

Pagtugon sa Matinding Init o Heat Wave

Gabay para sa mga Pasyente at Pamilya

Maagang Kilalanin ang Sakit Dulot ng Init

Karaniwang sintomas ng heat stress:

Pagkapagod

Pagkahilo

Madaling mairita

Sakit ng ulo

Pagpapawis

Matinding pagkauhaw

Hindi maganda ang pakiramdam

Mainit ang pakiramdam ng balat

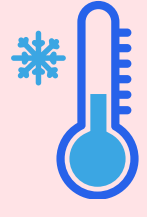
Medical Emergency

Mga senyales ng heat stroke: Napakataas na temperatura ng katawan; mabilis na tibok ng puso; pagkalito, pagkabalisa, pagkawala ng malay; pagsusuka; kombulsyon/pangingisay

Ano ang dapat gawin?



Tumawag agad sa 911



Pumunta sa malamig na lugar



Tanggalin ang sobrang damit



Palamigin ang balat



Huwag silang iwanang mag-isa



Mga Taong Mas Sensitibo sa Init

Mag-ingat at kumustahin ang mga taong maaaring mas maapektuhan ng init:

- ✓ **Kalagayan sa kalusugan at pagkilos:** Malubhang kondisyon sa kalusugan ng isip; may dating sakit o injury dahil sa init; nahihirapang gumalaw o kumilos
- ✓ **Tirahan at access:** Walang tirahan; namumuhay mag-isa; mahinang bentilasyon; walang air conditioning; limitadong access sa tubig o malamig na lugar
- ✓ **Gamot at ilang substances:** Alak; stimulant drugs; ilang gamot na maaaring magpataas ng panganib sa init (halimbawa: antipsychotics, anticholinergics, diuretics, lithium)*

*Kung hindi sigurado, magtanong sa pharmacist tungkol sa inyong mga gamot.

Kailan Dapat Kumilos



>25°C/77°F

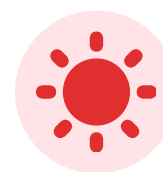
Mga taong mas mataas ang panganib sa kalusugan



>30°C/86°F

Lahat ng tao

Mga grupong mas mataas ang panganib: Mga nakatatanda (60+), mga bata/kabataan, mga buntis, at mga taong may mga malalang kondisyon sa kalusugan



Plano ng Aksyon Kapag May Matinding Init: Manatiling Ligtas

Magpalamig

- Isara ang blinds/kurtina sa pinakamainit na oras ng araw
- Buksan ang mga bintana kapag mas malamig sa labas (lalo na sa gabi)
- Gumamit ng air conditioning o pumunta sa mas malamig na lugar (halimbawa: library/mall/cooling centre)
- Maligo gamit ang malamig na tubig; matulog sa pinakamalamig na kwarto

Bawasan ang Pagbilad sa Init

- Manatili sa loob ng bahay kapag pinakamainit na oras at mataas ang halumigmig (10 a.m.–4 p.m.)
- Gawin ang mga lakad kapag mas malamig ang panahon; iwasan ang mabigat na gawain
- Magsuot ng presko at maluwag na damit, sumbrero, salamin; maglagay muli ng sunscreen (SPF ≥15+)
- Magdala ng tubig
- Manatili sa lilim / gumamit ng payong

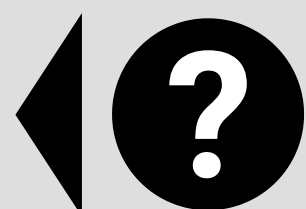
Uminom ng Sapat na Tubig

- Uminom ng tubig o ibang inumin nang madalas (8–12 baso bawat araw)*
- Uminom ng tubig, sabaw, o kumain ng prutas at gulay na maraming tubig
- Iwasan ang alak at caffeine (maaaring magdulot ng dehydration)

*Kung limitado ang pag-inom ng tubig o iba pang inumin, tanungin ang inyong healthcare team kung ano ang ligtas sa panahon ng heatwave o matinding init.

Manatiling Konektado

- Kumustahin araw-araw ang mga kaibigan at pamilya
- Bantayan ang mga taong nangangailangan ng dagdag na tulong at pag-aalaga
- Subaybayan ang heat alerts at sundin ang lokal na gabay
- Makipag-usap sa doktor/nars/pharmacist kung may tanong o alalahanin



I-scan dito

Para sa higit pang mga resources