



WALI KOTA PADANG
PROVINSI SUMATERA BARAT

Yth. : 1. Kepala Perangkat Daerah
2. Kepala Instansi Vertikal
3. Kepala BUMN/BUMD
4. Camat
5. Lurah
6. Masyarakat

SURAT EDARAN

Nomor : 400.7.11/8/DKK-PDG/2026

TENTANG

MITIGASI KABUT ASAP TERHADAP KESEHATAN

Sehubungan dengan terpantaunya penurunan kualitas udara di wilayah Kota Padang beberapa hari terakhir, yang disebabkan oleh kabut asap dari kebakaran lahan di wilayah sekitar dan faktor cuaca, guna mencegah dampak buruk terhadap Kesehatan, dengan ini disampaikan kepada Saudara langkah-langkah pencegahan ancaman kabut asap terhadap Kesehatan untuk dilakukan secara disiplin dan berkesinambungan sebagai berikut :

1. Batasi dan Atur Aktivitas di Luar Ruangan :

1. Jadwalkan aktivitas luar ruangan pada saat kualitas udara relatif lebih baik, bila memungkinkan.
2. Anak-anak, lansia, ibu hamil, dan penderita penyakit kronis agar sebisa mungkin beraktivitas di dalam ruangan.
3. Sekolah dan tempat kerja diimbau mempertimbangkan pengurangan kegiatan di luar ruangan apabila indeks kualitas udara berada pada kategori tidak sehat.

2. Gunakan Alat Pelindung Diri (Masker) dengan Benar :

1. Gunakan masker yang mampu menyaring partikel halus (PM2.5), seperti masker N95, KN95, atau masker bedah, saat beraktivitas di luar rumah.
2. Pastikan masker menutup hidung dan mulut dengan rapat tanpa celah.
3. Ganti masker secara berkala, terutama jika sudah lembap, kotor, atau rusak.

3. Jaga Kualitas Udara di Dalam Rumah :

1. Tutup pintu dan jendela terutama pada saat kualitas udara luar sedang buruk, dan buka kembali saat kondisi membaik untuk sirkulasi udara.
2. Gunakan alat pembersih udara (air purifier) apabila tersedia, dan bersihkan filter secara rutin.
3. Hindari merokok di dalam rumah atau pembakaran sampah di sekitar lingkungan tempat tinggal.
4. Bersihkan rumah secara berkala menggunakan lap basah untuk mengurangi debu yang menempel.

4. Jaga Daya Tahan Tubuh dari Dalam :

1. Perbanyak minum air putih, minimal 8 gelas per hari, untuk membantu menjaga kelembapan saluran pernapasan dan mencegah dehidrasi
2. Konsumsi makanan bergizi seimbang, perbanyak buah dan sayur yang kaya vitamin C dan antioksidan (jeruk, jambu biji, pepaya, bayam, brokoli).
3. Istirahat yang cukup (7–8 jam per hari) untuk menjaga sistem imun tetap optimal.

5. Kenali Gejala dan Segera Cari Pertolongan :

1. Waspadaai gejala seperti batuk berkepanjangan, sesak napas, nyeri dada, mata perih/berair, iritasi tenggorokan, atau pusing.
2. Segera periksakan diri ke Puskesmas, klinik, atau rumah sakit terdekat apabila gejala tidak membaik atau semakin memberat.
3. Bagi penderita asma, PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik), dan penyakit jantung, pastikan selalu membawa obat-obatan pribadi (inhaler, dsb.) ke mana pun bepergian.
4. Jangan menunda pemeriksaan medis jika mengalami sesak napas yang berat atau tiba-tiba.

6. Pantau Informasi Kualitas Udara Secara Berkala

Pantau Indeks Standar Pencemar Udara (ISPU) atau Air Quality Index (AQI) melalui aplikasi resmi (misalnya IQAir, aplikasi BMKG, atau kanal informasi lain) sebelum beraktivitas di luar rumah.

Demikian disampaikan untuk dapat dimaklumi. Terima kasih

Ditetapkan di Padang
pada 4 September 2026

WALI KOTA PADANG,



FADLY AMRAN