

Wali Kota Bandung Imbau Warga Waspada Cuaca Ekstrem

Category: News

6 November 2025



Wali Kota Bandung Imbau Warga Waspada Cuaca Ekstrem

Prolite – Menghadapi intensitas hujan yang mulai meningkat, Wali Kota Bandung, Muhammad Farhan mengimbau seluruh warga untuk lebih waspada terhadap potensi bencana seperti banjir, genangan, dan kerusakan infrastruktur akibat cuaca ekstrem.

Farhan menuturkan, persoalan banjir sering kali terjadi bukan hanya karena faktor alam, tetapi juga akibat perilaku manusia yang kurang peduli terhadap lingkungan.

“Banjir itu sering kali terjadi karena kesalahan kita bersikap. Ini tanggung jawab kita semua. Pastikan tali air tidak tersumbat, gorong-gorong tidak terhalangi oleh bangunan apa pun, dan pemeliharaan drainase terus digencarkan,” ujar Wali Kota Bandung.



wali Kota Bandung
Muhammad Farhan

Ia juga mengingatkan, agar warga berhati-hati terhadap kondisi rumah dan lingkungan sekitar. Curah hujan tinggi disertai angin kencang dapat menyebabkan atap roboh, rumah ambruk, dan pohon tumbang.

“Mari kita jaga bersama dengan sangat hati-hati. Bila warga melihat ada pohon yang dikhawatirkan dapat menimbulkan bahaya, jangan memotong sendiri. Silakan berkoordinasi terlebih dahulu dengan camat atau lurah setempat agar bisa diteruskan kepada DPKP,” imbaunya.

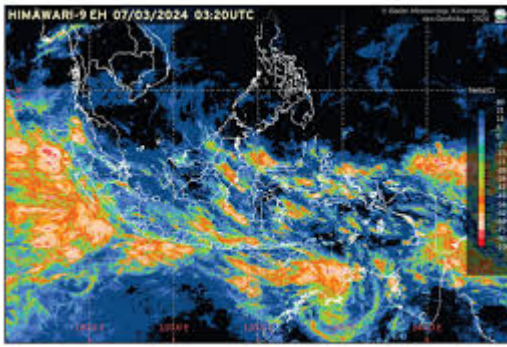
Pemkot Bandung memastikan akan terus memperkuat langkah mitigasi bencana dengan membersihkan saluran air, memantau kondisi pohon rawan tumbang, serta menyiagakan petugas kebersihan dan penanganan cepat darurat di tiap wilayah.

Melalui kolaborasi dan kesadaran bersama, Farhan berharap masyarakat dapat berperan aktif menjaga kebersihan lingkungan dan mengurangi risiko bencana di musim penghujan.

Jika mengalami kejadian darurat bisa menghubungi layanan kegawatdaruratan melalui 112.

BMKG Beri Peringatan Cuaca Ekstrem pada 6-7 April 2025

Category: News
6 November 2025



BMKG Beri Peringatan Cuaca Ekstrem pada 6-7 April 2025

Prolite – Cuaca yang tidak menentu beberapa hari di sejumlah wilayah di Indonesia yang mengakibatkan beberapa bencana di berbagai daerah.

Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) mengeluarkan peringatan dini terkait potensi hujan lebat di sejumlah wilayah pada Minggu hingga Senin 6-7 April 2025 ini.

Dalam peringatan dini ini masyarakat diimbau untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap kemungkinan dampak yang akan terjadi ketika cuaca ekstrem terjadi.

Dampak seperti banjir, tanah longsor serta gangguan aktivitas transportasi dapat terjadi pada keadaan ini.

Seperti pada hari Minggu 6 April 2025 beberapa wilayah di Kota Bandung terjadi hujan lebat hingga mengakibatkan banjir di beberapa ruas jalan.

Bukan hanya Kota Bandung saja yang berpotensi mengalami hujan dengan intensitas sedang hingga lebat mencakup hampir seluruh kawasan di Indonesia.

Di antaranya adalah Aceh, Sumatera Barat, Riau, Jambi, Bengkulu, Lampung, Jawa Barat, Jawa Timur, Kalimantan (Barat, Tengah, Timur, Utara, dan Selatan), serta sebagian besar wilayah Sulawesi, Maluku Utara, dan Papua.

Pihak BMKG mengingatkan masyarakat, khususnya yang berada di wilayah rawan bencana hidrometeorologi untuk tetap waspada terhadap potensi bencana yang bisa dipicu oleh curah hujan tinggi.

Pemerintah daerah dan pihak terkait juga diharapkan siap siaga dalam mengantisipasi kemungkinan terburuk.

Bukan hanya itu masyarakat juga di minta selalu waspada untuk menjaga kesehatan dari berbagai penyakit di tengah curah hujan yang tinggi.

Kabupaten Sukabumi Dilanda Cuaca Ekstrem Selama 2 Hari , Bencana Banjir dan Longsor Melanda

Category: News
6 November 2025



Kabupaten Sukabumi Dilanda Cuaca Ekstrem Selama 2 Hari , Bencana Banjir dan Longsor Melanda

Prolite – Cuaca ekstrem nyatanya bukan hanya menimpa Kota Bandung pasalnya Kabupaten Sukabumi mengalami kejadian bencana di beberapa titik.

Kabupaten Sukabumi dilanda cuaca ekstrem sejak Selasa 3 Desember hingga kemarin Rabu 4 Desember 2024.

Karena curah hujan yang cukup tinggi mengakibatkan beberapa daerah mengalami banjir, longsor hingga pergerakan tanah.

Menurut laporan dari Pusat Pengendalian Operasi Penanggulangan Bencana (Pusdalops PB) BPBD Kabupaten Sukabumi, kejadian bencana ini mencakup banjir, longsor, cuaca ekstrem, dan pergerakan tanah. Meski belum ada korban jiwa yang, dampak banjir terjadi di beberapa wilayah seperti Kecamatan Ciemas, Kecamatan Palabuhanratu, Kp. Cimanggu di Desa Tegallega (Kecamatan Cidolog), dan Kecamatan Gegerbitung.



istimewa

Sementara unyuk longsor dilaporkan di Kp. Cisaat (Desa Sangrawayang, Kecamatan Simpenan), Kp. Cimapag (Desa Sirnaresmi, Kecamatan Cisolok), Kp. Cikawung (Desa Babakan Panjang, Kecamatan Nagrak), Kp. Cileutik (Desa Cibaregbeg, Kecamatan Sagaranten), Kp. Sawahbera (Desa Loji, Kecamatan Simpenan), Kp. Babadan (Kelurahan Palabuhanratu, Kecamatan Palabuhanratu), Kp. Nyomplong (Desa Hegarmamah, Kecamatan Warungkiara), dan Kp. Ciaul II (Desa Lengkong, Kecamatan Lengkong).

Kemudian di Kp. Lembur Sawah (Desa Sukaraja, Kecamatan Sukaraja), Kp. Palasari (Desa Cileungsing, Kecamatan Cikakak), Kp. Cijoneng (Desa Ubrug, Kecamatan Warungkiara), Kp. Bangkongreang (Desa Benda, Kecamatan Cicurug), Kp. Balekambang (Desa Ciengang, Kecamatan Gegerbitung), Kp. Cipamingkis (Desa Sukalarang, Kecamatan Sukalarang), dan Kp. Sindangsari (Desa Cimenteng, Kecamatan Curugkembar).

Dilokasi lain terjadi Pergerakan Tanah: Kp. Cohonje (Desa Sukamaju, Kecamatan Cikembar), Kp. Linggaresmi (Desa Bantargadung, Kecamatan Bantargadung), Kp. Cikarang Tawang (Desa Bantargadung, Kecamatan Bantargadung), dan Kp. Bantargadung Girang (Desa Bantargadung, Kecamatan Bantargadung).

Kini BPBD berkoordinasi dengan aparat setempat serta relawan mendata dampak kerusakan dari bencana yang menimpa.

Bukan hanya itu BPBD pun memberikan himbauan kepada seluruh masyarakat untuk selalu waspad dengan cuaca ekstream yang muncul secara tiba-tiba.

Tiris ! Bandung Alami Cuaca Ekstrem, Terapkan Kiat CERDIK untuk Menjaga Stamina

Category: News
6 November 2025



Tiris ! Bandung Alami Cuaca Ekstrem, Terapkan Kiat CERDIK untuk Menjaga Stamina

Prolite – Beberapa hari ini cuaca di Kota Bandung sangat dingin padahal sudah memasuki musim kemarau.

Cuaca dingin amat dirasakan Ketika malam hari dan pagi hari hal ini merupakan fenomena alamiah yang umum terjadi Ketika memasuki masa puncak kemarau pada bulan Juli-Agustus.

Saking dinginnya suhu minimum Bandung Raya mencapai 19 derajat – 21 derajat celcius.

Karena itulah warga Bandung akan merasakan suhu yang lebih dingin dari biasanya Ketika malam dan pagi hari.

Selain itu penyebab lainnya kenapa suhu udara menjadi lebih dingin karena adanya musim dingin di wilayah Australia.

Terdapat pola tekanan udara yang relative tinggi di Australia, menyebabkan pergerakan masa udara dingin menuju Indonesia atau lebih di kenal dengan Angin Monsun Australia.

Fenomena seperti ini juga berbagai potensi penyakit pun dapat menyerang. Oleh karenanya, warga diimbau lebih peduli terhadap kesehatan tubuh.

Kepala Bidang Pelayanan Kesehatan pada Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung, Deborah Johana Ratu mengungkapkan, beberapa penyakit yang berpotensi menyerang antara lain common cold (flu), Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) seperti batuk, Asma, dan juga nyeri sendi pada penderita rematik.

Meski begitu, sejumlah pencegahan bisa dilakukan agar tetap bugar walau harus berdampingan dengan cuaca ekstrem.

“Hal yang harus dilakukan sebenarnya tidak begitu banyak perbedaan. Antara lain tetap kita harus melakukan perilaku hidup bersih dan sehat,” kata Deborah.



sekitarbandung

Selanjutnya, ia memberikan kiat dengan singkatan CERDIK, yang artinya:

- C: Cek kesehatan secara rutin
- E: Enyahkan asap rokok
- R: Rajin aktivitas fisik
- D: Diet seimbang
- I: Istirahat cukup
- K: Kurangi stres

Lebih lanjut, Deborah juga menyarankan untuk mengonsumsi tanaman obat yang ada di rumah jika tubuh mulai terserang gejala penyakit seperti batuk atau flu.

“Kalau misalnya batuk bisa juga menggunakan jeruk nipis ditambah dengan kecap dengan perbandingan satu banding satu,” contohnya.

Ia juga mengingatkan, jika gejala penyakit tidak kunjung membaik, segera memeriksakan diri ke Fasilitas Kesehatan Tingkat I (Puskesmas, Klinik, atau Dokter) untuk mencegahantisipasi penyakit lebih berat.

“Tadi adalah salah satu upaya pencegahan. Tetapi kalau memang sudah lebih dari beberapa hari, sebaiknya periksa ke faskes tingkat pertama. Khawatirnya, ada penyakit-penyakit lain yang memang harus diantisipasi,” pungkasnya.

BMKG : Suhu Panas di Kota Bandung Diperkirakan Mencapai 33 Derajat Celcius

Category: News
6 November 2025



BMKG : Suhu Panas di Kota Bandung Diperkirakan Mencapai 33 Derajat Celcius

Prolite – Suhu Kota Bandung akhir-akhir ini terasa lebih panas dari biasanya, Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) menjelaskan mengenai perubahan suhu.

BMKG memprediksikan suhu panas di Kota Bandung akibat peralihan musim hujan ke musim kemarau.

Perubahan cuaca bukan hanya di rasakan di Kota Bandung nyatanya prediksi BMKG menyatakan prediksi tertinggi di Jawa Barat akan mencapai antara 35-37 derajat celcius.

Sedangkan untuk Kota Bandung sendiri akan diprediksikan mencapai panas 30-33 derajat celcius.

Suhu Bandung dan Jawa Barat yang makin panas, disebabkan posisi matahari yang berada tak jauh dari ekuator yang sekarang sedang berada di Belahan Bumi Utara (BBU).

Ini menyebabkan wilayah yang di ekuator mendapatkan penyinaran matahari yang maksimum. Sehingga menyebabkan udara yang terdapat di wilayah Indonesia termasuk Jawa Barat terasa lebih panas daripada biasanya.

“Ini menyebabkan suhu udara yang terdapat di wilayah Indonesia termasuk Jawa Barat terasa lebih panas dari pada biasanya,” ucap Kepala BMKG Bandung Teguh Rahayu, Kamis (2/5/2024).

Ia menyebut pada tanggal 26 April panas mencapai 29.6 derajat celcius, pada tanggal 27 April panas 29.4 derajat celcius, pada 28 April 30.4 derajat celcius. Panas pada 29 April 30.2 derajat celcius, suhu udara pada 30 April 30.6 derajat celcius, dan 1 Mei panas mencapai 30.0 derajat celcius.

Selain itu bulan Mei ini merupakan peralihan musim dari musim penghujan ke musim kemarau di sebagian besar wilayah yang berada di Indonesia.

Karena itulah BMKG menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dan potensi cuaca ekstrem di tengah perubahan musim ini.

“Ciri masa peralihan musim adalah pola hujan yang biasa terjadi pada sore hingga menjelang malam hari dengan didahului oleh adanya udara hangat dan terik pada pagi hingga siang hari. Hal ini terjadi karena radiasi matahari yang diterima pada pagi hingga siang hari cukup besar dan memicu proses konveksi (pengangkatan massa udara) dari permukaan bumi ke atmosfer sehingga memicu terbentuknya awan,” katanya.

Awas ! Bahaya Angin Kencang di Kota Bandung , BMKG Prediksi Terjadi 3 Minggu

Category: News

6 November 2025



Awas ! Bahaya Angin Kencang di Kota Bandung , BMKG Prediksi Terjadi 3 Minggu

BANDUNG, Prolite – Warga Kota Bandung diminta tetap waspada dengan angin kencang yang sering terjadi beberapa hari terakhir ini.

Potensi terjadinya angin kencang ini akan terjadi hingga akhir Maret 2024 mendatang.

Terjadinya angin ini karena perubahan dari musim hujan menuju musim kemarau atau pancaroba.

“Masa pancaroba, awal musim kemarau diperkirakan di bulan April, sehingga (angin kencang) bisa terjadi 2 hingga 3

minggu ke depan. Bergantung pada kekuatan angin muson timur dari Australia yang masuk Indonesia,” jelas Prakirawan Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) Bandung, Darmawan.

Kondisi ini juga turut menyebabkan peningkatan tinggi gelombang laut terutama di perairan Selatan Jawa.

Bukan hanya itu saja karena angina yang cukup kencang ini juga menyebabkan kondisi hujan yang hanya menjadi rintik-rintik saja.

Potensi terjadinya angina yang cukup besar sering terjadi pada siang hari bahkan ketika malam hari juga.

“Kejadian di siang hari lebih banyak karena permukaan laut semakin masif dipanaskan matahari sedangkan malam hari tidak,” teranginya.

Oleh karenanya, Darmawan kembali mengingatkan warga Bandung Raya yang meliputi Kota Bandung, Kabupaten Bandung, Kota Cimahi, Kabupaten Bandung Barat, dan Kabupaten Sumedang untuk selalu waspada dengan potensi angin kencang yang bisa terjadi kapan saja.

Bahaya bencana yang bisa saja terjadi di tengah cuaca yang ekstrem seperti sekarang ini, bukan hanya itu bahkan kondisi kesehatan pun bisa gampang terserang penyakit di saat kondisi seperti sekarang.

Angin Puting Beliung Terjang

Jatinangor , BMKG Keluarkan Peringatan

Category: News

6 November 2025



Angin Puting Beliung Terjang Jatinangor , BMKG Keluarkan Peringatan

BANDUNG, Prolite – Angin puting beliung yang menerjang perumahan dan kawasan industri yang berada di Rancaekek, Kecamatan Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat.

Kejadian yang terekam kamera smartphone warga sekitar terjadi pada Rabu sore tanggal 21 Febuari 2024.

Dalam rekaman video yang tersebar di grup Whatsapp memperlihatkan betapa dahsyatnya putting beliung memporak-porandakan dalam sekejap.

Diketahui sejumlah rumah warga yang berada di Desa Cintamulya serta bangunan di kawasan industri Rancaekek rusak parah karena terjangkit puting beliung.

Terdengar juga suara dari warga yang merekam bahwa angin menerjang Kahatek.



Instagram Infobandungkota

“Angin puting beliung di Kahatek,” ucap perekam video.

Dikutip dari Kades Cintamulya, Syarip Wahyudi membenarkan angin menerjang wilayah Cintamulya.

“Lokasi di RW 8 dan RW 4 ada kerusakan. Rumah warga yang rusak masih dalam pendataan,” kata Syarip.

Peringatan dini cuaca ekstrem sudah dikeluarkan BMKG sebelum kejadian.

Maka dari itu BMKG meminta kepada seluruh masyarakat Kota Bandung untuk waspada terhadap terjadinya potensi bencana hidrometeorologis (dampak cuaca ekstrem).

Bencana seperti hujan lebat hingga sangat lebat pada durasi lebih dari satu jam, angin puting beliung, dan hujan es yang dapat mengakibatkan dampak seperti banjir, tanah longsor, pohon tumbang, serta dampak kerusakan lainnya.

Waspada berupa hujan sedang hingga lebat yang disertai dengan kilat atau petir dan juga angin kencang pada sore hari, terutama pada hari dimana terjadi pemanasan kuat antara pukul hingga WIB.

Cuaca Tak Menentu? Atasi dengan Ramuan Lemon dan Madu untuk Tetap Sehat!

Category: LifeStyle

6 November 2025



Prolite – Saat ini cuaca yang seringkali berubah-ubah, antara hujan dan panas, dapat membuat tubuh rentan terserang demam, flu, dan batuk. Kondisi ini menuntut kita untuk menjaga kesehatan.

Dalam artikel kali ini, kita akan menelusuri bagaimana minuman herbal dari lemon dan madu dapat menjadi sahabat terbaik dalam melawan tantangan kesehatan akibat perubahan cuaca yang tak menentu.

Mengapa Cuaca Tak Menentu Membuat Rentan Terhadap Penyakit?



Ilustrasi seorang wanita yang sedang sakit – Freepik

Cuaca yang tidak menentu dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat kita lebih rentan terhadap serangan penyakit seperti demam, flu, dan batuk.

Oleh karena itu, penting untuk memperkuat daya tahan tubuh agar dapat melawan berbagai infeksi.

Minuman Herbal Lemon dan Madu sebagai Alternatif Pengobatan



Lemon dan madu – Freepik

Manfaat lemon dan madu :

1. Lemon: Kaya akan vitamin C, lemon membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk, dan memberikan efek penyegar pada tubuh.
2. Madu: Memiliki sifat antibakteri dan antiviral, madu tidak hanya membantu meredakan batuk dan flu, tetapi juga memberikan kelembutan pada tenggorokan.

Minuman herbal yang terbuat dari lemon dan madu menjadi alternatif yang lezat dan sehat untuk meredakan gejala penyakit akibat perubahan cuaca.

Berikut adalah resep sederhana yang bisa

Anda coba:

Bahan:

- 1 buah lemon, peras airnya
- 2 sendok makan madu organik
- 1 cangkir air hangat

Cara Membuat:

1. Campurkan air perasan lemon dengan madu dalam cangkir.
2. Tambahkan air hangat dan aduk hingga merata.
3. Minuman herbal lemon dan madu siap disajikan.

Cara Konsumsi:

Minuman ini dapat diminum setiap pagi atau saat merasa gejala penyakit datang. Kombinasi vitamin C dari lemon dan sifat penyembuhan madu akan membantu tubuh melawan infeksi dengan lebih efektif.



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Dengan memanfaatkan bahan-bahan alami seperti lemon dan madu, kita dapat meredakan gejala penyakit secara alami dan menyegarkan tubuh.

Tetaplah menjaga pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang bergizi untuk menjaga daya tahan tubuh tetap optimal.

Waspada Cuaca Ekstrem di Musim Pancaroba Hingga Desember 2023

Category: Daerah
6 November 2025



Waspada Cuaca Ekstrem di Musim Pancaroba Hingga Desember 2023

BANDUNG, Prolite – Kota Bandung sudah memasuki musim pancaroba setelah sebelumnya dilanda kemarau yang sangat panjang.

Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) memprediksi potensi cuaca ekstrem yang akan melanda Indonesia, akan terjadi pada bulan Oktober – Desember 2023.

“Cuaca ekstrem berpotensi besar terjadi selama musim pancaroba. Mulai dari hujan lebat disertai petir dan angin kencang serta hujan es,” ujar Kepala BMKG, Dwikorita.

Karena prediksian BMKG tersebut maka di minta kepada seluruh

masyarakat untuk mewaspadaai potensi cuaca ekstrem di mana peralihan dari musim kemarau ke musim penghujan.



Nur Photo

Arah angin bertiup sangat bervariasi, sehingga mengakibatkan kondisi cuaca bisa dengan tiba-tiba berubah dari panas ke hujan atau sebaliknya.

Namun, secara umum biasanya cuaca di pagi hari cerah, kemudian siang hari mulai tumbuh awan dan hujan menjelang sore atau malam hari.

Curah hujan saat musim pancaroba menjadi salah satu pemicu bencana hidrometeorologi basah, seperti banjir bandang dan tanah longsor.

Karena itu BMKG menghimbau selalu kepada seluruh masyarakat untuk waspada untuk berhati-hati dan untuk masyarakat yang tinggal di perbukitan waspada longsor.

Lanjut, Dwikorita mengatakan BMKG memprediksi awal musim hujan 2023/2024 umumnya akan terjadi pada bulan Oktober – Desember 2023 yaitu sebanyak 477 Zona Musim (ZOM) atau 68,2 persen. Sementara puncak musim penghujan umumnya diperkirakan pada bulan Januari-Februari 2024, yaitu sebanyak 385 ZOM (55,1)

Dibandingkan dengan normal, lanjut dia, awal Musim Hujan 2023/2024 pada 699 Zona Musim (ZOM) di Indonesia diprediksikan MUNDUR sebanyak 446 ZOM (64%), SAMA 56 ZOM (8%), dan MAJU 22 ZOM (3%), sementara 50 ZOM (7%) sudah masuk musim hujan, 12 ZOM (2%) dengan musim hujan sepanjang 2023, dan 113 ZOM (16%) dengan tipe 1 musim sepanjang tahun. Sementara sifat hujan pada periode Musim Hujan 2023/2024 diperkirakan NORMAL 566 ZOM (80,9%), ATAS NORMAL sebanyak 69 ZOM (9,9%), dan BAWAH NORMAL 64 ZOM (9,2%).

Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Category: LifeStyle

6 November 2025



Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Prolite – Akhir-akhir ini cuaca ekstrem di Kota Bandung , bahkan penyakit akan banyak datang dalam kondisi cuaca yang seperti ini.

Panas dalam dan sakit tenggorokan merupakan dua kondisi kesehatan yang gampang terjankit ketika cuaca seperti sekarang.

Namun karena cuaca ekstrem, masing-masing penyakit memiliki penyebab dan karakteristik yang berbeda-beda.



Seperti panas dalam terjadi ketika isi lambung naik ke kerongkongan (esofagus) lambung terlalu asam atau karena katup antara lambung dan kerongkongan (sfingter esofagus bawah) tidak berfungsi dengan baik.

Hal ini dapat disebabkan oleh konsumsi makanan pedas, berlemak, makan berlebihan, minum alkohol, atau makan terlalu cepat.

Sementara gejala umum panas dalam meliputi sensasi terbakar di dada atau tenggorokan, seperti rasa panas atau pedih, terutama setelah makan atau saat berbaring.

Sedangkan untuk sakit tenggorokan kondisi ini biasanya disebabkan oleh infeksi virus (seperti flu atau pilek) atau infeksi bakteri (seperti streptokokus).

Selain itu, iritasi tenggorokan juga dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti alergi, asap rokok, atau udara kering. Gejala sakit tenggorokan meliputi rasa sakit, gatal, atau terasa kering di tenggorokan. Pada kasus infeksi, gejala lain seperti demam, pilek, atau batuk juga dapat muncul.

Namun demikian, panas dalam dan rasa sakit di tenggorokan dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menelan atau berbicara.

Mereka yang mengalami kondisi ini disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bersifat lembut dan hangat, seperti bubur oatmeal dan sup, karena ini tidak akan memperparah sakit tenggorokan dan dapat mengurangi risiko iritasi.

Berikut adalah beberapa rekomendasi makanan yang cocok untuk panas dalam dan sakit tenggorokan serta makanan yang sebaiknya dihindari di tengah cuaca ekstrem.

- Bubur oatmeal yang hangat dengan tambahan buah.
- Makanan penutup yang terbuat dari agar-agar.
- Yogurt tanpa tambahan rasa atau plain, atau yogurt dengan tambahan buah segar.
- Sayuran yang telah dimasak.
- Jus buah dan sayuran.
- Kentang tumbuk atau mashed potato.
- Sup ayam atau sup berbahan dasar sayuran.
- Jus buah dari buah-buahan yang tidak asam, seperti apel dan anggur.
- Telur dadar atau telur rebus.

Berikut tadi jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi ketika terkena panas dalam dan sakit tenggorokan di tengah cuaca ekstrem seperti ini.