KAMALAYAN SA EMERHENSIYA SA INIT: MGA TIP SA MAINIT NA PANAHON AT MGA SAKIT NA MAY KINALAMAN SA INIT

Dapat mabatig ng mga taga-Maryland ang panganib na dulot ng sobrang init. Ang sinuman ay maaaring maging biktima ng mga sakit na may kinalaman sa init, gaya ng mga taong nagtatrabaho o nag-eehersisyo sa maiinit na araw. Ang higit na nasa kapahamakan ay mga batang wala pang 5 taon, ang mga taong mahigit 65 taong gulang, mga taong may hindi gumagaling-galing na sakit at mga kapansanan, at mga taong umiinon ng ilang gamot. Ang Maryland Department of Health (MDH) ay nagbibigay ng mga sumusunod na tip sa mainit na panahon na dapat sundin ng taga-Maryland, gayun din ang impormasyon sa pagtukoy at paggamot sa mga sakit na may kinalaman sa init.

MGA TIP SA MAINIT NA PANAHON:

- Uminom ng maraming likido, gaya ng tubig at katas ng prutas, upang maiwasang matuyuan. Huwag antayin hanggang sa kayo ay mauhaw upang uminom. Sa panahon ng mabibigat na ehersisyo sa isang mainit na kapaligiran, uminom ng dalawa hanggang apat na baso (16-32 ounces) ng malamig na likido bawat oras. Iwasan ang alak, kapeina at sobrang tamis na mga inumin
- Magsuot na maluwang, manipis at murang kulay na damit
- Iwasan ang direktang sinag ng araw sa pamamagitan ng pananatili sa lilim at pagsuot ng pantabing sa araw, malapad na sombrero at mga salamin sa mata
- Iwasang gumamit ng mga tabletang asin maliban na lamang kung sinabi ng inyong doktor na gamitin ito
- Manatili sa naka-erkondisyon na lugar hanggang maaari. Kung ang inyong bahay ay hindi naka-erkondisyon, isaalang-alang ang pagbisita sa isang malaking tindahan o pampublikong aklatan o makituloy sa pamilya o mga kaibigan na mayroong pang-erkondisyon. Makipag-ugnayan sa inyong lokal na kagawarang pangkalusugan upang malaman kung mayroong mga tirahang pampalamig na bukas sa inyong lugar. Ang mga residente ng Maryland na nangangailangan ng tulong sa enerhiya upang mapalamig ay dapat na tumawag sa 2-1-1, and impormasyon at serbisyo sa pagsangguni ng Maryland, upang malaman kung mayroong mga rekurso upang tumulong
- Ang mga bentilador ay maaaring magbigay na kaalwaan, nguni't hindi ito makakapigil sa mga sakit na may kinalaman sa init sa mga araw na sobrang init
- HUWAG KAILANMAN iwanan ag mga alagang hayop o mga bata sa kotse, kahit na mayroong namimitak na mga bintana
- Tingnan-tingnan ang mga nakakatandang kamag-anak o mga kapitbahay kahit na minsan sa bawat araw, at tiyakin na mayroon silang malamig na kapaligiran na titirahan sa panahon ng sobrang init
- Hinay-hinay lang kapag nasa labas ng bahay. Ang mga atleta na yaong nagtatrabaho sa labas ay dapat na magkaroon ng maikling pahinga kapag napagod. Itakda ang pisikal na gawain sa umaga o sa gabi kung kailan mas malamig

- HIGIT PA -

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness and Response

Updated 05/2019

MGA SAKIT NA MAY KINALAMAN SA INIT:

- **Ang mga pulikat dahil sa init** ay sanhi ng pagkawala ng tubig at asin mula sa sobrang pagpapawis. Ang mga pulikat dahil sa init ay maaaring magsanhi sa pananakit sa at paghilab ng kalamnan. Ang mga ito ay hindi gaanong malubha gaya nang sa pagkapagod sanhi ng init at atake sanhi ng init. Upang malunasan ang mga pulikat sanhi ng init, dalhin ang biktima sa isang malamig na lugar upang komportableng makapagpahinga. Marahang iunat ang napulikat na kalamnan, at bigyan siya ng maraming likido
- Ang pagkapagod sanhi ng init ay ang banayad na uri ng atake sanhi ng init na maaaring mabuo sanhi ng ilang araw na mataas ang temperatura at pagtuyo sa isang indibidwal. Ang mga palatandaan ng pagkapagod sanhi ng init ay kinabibilangan ng malamig, mamasa-masa, maputla o namumulang balat; sobrang kahinaan; mga pulikat sa kalamnan; pagkahilo; o sakit ng ulo. Ang mga biktima ay maaaring magsuka o mawalan ng malay. Ang pagkapagod sanhi ng init ay maaaring magamot sa pamamagitan ng maraming likido at pahinga sa isang malamig, malilim na lugar. Yaong mga nasa mababang-alat na diyeta o may ibang mga problemang pangkalusugan ay dapat na makipag-ugnayan sa isang doktor. Magpagamot kung ang pagkapagod sanhi ng init ay lalala o mananatili ng mahigit isang oras
- Ang **atake sanhi ng init** ay isang malalang sakit na isinalarawan ng temperatura ng katawan na mahigit 105 digri. Ang mga sintomas ay maaaring kinabibilangan ng tuyo, pulang balat; mabilis, mahinang pulso; mabilis, mababaw na paghinga; kombulsiyon; pagkawala sa sarili; pagkahibang; at koma. Ang umpisa ng atake sanhi ng init ay maaaring mabilis; ang malalalang sintomas ay maaaring mangyari sa loob ng ilang minuto. Ang paggamot ay kinabibilangan ng agarang pagpapababa ng temperatura sa katawan gamit ang malamig na ligo o mga basang tuwalya. Kung ang biktima ay umaayaw sa tubig, nagsusuka o nawalan ng malay, huwag bigyan ng anumang pagkain o inumin. Panatilihin ang mga biktima ng heat stroke sa isang malamig na lugar at **agad na tawagan ang 911**

PAGMOMONITOR AT PAGREPORT NG INIT:

Mula sa katapusan ng Mayo hanggang sa umpisa ng Setyembre, sinusubaybayan ng MDH ang mga kondisyon ng temperatura at mga pagpapayo na inilabas ng National Weather Service at mga babala sa mga residente ng Mga Pangyayari sa Sobrang Init.

Ang mga report ay inilalabas nang lingguhan, o arawan sa panahon ng pinalawig na Mga Pangyayari sa Sobrang Init. Ang mga report ay nagbibigay ng giya at impormasyon tungkol sa mga pagkamatay at mga sakit sanhi ng sobrang init sa rehiyon. Upang makita ang mga report, bisitahin ang health.maryland.gov/heat.

KARAGDAGANG IMPORMASYON

preparedness.health.maryland.gov
facebook.com/MarylandOPR
twitter.com/MarylandOPR

health.maryland.gov
facebook.com/MarylandDHMH
twitter.com/MDHealthDept

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness and Response

Updated 05/2019