

LISTOS CALIFORNIA

MGA TIP SA PAGHAHANDA PARA SA EMERHENSIYA



MANATILING LIGTAS SA MATINDING INIT

Lubhang mapanganib ang matinding init para sa iyong kalusugan, lalo na kapag tumatagal ang matinding init nang dalawa o higit pang araw at gabi. Tiyaking makakahanap ka ng mga paraan upang manatiling malamig at matulungan ang iba pang manatiling malamig.



Bantayan ang mga Senyales ng Sakit sa Init

Nagdudulot ang sobrang init ng matinding stress sa iyong katawan at maaari itong maging nakamamatay. Inirerekomenda ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California na pag-aralan ang mga senyales at kung paano tumulong sa taong may sakit sa init:

- Ang **Heat stroke**: ay kapag hindi na makontrol ng iyong katawan ang temperatura nito. Mag-ingat sa lagnat na 103 degrees F o mas mataas, pagkalito, o pagkawala ng malay. Tumawag sa 9-1-1.
- Ang **Pagkapagod sa init**: ay maaaring mangyari kung mawawalan ang iyong katawan ng masyadong maraming tubig at asin sa pamamagitan ng pawis. Mag-ingat sa matinding pagpapawis, panghihina, pagkahilo, pagduduwal, at sakit ng ulo. Magpahinga at manatiling hydrated.

Manatiling Nalalamigan

Kapag napakatataas ng mga temperatura, tiyaking:

- Manatiling hydrated. Huwag hintaying mauhaw ka bago ka uminom. Uminom ng tubig sa buong araw at pag-isipang dagdagan ito ng mga inuming pampalakasan.
- Magsuot ng maluwag, magaan, mapusyaw na damit, at sombrero sa labas.
- Magsuot ng sunscreen at limitahan ang oras sa araw.
- Magdahan-dahan at iwasan ang ehersisyo sa pinakamaiinit na bahagi ng araw.

Manatili sa mga naka-aircondition na gusali hangga't maaari.

- Sa bahay, panatilihing nakasara ang mga blind at kurtina.
- Kung wala kang A/C sa bahay o nawalan ng kuryente, bumisita sa aklatan, shopping mall, o sentro sa komunidad para magpalamig.
- Tawagan ang iyong county para maghanap ng mga lokasyon ng mga sentro ng palamigan.

Kung nagtatrabaho ka sa labas:

- Magpahinga para magpalamig.
- Gamitin ang buddy system para bantayan ang isa't isa para sa mga senyales ng sakit na nauugnay sa init.

Bantayan ang Iba

- Para sa mga taong 65 o mas matanda, maaaring maging lubhang mapanganib ang init. Gumawa ng plano kasama ang isang kaibigan, kamag-anak, o kapitbahay na tatawag o pupuntahan ka para kumustahin ka nang dalawang beses sa isang araw habang mainit sa labas.
- Ipasok ang mga alagang hayop. Tiyaking mayroon silang maraming sariwang tubig.
- Tiyaking nasa labas ng sasakyan ang lahat sa tuwing pumaparada ka. Huwag kailanman mag-iiwan ng bata, matanda, o hayop na mag-isa sa loob ng nakaparadang sasakyan.

