Matinding Init (Heat Wave)

Handa ka na ba laban sa panahon ng Matinding Init (Heat Wave)?

Ito ang maaari mong gawin upang maghanda para sa ganoong pangyayari

Alamin ang ibig sabihin ng mga terminong ito:

- **Heat wave:** Mahabang panahon ng matindig init at maalinsangan na paligid. Pinag-iibayo ng National Weather Service ang mga gawain nito upang paghandain ang publiko sa ganoong mga panahon.
- **Heat index:** Isang numero na nakaulat sa antas ng degrees Fahrenheit (F) at nagsasaad kung gaano kainit ang mararamdaman kapag ang bilang ng relative humidity (o pagka-alinsangan ng panahon) ay idinagdag sa actual air temperature, o bilang ng aktwal na temperatura ng hangin.
- **Heat cramps (pulikat dahil sa init):** Ang heat cramps ay ang pananakit ng kalamnan at pulikat dahil sa mabigat na gawain. Bagamat hindi gaanong malubha, ito ay gisang maagang senyales na nahihirapan ang katawan sa mainit na panahon.
- **Heat exhaustion (pagkapagod dahil sa init):** Ang heat exaustion ay karaniwang nangyayari kapag matindi ang ginawa mong pag-ehersisyo o kapag nagtrabaho ka sa isang mainit at maalinsangan na lugar kung saan ang mga tubig sa katawan ay nauubos sa pamamagitan ng matinding pagpapawis. Lumalakas ang daloy ng dugo sa balat, nagdudulot ng pagbawas ng daloy ng dugo sa mga importanteng laman-loob at bahagi ng katawan. Ito ay nagiging sanhi ng isang klase ng mild shock, o katamtamang pagkagitla. Kung hindi ito malunasan, ang biktima ay maaaring tamaan ng heat stroke.
- **Heat stroke:** Ang heat stroke ay may panganib sa buhay ng tao. Ang temperature control system ng biktima, na nagdudulot ng pagpapawis upang palamigin ang katawan, ay humihinto. Ang temperatura ng katawan ay labis na tumataas, na maaaring maging sanhi ng pinsala sa utak at pagkamatay, kapag di agad na mapalamig ang katawan.
- **Sunstroke:** Isa pang tawag sa heat stroke.

Kapag inaasahan o mayroon nang isang heat wave o matinding init-

- Bagalan ang pagkilos. Iwasan ang mabigat na gawain. Kung kailangan mong magtrabaho, gawin ito sa pinakamalamig na mga oras, na karaniwang nasa kalagitnaan ng alas-kuwatro at alas-siyete ng umaga.
- Manatili sa loob ng bahay sa abot ng makakaya. Kung walang air conditioning, manatili sa pinakamababang palapag, malayo sa sinag ng araw. Subukang pumunta sa isang malamig na pampublikong gusali na may air-conditioning sa loob ng ilang oras bawat araw. Tandaan, ang mga bentilador ay hindi nakapagpapalamig ng hangin, bagamat nakakatulong itong matuyo ang pawis, na nakapagpapalamig ng katawan.
- Magsuot ng magaan, presko at matingkad na damit. Ang mga matitingkad na kulay ay bahagyang nagtatalbog ng enerhiya ng araw.
- Uminom ng maraming tumig nang madalas. Kailangan ng iyong katawan ang tubig upang manatiling presko.
- Uminom ng maraming tubig kahit na hindi ka nauuhaw.
- Ang tubig ang pinakaligtas na tubig na inumin sa mga lubhang mainit na sitwasyon o heat emergencies. Iwasan ang mga inumin na may halong alak, alkohol o caffeine. Maaaring magbigay ginhawa ang mga ito sa iyong katawan, ngunit ito ay panandalian lamang at nakapagpapalubha pa ang mga ito sa epekto ng init sa iyong katawan. Mas dapat na iwasan ang beer, sapagkat ito ay nakapagpapatuyot ng katawan.
- Kumain nang paunti-unti ngunit madalas. Iwasan ang mga pagkain na mataas sa protina, sapagkat nakapagpapataas ito ng init ng katawan.
- Iwasan ang paggamit ng salt tablets o mga asin na tableta hanggat hindi ito ipinaguutos ng isang doktor.

Mga senyales ng mga lubhang mainit na sitwasyon o heat emergencies

- **Heat exhaustion:** Malamig, basa, maputlang balat; matinding pagpapawis; masakit ang ulo; pagduduwal or pagsusuka; pagkahilo; and pagkapagod. Ang temperatura ng katawan ay malapit sa karaniwan o normal na antas.
- **Heat stroke:** Mainit at mapulang balat; pagbabago sa malay-tao; mabilis ngunit mahina na pulso; at mabilis at mababaw na paghinga. Ang temperatura ng katawan ay maaaring napakataas--kasing-taas ng 105 F. Kapag ang tao ay nagpapawis mula sa mabigat na trabaho o ehersisyo, ang balat ay maaaring basa; kung hindi man ito ay tuyot sa pakiramdam.

Paggamot ng mga emergency na dulot ng init

- **Heat cramps:** Dalhin ang biktima sa isang mas malamig na lugar at pagpahingahin siya sa isang maginhawang posisyon. Bahagyang i-unat ang apektadong kalamnan at palitan ang mga tubig ng katawan. Magpainom ng kalahating baso ng tubig bawat 15 minuto. Huwag magbigay ng mga inuming may alak, alkohol o caffeine, sapagkat mas lalo lang makapagpapalubha ang mga ito.
- **Heat exhaustion:** Ilipat ang biktima mula init papunta sa mas malamig na lugar. Alisin o luwagan ang mahigpit na kasuotan at maglapat ng mga malalamig at basang tela, gaya ng mga tuwalya o kumot. Kapag ang biktima ay may malay-tao, painumin siya ng malamig na tubig. Siguraduhin na dahan-dahan ang pag-inom niya ng tubig. Magpainom ng kalahating baso ng malamig na tubig bawat 15 minuto. Huwag magbibgay ng mga inuming naglalaman ng alak, alkohol o caffeine. Pagpahingahin ang biktima sa isang maginhawang posisyon, at maingat na bantayan ang biktima para sa mga pagbabago sa kanyang kondisyon.
- **Heat stroke:** Ang heat stroke ay isang delikado na sitwasyon na may panganib sa buhay. Kailangan ang mabilis na tulong at lunas. Tawagan ang 9-1-1 o ang iyong lokal na emergency number o telepono para sa mga kagipitan. Ilipat ang biktima sa isang mas malamig na lugar. Agad na palamigin ang katawan. Ilubog ang katawan ng biktima sa maginaw na tubig, o balutan ang katawan ng malamig na kumot at paypayan ito. Mag-abang para sa mga senyales ng problema sa paghinga. Panatilihing nakahiga ang biktima at ituloy ang pagpapalamig ng katawan sa anumang paraan na maaaring gawin. Kung ayaw ng biktima ng tubig o kapag siya ay nagsusuka o may mga pagbabago sa antas ng malay-tao, huwag magbibigay nang anumang makakain o maiinom.

Ang iyong lokal na sanggunian ay:

Handa ka na ba laban sa panahon ng Matinding Init (Heat Wave)?

Ang init ay maaaring makapinsala sa kanino man. Subalit, mas malamang na makapinsala ito sa mga bata, matatanda, at mga taong may mga problema sa kalusugan. Halimbawa, nasa mas malaking panganib ang mga tao na may mga kalagayan na nagdudulot ng mahinang pagdaloy ng dugo, o ang mga tao na umiinom ng gamot para sa pagbabawas ng tubig sa katawan (diuretics) o para sa mga partikular na sakit sa balat. Sumangguni sa isang doktor kapag mayroong mga katanungan ukol sa epekto ng iyong mga iniinom na gamot sa kakayahan ng iyong katawan na matiis ang init.

Maghanda para sa mga lubhang mainit na sitwasyon o heat emergencies sa pamamagitan ng pag-sali ng iba't ibang mga kapamilya upang isagawa ang bawat isa sa mga gawain sa checklist sa ibaba. Pagkatapos ay itipon ang buong pamilya upang talakayin at pagkasunduan ang inyong Pampamilyang Plano laban sa Sakuna.

____ **Pag-usapan kung ano ang gagawin ng bawat kapamilya sa panahon ng lubhang init o heat wave. Ano ang pinakaligtas at pinakamalamig na mga lugar sa bahay?...sa trabaho?...sa eskwelahan?...at mga iba pang lugar na pwede niyong puntahan?**

Pinakamalamig na lugar sa bahay:_____

____ **Kung ang iyong bahay ay walang air conditioning, pumili ng ibang mga lugar kung saan pwedeng makakuha ng lunas mula sa init sa mga pinakamaiinit na oras ng araw.**

Mga malalamig na lugar na maaaring puntahan:_____

____ **Magplano ng mga pagbabago sa iyong mga pang-araw-araw na gawain na kakailanganin upang iwasan ang mabigat na trabaho sa mga pinakamaiinit na oras ng araw.**

Mga pagbabago sa mga pang-araw-araw na gawain:_____

____ **Magplano na magsuot ng magaan at matingkad na damit.**

Mga pagpipilian na damit:_____

____ **Ang ibang mga kapamilya ay maaaring umiinom ng mga gamot o may mga kalagayan na maaring magdulot ng mahinang pagdaloy ng dugo o ang mahinang kakayahan upang tiisin ang init. Pag-usapan ang mga isyung ito kasama ang isang doktor.**

Mga espesyal na rekomendasyon ng doktor:_____

____ **Kumuha ng isang American Red Cross first aid course upang malaman kung paano gamutin at lunasan ang mga heat emergencies at iba pang mga delikadong sitwasyon.**

Mga kasambahay na may pagsasanay sa first aid o paunang lunas:_____

Mga lisensya ay may bisa hanggang:_____
(petsa)

At tandaan...kapag may mangyaring lindol, buhawi, pagbaha, sunog o anumang kalamidad sa iyong bayan, maaasahan mo na nandoon ang iyong lokal na American Red Cross chapter upang tulungan ka at ang iyong pamilya. Ang iyong Red Cross ay hindi isang ahensya ng gobyerno at umaasa sa kontribusyon ng iyong oras, pera at dugo.

Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan lang po sa iyong lokal na American Red Cross Chapter, National Weather Service office o emergency management office. Maaari mo ring puntahan ang mga Web sites na ito:

American Red Cross: **www.redcross.org**

National Weather Service: **www.nws.noaa.gov**

Federal Emergency Management Agency: **www.fema.gov**

ARC 5032 – Online Version
Tagalog
Rev. Aug. 1998