

GAWIN ITONG TAG-INIT NG KALIGTASAN



MANATILING LIGTAS SA MATINDING INIT



Bantayan ang mga Senyales ng Sakit sa Init

Sa tag-araw, ang maraming araw at gabi ng mainit na panahon ay maaaring maging lubhang mapanganib. Posibleng magkasakit ang mga tao kapag malubhang nainitan. Inirerekomenda ng Kagawaran ng Kalusugan ng California na pag-aralan ang mga senyales at kung paano tumulong sa isang taong may sakit sa init:

- **Heat stroke:** pula, mainit, tuyong balat; napakataas na temperatura ng katawan; pagkahilo; pagduduwal; pagkalito, kakaibang pag-uugali, o kawalan ng malay; mabilis na pulso o pumipintig na sakit ng ulo. Tumawag sa 9-1-1.
- **Pagkapagod sa init:** matinding pagpapawis, pulikat, sakit ng ulo, pagduduwal o pagsusuka, pagkapagod, panghihina, pagkahilo at panghihina. Lumipat sa isang malamig na lugar at humingi ng tulong medikal kung lumala ang pagsusuka o mga sintomas o tumagal nang higit sa 1 oras.

Manatiling Nalalamigan

Kapag napakataas ng temperatura, siguraduhing:

- Manatiling hindi uhaw. Huwag maghintay hanggang sa ikaw ay nauhaw upang uminom.
- Magsuot ng maluwas, magaan, mapusyaw na damit at isang sumbrero sa labas.
- Maglagay ng sunscreen at iwasan ang labis na araw.
- Magdahan-dahan at iwasan ang pag-eeherisyo sa pinakamainit na bahagi ng araw.

Manatili sa mga naka-air condition na gusali hangga't maaari. Kung walang aircon ang iyong bahay o kung nawalan ng kuryente, humanap ng pampublikong lugar na maaari mong puntahan para makaiwas sa init:

- Ang mga aklatan, shopping mall, at community center ay maaaring maging malamig na lugar upang makapagpahinga mula sa init.
- Magtanong sa mga kapitbahay, kaibigan, o pamilya kung mayroon silang malamig na lugar na maaari kang manatili.
- Tawagan ang iyong lokal na county upang makahanap ng isang lokasyon na malapit sa iyo upang manatiling nalalamigan.

Kung nagtatrabaho ka sa labas:

- Magpahinga upang malamigan.
- Dapat kang bigyan ng iyong employer ng tubig, pahinga, at lilim.

Tingnan ang Iba pa

- Para sa mga taong 65 o mas matanda, ang init ay maaaring maging mas mapanganib. Gumawa ng plano kasama ang isang kaibigan, kamag-anak, o kapitbahay na tatawag o darating na titingnan ka nang dalawang beses sa isang araw habang mainit sa labas.
- Dalhin ang mga alagang-hayop sa loob. Siguraduhing mayroon silang maraming sariwang tubig.
- Siguraduhing nasa labas ng sasakyan ang lahat sa tuwing pumaparada ka. Huwag kailanman mag-iwan ng bata, matanda, o hayop habang mag-isa sa loob ng nakaparadang sasakyan. Ang mga temperatura sa loob ng kotse ay posibleng tumaas nang halos 20 degrees sa loob ng unang 10 minuto na magdudulot ng heat stroke o kamatayan.

