



MAGHANDA PARA SA MATINDING INIT

Matinding init

Ang bawat tao ay may ilang antas ng panganib sa mga nakakapinsalang epekto ng matinding init. Bawasan ang iyong panganib ng mga malubhang isyu sa kalusugan (kahit kamatayan) sa pamamagitan ng pagiging handa bago mangyari ang isang pagdaluyong ng init.

Sino ang mas nasa panganib?

 Mas matatandang adulto	 Mga sanggol at maliliit na bata	 Mga babaeng buntis	 Mga taong nagtatrabaho at nag-eehersisyo sa labas	 Mga taong nabawasan ang kadalang kumilos
 Mga taong nakararanas ng kawalan ng tirahan	 Mga taong namumuhay nang mag-isa o panlipunang nakahiwalay	 Mga taong may dating kondisyong medikal at mga sakit	 Mga taong may mga karamdaman sa paggamit ng sangkap	 Mga taong nakatira sa mataas na densidad na pabahay na walang panloob na pampalamig

Ano ang magagawa mo?

Panatiliing ligtas ka at ang iyong mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagkakaroon ng isang plano at mga panustos na kailangan mo upang manatiling malamig, naka-hydrate at may kaalaman.

Manatiling malamig

Sa loob ng bahay: Tukuyin ang mga malamig na lugar sa iyong tahanan upang manatiling komportable at uminom ng maraming tubig. Sa gabi, buksan ang mga bintana at gumamit ng mga bentilador upang papasukin ang malamig na hangin sa loob ng bahay. Bago matulog, maligo at maglagay ng malamig na tuwalya sa iyong leeg.

Makakatulong ang isang digital na termometro sa iyong bahay na subaybayan ang init. Kung ito ay maging masyadong mainit, pumunta sa isang naka-air condition na silungan.

Sa labas ng bahay: Magplano ng mga aktibidad sa pinakamalamig na bahagi ng araw. Iwasan ang direktang sikat ng araw, humanap ng lilim, at magsuot ng sunblock, isang sumbrero, at maluwig na damit na may mapusyaw na kulay. Kailanman huwag iwanan ang mga tao o mga alagang hayop na mag-isa sa mga saradong sasakyan.

Manatiling Naka-hydrate

Uminom ng maraming tubig bago ka makaramdam ng uhaw, magkaroon ng kamalayan na ang mga matamis, may kapeina at may alkohol na inumin ay nagdudulot ng dehydration [pagkaalis ng malaking halaga ng tubig sa katawan]. Paalalahanan ang iba na uminom din ng tubig.

Maging Handa

Kapag ang mainit na panahon ay nahuhulaan, ugaliing mag-ipon ng mga panustos upang mapanatiling malamig at naka-hydrate ang iyong sambahayan (kabilang ang iyong mga alagang hayop). Gumawa ng personal na planong pang-emerhensiya sa kalusugan para sa mga taong pinakahigit na nasa panganib.

[Alamin ang mga senyales ng sakit sa init.](#) magsimula ng isang buddy system upang manatiling konektado sa mga kapitbahay, mga kaibigan, pamilya, at mga taong nasa mataas na panganib, upang makatulong na panatiliing ligtas ang bawat isa. Tumawag sa 9-1-1 kung sinuman ay nawalan ng malay o nangangailangan ng medikal na tulong.

Manatiling May Kaalaman

Ang matinding init ay maaaring makaapekto sa kalidad ng hangin at makagambala sa mga serbisyong tulad ng kuryente at tubig.

Gamitin ang [WeatherCan na App](#) o [Public Alert na website](#) para sa napapanahong panahon at mga Espesyal na Pahayag sa Kalidad ng Hangin sa iyong lugar. Maaari ka rin sumuskribi para sa mga impormasyon sa pagbabago mula sa iyong mga tagapagbigay ng paligkurang-bayan.