

Pananatiling Presko sa Mainit na Lagay ng Panahon

- Manatiling hydrated sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig. Iwasan ang alak, caffeine at mga inuming maraming asukal.
- Maglaan ng madalas na pagpapahinga sa isang aktibidad
- Iwasan ang mabibigat na aktibidad sa loob o labas ng bahay sa matataas na temperatura
- Iwasan ang mga aktibidad sa labas sa pinakamaiinit na oras sa araw (karaniwang 3-6 p.m.) at limitahan ang pagkakalantad sa araw
- Gumamit ng mga malamig na bimpo sa leeg o glaang-galang (wrist)
- Isara ang mga pinto ng mga hindi ginagamit na kuwarto at isara ang mga kurtina o blinds para hindi pumasok ang init
- Iwasan o limitahan ang paggamit ng mga oven, kalan o iba pang appliance na nagpapataas sa temperatura sa loob ng bahay
- Sa labis na init, hindi dapat umasa sa bentilador bilang tanging paraan ng pagpapalamig
- HUWAG KAILANMAN iwan ang isang bata, nasa hustong gulang na may kapansanan, o alagang hayop nang mag-isa sa isang sasakyan. Kapag hindi ginagamit, i-lock ang mga sasakyan para hindi makaakyat at hindi makulong sa loob ang mga bata.

Madalas na kumustahin ang:

Mas nakatatandang nasa hustong gulang

Mga sanggol at maliit na bata

Mga taong may limitadong paggalaw

Mga buntis na babae

Sinumang may mga umiiral o matagal at hindi gumagaling na medikal na kondisyon

Alamin ang Mga Palatandaan ng Sakit na Nauugnay sa Init

Huwag balewalain ang panganib ng init, kahit ang maikling pagkakalantad dito.

STROKE NA DULOT NG INIT O HEAT STROKE

Tumawag sa 911. Isa itong medikal na emergency

- Mataas na temperatura ng katawan (103 degree F o mas mataas pa)
- Mainit, namumula, nanunuyo o mamasa-masang balat
- Mabilis at matinding pulso
- Pananakit ng ulo
- Pagkahilo
- Pagduduwal
- Pagkalito
- Kawalan ng malay

LABIS NA PAGKAPAGOD DAHIL SA INIT

Pumunta sa malamig na lugar, uminom ng tubig, at papabain ang temperatura gamit ang basang bimpo o sa pamamagitan ng pagligo gamit ang malamig na tubig. Humingi ng medikal na tulong kung lumala ang mga sintomas o tumagal ang mga ito nang higit sa 1 oras

- Labis na pagpapawis
- Malamig, namumutla, at malagkit na balat
- Mabilis at mahinang pulso
- Pagduduwal o pagsusuka
- Pamumulikat ng kalamnan o muscle
- Kahinaan o labis na pagkapagod
- Pagkahilo
- Pananakit ng ulo
- Pagkahimatay

Tagalog

Bisitahin ang www.snoco.org/cooling
para sa higit pang impormasyon at listahan ng mga istasyon para sa pagpapalamig

