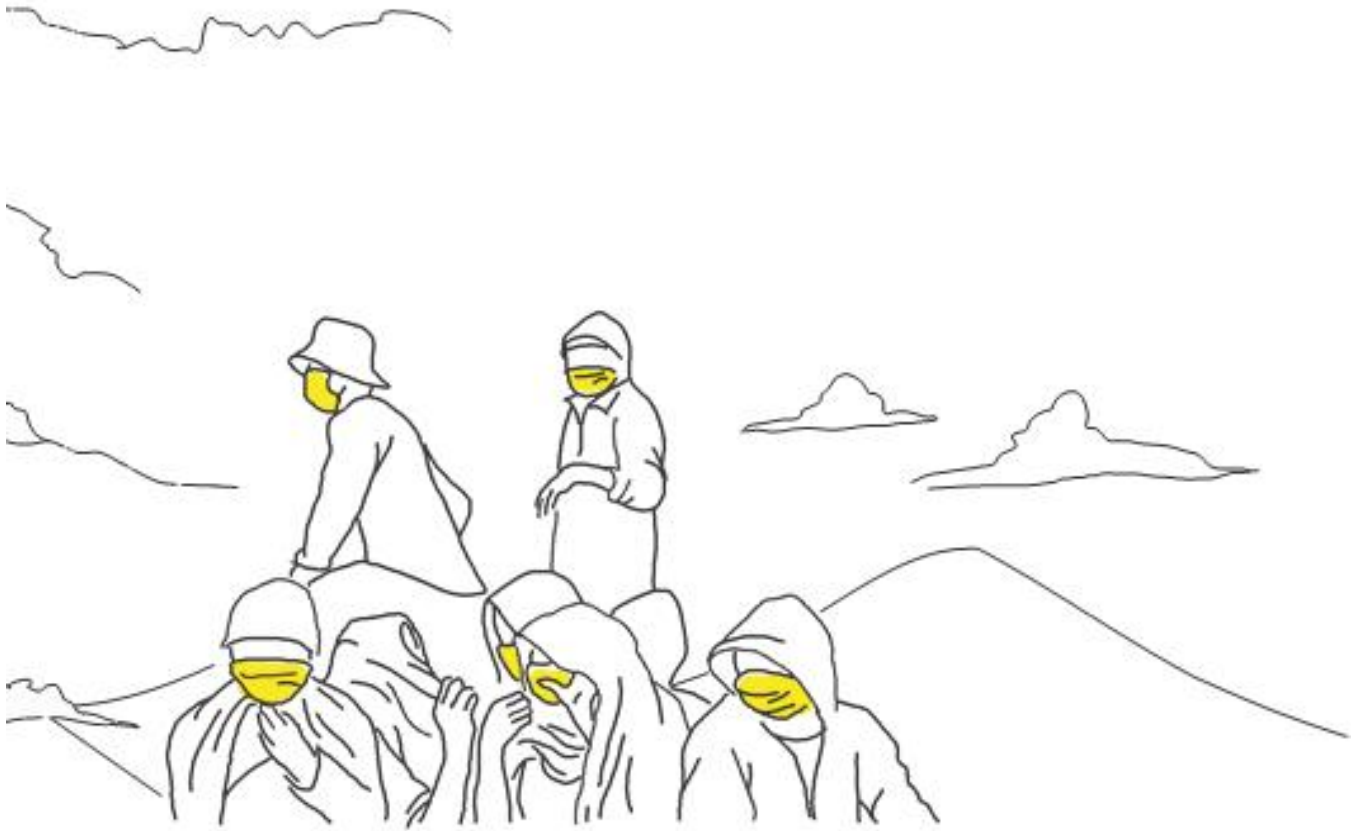
# 4

## KESELAMATAN DALAM ERUPSI GUNUNG BERAPI



Keberadaan gunung api yang masih aktif di wilayah Jawa harus diantisipasi dengan tindakan umum terhadap bahaya letusan sebagai berikut:

- Menghindari daerah pelaksanaan kegiatan yang rawan terdampak letusan gunung berapi.
- Bila partikel abu vulkanis menjangkau wilayah kampus, lindungi diri dari abu letusan gunung api.
- Gunakan masker atau kain penutup untuk menutupi hidung dan mulut.
- Gunakan pakaian yang melindungi seluruh tubuh.
- Hindari pemakaian lensa kontak (soft lens) saat hujan abu vulkanis.
- Segera berobat ke dokter bila terpapar langsung abu vulkanis atau mengalami muncul gejala alergi akibat abu.



**Pemakaian masker yang benar**



# 5

## KESELAMATAN DARI PUTING BELIUNG

### DI LUAR GEDUNG



- Berhenti mengemudi bila sedang di perjalanan.
- Berlindung di samping bangunan atau di bawah tempat penampungan yang aman dan kokoh.
- Berdiri jauh dari jalan raya, rel kereta api, tepi tebing/bangunan tinggi atau tepi kolam karena tiupan mungkin membuat anda terlempar.
- Gunakan pegangan tangan jika tersedia, dan hindari berada di posisi tinggi seperti atap/ balkon.
- Perhatikan benda yang terbang seperti puing- puing, lembaran seng, potongan kayu runcing atau serpihan kaca.
- Hindari apapun yang mungkin dapat tumbang/roboh, termasuk kendaraan, cabang-cabang pohon atau tiang.



## DI DALAM GEDUNG



a. Tutup dan kunci jendela serta pintu.



b. Matikan semua aliran listrik dan peralatan elektronik.



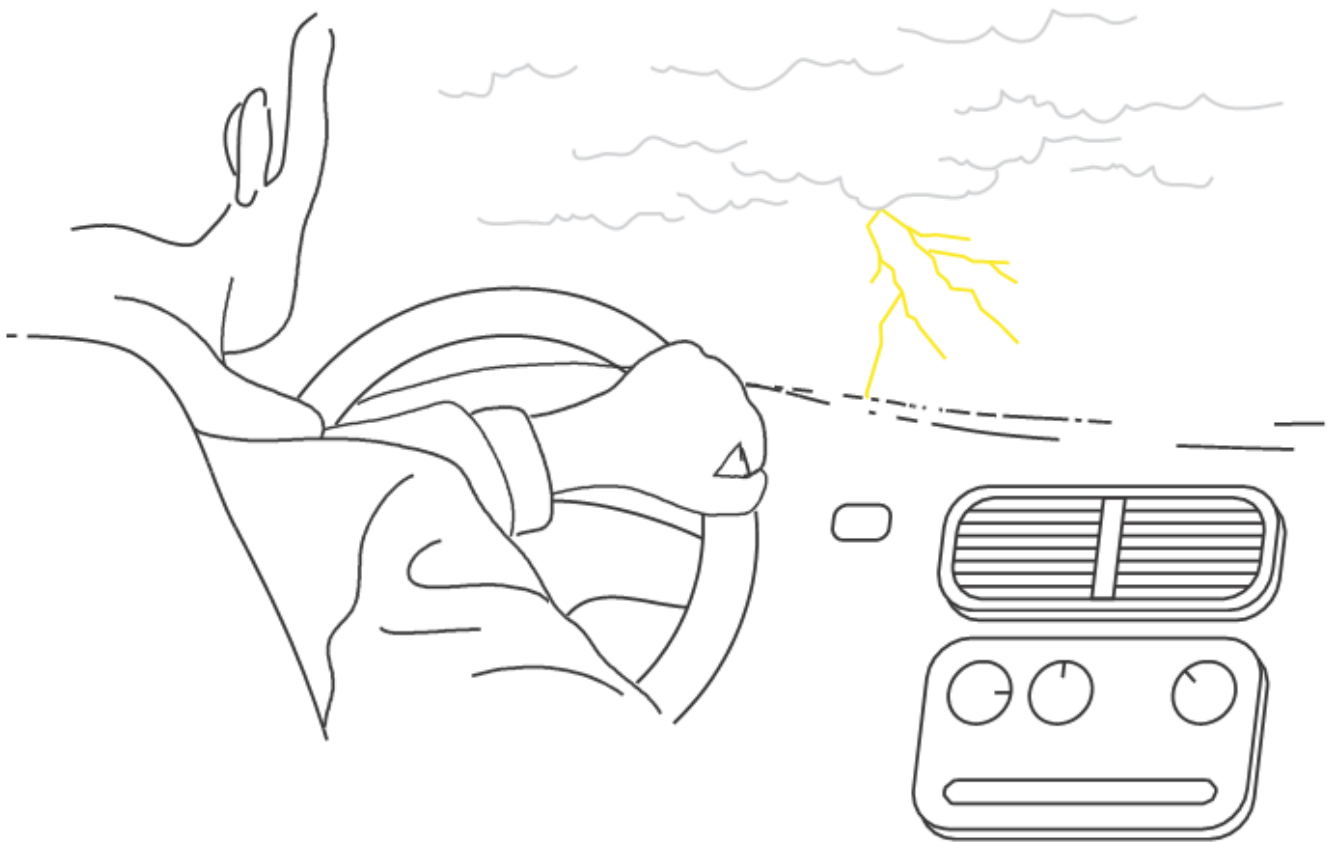
c. Jika terasa petir akan menyambar, segera membungkuk, duduk dan peluk lutut ke dada.



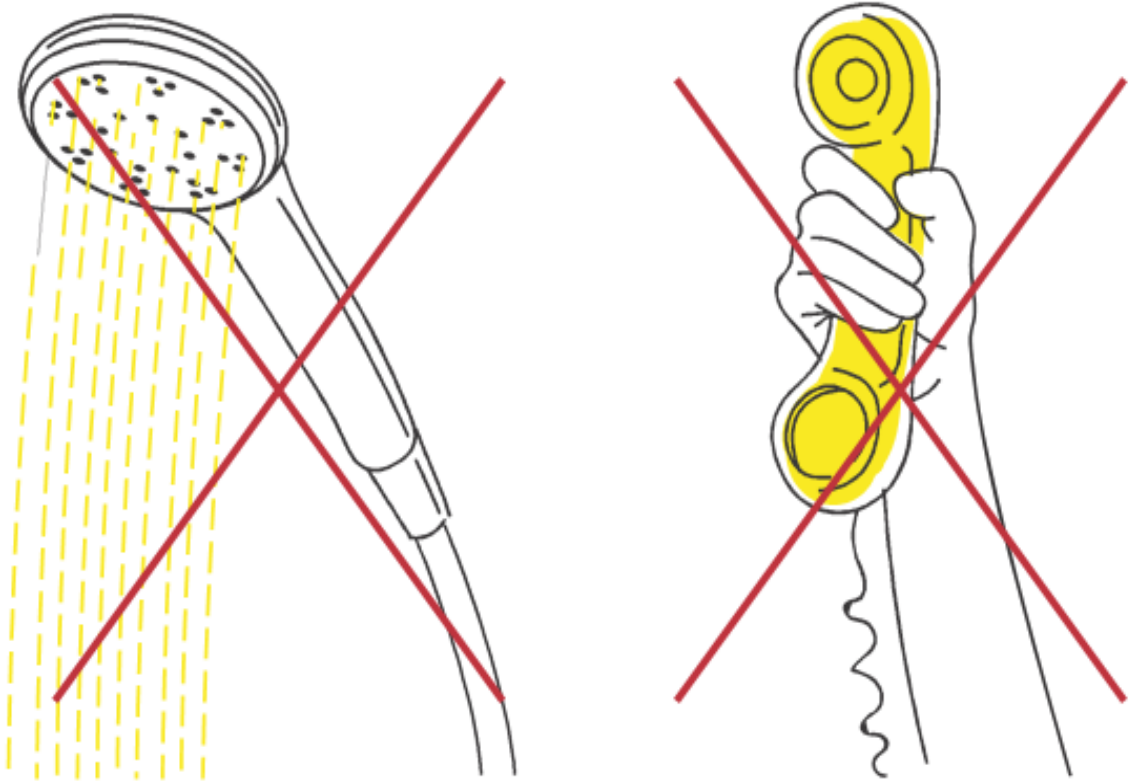
d. Jangan tiarap di atastanah.

# 6

## KESELAMATAN DARI PETIR



- Saat petir mengancam, segera mencari tempat perlindungan, bangunan tertutup atau gedung.
- Jika anda berada dalam mobil yang beratap (bukan kap terbuka), tetaplah tinggal di dalam mobil tersebut dengan kaca tertutup.
- Hindari tempat perlindungan yang tidak tertutup seluruhnya atau tempat perlindungan yang sempit.
- Posisi berlindung hendaknya beberapa meter dari jendela yang terbuka, tempat cuci piring, toilet, bak air, shower, kotak listrik dan peralatan lainnya.



- Jangan mandi atau menggunakan shower saat terjadi badai petir.
- Hindari menggunakan telepon kabel, kecuali dalam kondisi yang sangat terpaksa, karena petir dapat merambat melalui kabel telepon.





a. Ikuti buku petunjuk penggunaan perangkat listrik

110V  
—  
220V

b. Memperhatikan daya listrik yang digunakan, karena bila melebihi kapasitas daya akan berpotensi menyebabkan kebakaran



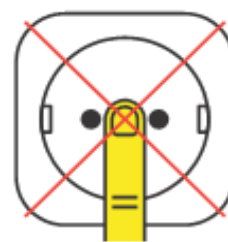
c. Mematikan perangkat listrik baru melepaskannya dari stop kontak, untuk mencegah munculnya bunga api



d. Letakkan perangkat listrik pada tempat terbuka sehingga mampu mengeluarkan energi panas dengan baik



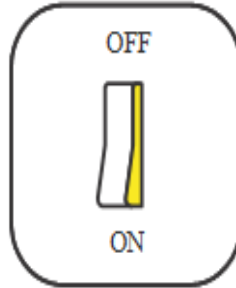
e. Jangan menyentuh perangkat listrik dengan tangan basah



f. Jangan memasukkan benda apapun, selain steker ke stop kontak



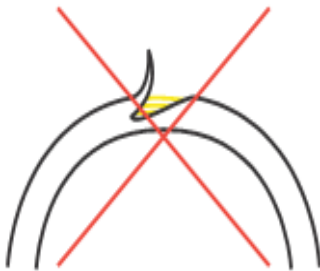
g. Jangan meletakkan perangkat listrik di dekat bahan kimia, bahan cair, dan bahan mudah terbakar.



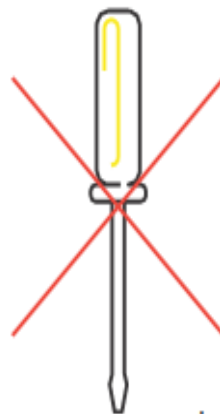
h. Matikan peralatan listrik jika sedang mati lampu.



i. Lepas perangkat listrik dari stop kontak bila sedang tidak digunakan



j. Jangan menggunakan perangkat listrik dengan kabel terkelupas.



k. Jangan memperbaiki perangkat listrik sendiri bila tidak mengetahui caranya.

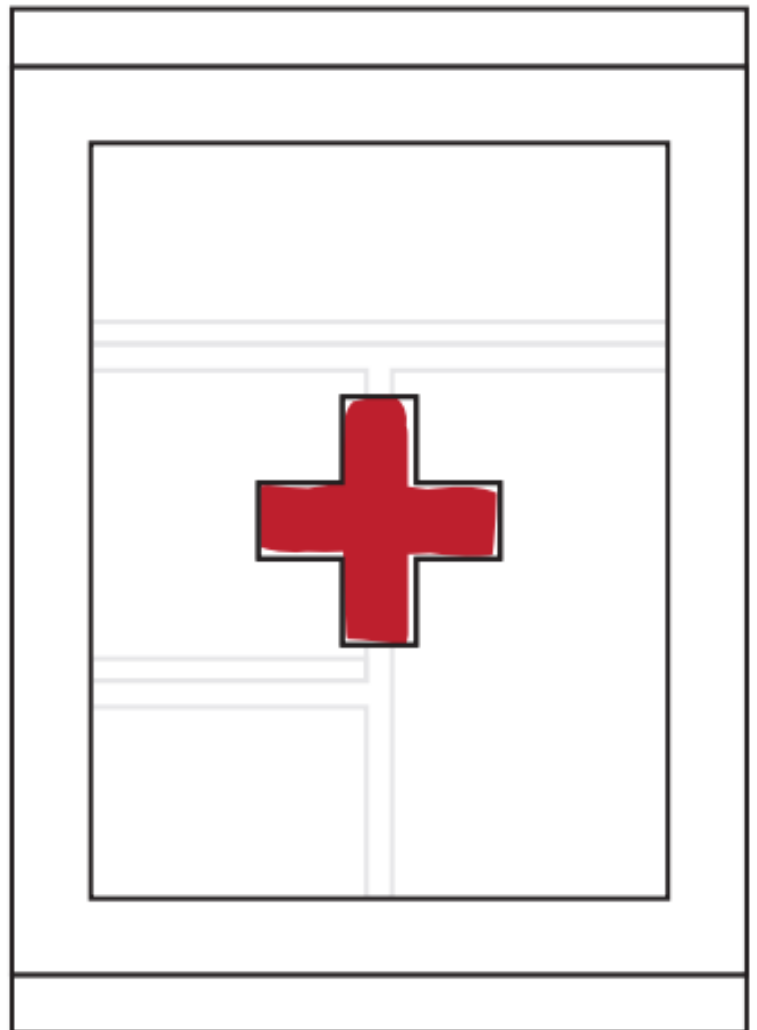


## PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

### TUJUAN P3K

Tujuan dari P3K adalah:

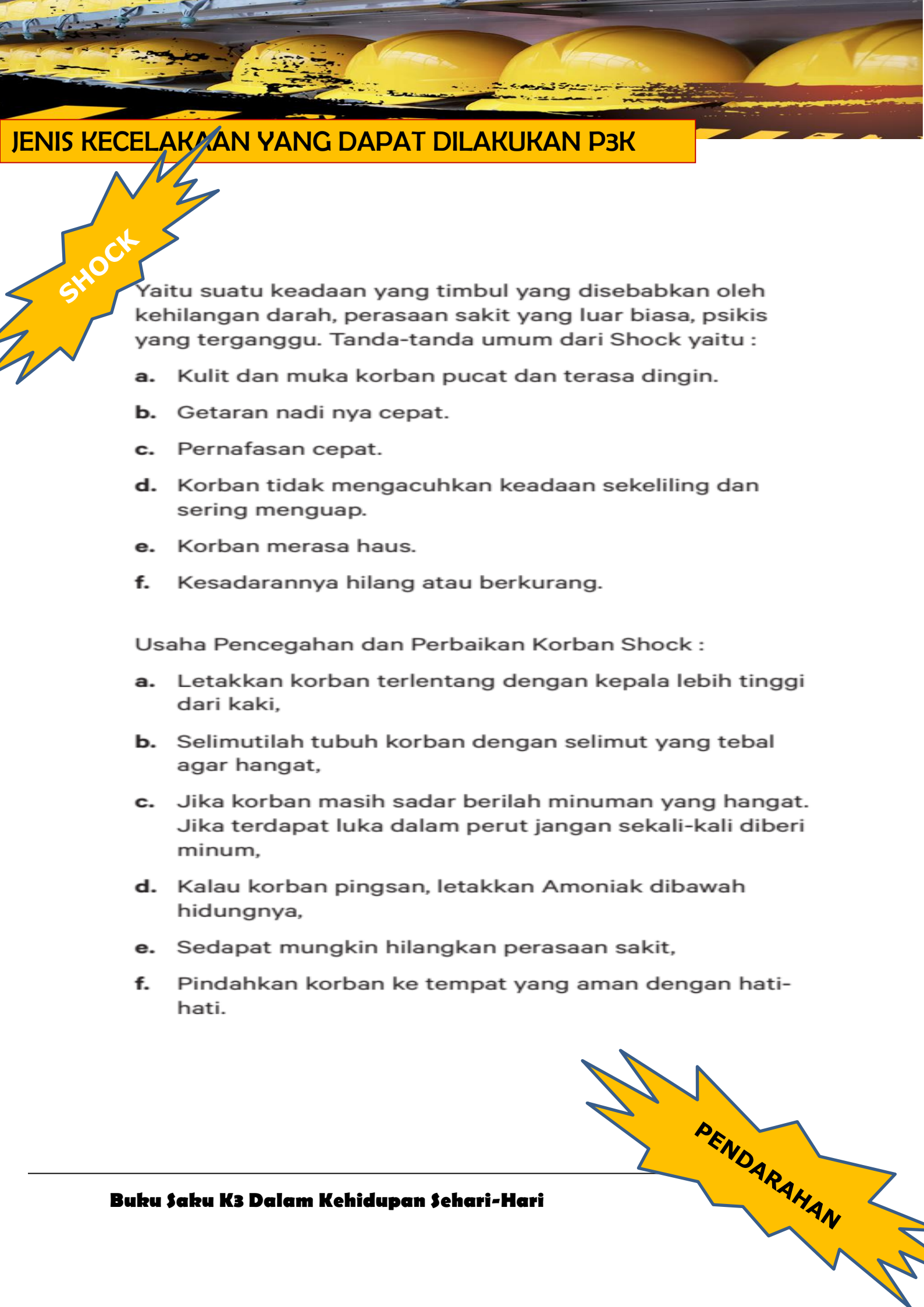
- a. Melatih seseorang dalam menangani kecelakaan dengan tepat dan cepat.
- b. Menyelamatkan nyawa korban.
- c. Mencegah terjadinya kerusakan atau kecelakaan tambahan karena pertolongan yang tidak tepat.
- d. Meringankan penderitaan korban.
- e. Memberi pertolongan pada kecelakaan atau penyakit yang datang mendadak.
- f. Mempertahankan daya tahan korban.





## PRINSIP P3K

- P** Penolong mengamankan diri sendiri terlebih dahulu sebelum bertindak.
- A** Amankan korban dari gangguan di tempat kejadian, sehingga terbebas dari bahaya
- T** Tandai tempat kejadian sehingga orang lain tahu bahwa di tempat itu ada kecelakaan
- U** Usahakan menghubungi ambulan, dokter, rumah sakit, atau yang berwajib
- T** Tindakan pertolongan terhadap korban dalam urutan yang paling tepat



## JENIS KECELAKAAN YANG DAPAT DILAKUKAN P3K



**SHOCK**

Yaitu suatu keadaan yang timbul yang disebabkan oleh kehilangan darah, perasaan sakit yang luar biasa, psikis yang terganggu. Tanda-tanda umum dari Shock yaitu :

- a. Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- b. Getaran nadi nya cepat.
- c. Pernafasan cepat.
- d. Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap.
- e. Korban merasa haus.
- f. Kesadarannya hilang atau berkurang.

Usaha Pencegahan dan Perbaikan Korban Shock :

- a. Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki,
- b. Selimutilah tubuh korban dengan selimut yang tebal agar hangat,
- c. Jika korban masih sadar berilah minuman yang hangat. Jika terdapat luka dalam perut jangan sekali-kali diberi minum,
- d. Kalau korban pingsan, letakkan Amoniak dibawah hidungnya,
- e. Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit,
- f. Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.



**PENDARAHAN**



Pendarahan Arteri berwarna merah muda, artinya darah keluar dengan memancar sesuai denyutan jantung.

Pendarahan Vena berwarna merah tua dan keluar cepat tanpa ada pancaran.

Tindakan Terhadap Pendarahan Luar :

**a. Menekan dengan Pembalut Tekan.**

Cara pelaksanaannya dengan meletakkan kain kasa tepat di atas luka, kemudian dibalut kuat dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan Vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga menggunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau kaki maka harus diangkat ke atas (posisi lebih tinggi dari letak jantung).

**b. Menekan dari Atas Tempat Tekanan**

- Apabila terjadi pendarahan kepala diatas mata, maka tekan di depan telinga.
- Apabila terjadi pendarahan pipi maka tekan pada lekuk rahang bawah, kira-kira 2-4 cm di depan sudut tulang rahang.
- Apabila terjadi pendarahan pada leher atau tenggorokan, maka letakkan ibu jari dibelakang leher, jari-jari tangan pada pinggir tenggorokan. Dengan satu jari di sebelah atas luka dan satu jari di sebelah bawah, lalu tekanlah kedua jari ke arah ibu jari.
- Apabila terjadi pendarahan pada 2/3 bagian lengan bawah dan tangan, maka letakkan jari-jari tangan



diantara siku dan ketiak pada lengan atas sebelah dalam, ibu jari di sebelah luar. Tekan ibu jari tangan dan jari-jari tangan pada tulang antara ibu jari dan jari-jari tangan.

- Apabila terjadi pendarahan pada bahu, ketiak, dan lengan bagian atas, maka letakkan ibu jari atau jari-jari tangan dalam lekukan di belakang tulang belikat korban, tekanlah di atas permukaan tulang rusuk yang pertama.
- Apabila terjadi pendarahan pada paha, betis dan kaki bawah, maka letakkan telapak tangan di bawah lipatan paha, tempat tekanan arteri untuk bagian bawah.

**c. Menahan Pendarahan Dengan Tourniquet**

- Tanda pendarahan di paru-paru dapat diketahui bila korban batuk mengeluarkan darah.
- Pendarahan di perut dapat di ketahui bila korban muntah mengeluarkan darah.
- Untuk mengetahui adanya pendarahan pada organ tubuh bagian dalam lainnya dapat diketahui dari tanda-tanda umum pada penderita, diantaranya:
  - Perasaan takut dan gelisah
  - Perasan haus dan lemah
  - Muka pucat
  - Ingatan berkurang
  - Getaran nadi cepat
- Pertolongan pertama yang dapat diberikan yaitu:
  - Memanggil Dokter secepat mungkin
  - Menghindari dari shock
  - Jangan memberi rangsangan untuk terjadinya pendarahan yang lebih parah
  - Jika pendarahan terletak di perut, jangan memberi sesuatu ke mulut



## ASPHYXIA

Penyebab dari pernafasan berhenti adalah Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, kelumpuhan pada pusat pernafasan di otak, sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik, dan kekurangan oksigen. Pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- Memindahkan korban ke tempat yang udaranya bersih
- Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokan
- Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat
- Melakukan pernafasan buatan

## TERSENGAT LISTRIK

Tanda-tanda orang yang terkena sengat listrik ini adalah hilangnya kesadaran, pernafasan terhenti, kadang terjadi luka bakar hebat, dan pendaharan halus pada kulit. Pertolongan untuk melepaskan korban dari arus listrik yaitu sebagai berikut:

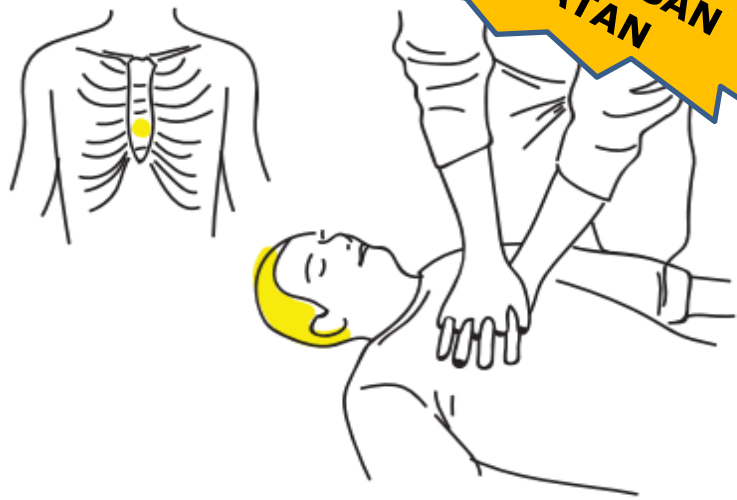
- Pertama-tama melepas kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Jangan bersentuhan tangan langsung dengan korban, putuskan sikring segera bila letaknya dekat. Kalau tidak ada sikring, lakukan hal-hal berikut :
  - Berdiri di atas papan yang kering, atau di atas pakaian kering.
  - Balutlah tangan dengan pakaian yang kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
  - Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- Selanjutnya, bila korban tidak bernafas, buatlah pernafasan buatan. Pernafasan buatan harus dilakukan sampai korban bernafas kembali.
- Setelah korban bernafas kembali, balutlah lukanya.

## PERNAPASAN BUATAN

Pedoman untuk orang yang melakukan pernafasan buatan:

- Pernafasan harus dilakukan dengan segera karena waktu sangat berharga.
- Harus dilakukan dengan cara yang benar karena apabila dilakukan dengan cara yang kurang sempurna maka pertolongan itu tidak ada gunanya sama sekali.
- Pernafasan bantuan harus dilakukan terus menerus sampai si korban dapat bernafas kembali.
- Apabila pernafasan buatan sudah kelihatan hasilnya, jangan dihentikan terlebih dahulu karena terkadang pernafasan dapat berhenti lagi.
- Penderita harus terus diawasi dan diberi pertolongan sampai ia dapat bernafas secara normal kembali.

Pada umumnya bantuan pernafasan dilakukan menggunakan CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) dengan langkah-langkah sebagai berikut:



1. Selang-selingkan jari, posisikan tangan pada tengah-tengah dada korban. Lakukan kompresi dada dengan cepat dan tanpa henti. Tekan ke bawah lebih kurang +4 cm sebanyak 30 kali.



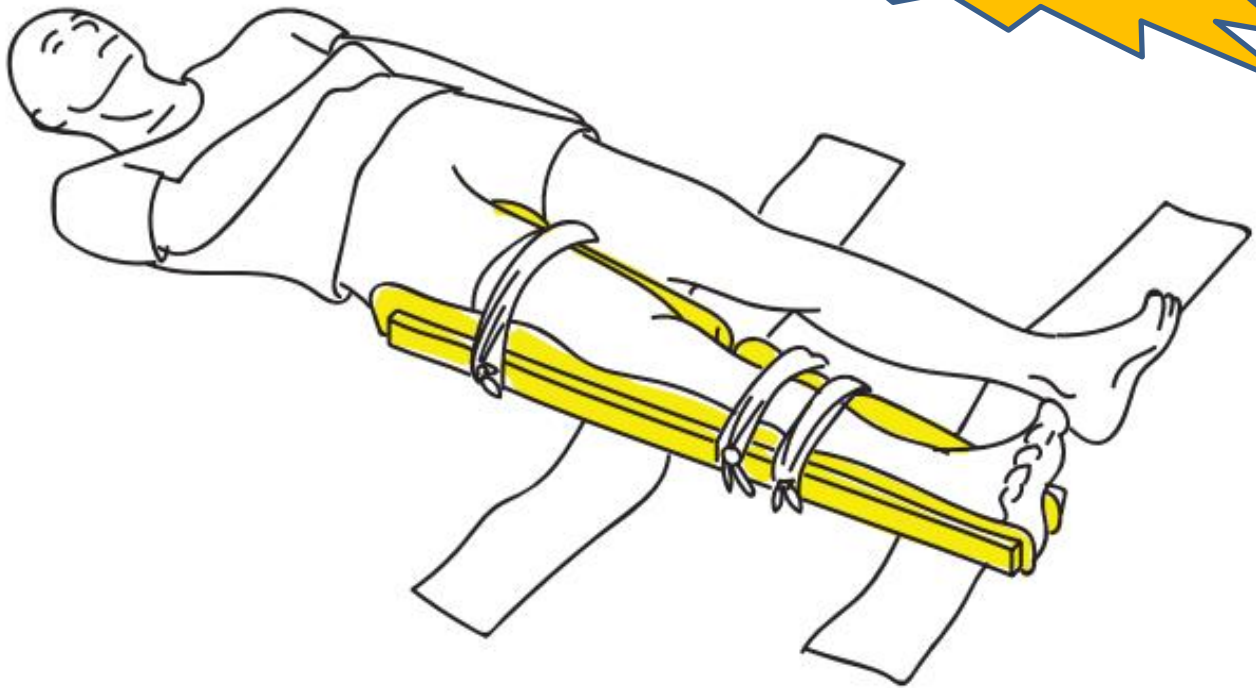
2. Buka jalan pernafasan dengan mengangkat dagu korban menggunakan satu tangan, tekan dengan lembut dahi korban dengan tangan lainnya. Lihat, dengar, dan rasakan nafas korban.



3. Jika korban tidak bernafas maka tutup mulut korban erat dengan mulut anda, jepit dan tutup hidung korban. Biarkan dagu diangkat dan dahi ditahan dengan tangan lainnya. Selanjutnya berikan dua nafas (setiap nafas harus memakan waktu sekitar 1 detik) buat dada korban mengembang.



## PATAH TULANG



Tanda-tanda terjadinya patah tulang adalah terasa sakit pada tempat yang patah (lebih-lebih kalau digerakkan), tidak mungkin digerakkan, dan tempat patah tulang membengkak. Untuk jenis kecelakaan ini, penolong harus berhati-hati dalam melakukan tindakan. Adapun yang hal-hal yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- Tidurkan korban dan berikan selimut
- Jika ada pendarahan, segerakan hentikan pendarahan tersebut.
- Kalau tidak perlu, korban jangan dipindahkan.
- Selanjutnya pasanglah spalek
- Jangan mencoba menarik untuk menempatkan ujung-ujung tulang ke tempat asalnya, karena hanya dokter yang sanggup melakukan hal itu.



**KERACUNA  
BAHAN KIMIA**



- a. Mencuci bagian tubuh yang terkena dengan air bersih sedikitnya selama 15 menit.
- b. Melepaskan pakaian yang terkena bahan kimia.
- c. Jangan mengoleskan minyak, mentega atau pasta natrium bikarbonat, kecuali untuk keracunan yang lebih tinggi/tertentu lainnya.
- d. Segera bawa ke rumah sakit ketika semakin memburuk.



## PENANGANAN KORBAN TERSENGAT LISTRIK



1.

Perhatikan keadaan sekitar dan kondisi korban, hindari unruk langsung menyentuh atau memegang korban



2.

Mencari sumber listrik dan mematikannya. Bila sumber listrik terdapat pada tubuh korban, maka singkirkan dengan menggunakan benda yang tidak menghantarkan listrik



3.

Memindahkan korban ke lokasi yang lebih aman



4.

Menghubungi layanan medis terdekat



5.

Melakukan perawatan selama menunggu medis datang dengan membaringkan korban dalam posisi telentang, posisi kaki diatur supaya lebih tinggi dari kepala.

Periksa pernafasan dan denyut jantung, bila terhenti maka lakukan tindakan Resuitasi Jantung Paru (RJP) atau Cardio Pulmonal Resuscitation (CDR).



## RAMBU-RAMBU DALAM EVAKUASI



Alat pemadam api



Jalur/rute evakuasi



Pintu keluar



Pintu keluar khusus  
pengguna kursi  
roda



Titik kumpul  
evakuasi



Kotak P3K



Klinik Darurat



Telepon Darurat



# **BUKU SAKU K3**

## **DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

**Tety Novianty**  
**Sariaman Purba**  
**Akhmad Yani Suryana**  
**Ayu Arifianingsih**  
**Cicilia Sugiharni**  
**Elis Nurhayati Agustina**  
**Eni Rizki Rahayu**  
**Elpinaria Girsang**  
**Dwi Azhari Fauziah**  
**Fira Ratnadila**

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan aspek yang harus dikelola dan diimplementasikan pada semua komponen.

Penerapan Buku Saku K3 dalam kehidupan sehari-hari bertujuan untuk mempersiapkan sistem manajemen yang siap dan tanggap terhadap berbagai risiko keselamatan dan kesehatan di lingkungan masyarakat.

Semoga dengan adanya buku saku ini, pemahaman mengenai risiko dan langkah antipasi bahaya yang mungkin terjadi dapat mencegah kecelakaan dan kerugian yang bisa menimpa masyarakat.