



Matinding Init at Paano Manatiling Malusog sa Tag-init

Maaaring maging mainit at tuyot ang mga buwan ng tag-init at taglagas sa California. Mapanganib ang mainit na panahon at maaari kang magkasakit. May mga hakbang na maaari mong gawin upang maprotektahan ang iyong sarili kapag mainit sa labas.

Ano ang Matinding Init?

Nangyayari ang matinding init kapag labis na tumaas ang temperatura sa labas o kapag mainit at maalinsangan ang hangin, at nagiging mabigat ang hangin dahil sa init at halumigmig.



Maaari Ka Bang Magkasakit Dahil sa Matinding Init?

Ang matinding init ay maaaring maging sanhi ng mabilis na pagtaas ng temperatura ng iyong katawan. Maaaring sumama ang iyong pakiramdam kapag nangyari ito. Makipag-usap sa iyong support team kapag nagsimulang sumama ang iyong pakiramdam kapag sobrang init ng panahon. Maaaring isang emerhensiya ito.

Mga karaniwang sakit at sintomas na may kaugnayan sa init:

- **Heat Stroke** – May mataas na lagnat at maaaring makaranas ng mabilis na pagtibok ng puso, pananakit ng ulo, pagkahilo, pananakit ng tiyan, pagkalito, at posibleng pagkawala ng malay.
- **Sobrang Pagod Dulot ng Init** – Pinapawisan nang husto at maaaring makaranas ng mabilis na pagtibok ng puso, pananakit ng tiyan, pagkahilo, panghihina, pananakit ng ulo, pamumulikat, at posibleng pagkawala ng malay.
- **Pamumulikat Dulot ng Init** – Masakit at naninigas ang kalamnan, na karaniwan ay sa tiyan at binti.
- **Sunburn** – Nagiging mapula, masakit, at mainit ang balat pagkatapos mabilad sa araw.
- **Bungang-araw** – Nangangati ang balat at nagkakaroon ng mga kumpol ng tagihawat o mga maliliit na paltos sanhi ng sobrang pagpapawis.



Maaari mong i-download ang gabay na ito ng CDC tungkol sa kung papaanong matukoy kung ikaw o ang ibang tao ay nakakaramdam ng sakit na may kaugnayan sa init at kung ano ang gagawin:

[Heat Related Illnesses \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/heat/)

Manatiling Presko at Iwasan ang Sunburn

Manatiling presko:

- Magsuot ng magaan, mapusyaw na kulay, at maluwa na damit.
- Mamalagi sa isang naka-aircondition na lugar hangga't maaari.
- Alalay lang sa pag-eehersisyo o pagtatrabaho sa labas.
- Magtrabaho o mag-ehersisyo kapag malamig-lamig ang panahon.
- Palaging maglagay ng sunscreen, magsuot ng malapad na sombrero, at sunglasses kapag nasa labas at mainit.
- Huwag manatili, o iwanan ang mga tao o alagang hayop sa loob ng nakaparadang sasakyan, kahit na nakabukas nang kaunti ang bintana, dahil madaling uminit ang sasakyan.
- Umiwas sa mga pagkaing mainit at mabigat kapag sobrang init ng panahon.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pananatiling presko, tingan ang [website](#) na ito.

Madalas na Uminom ng mga Likido

Tandaan:

- Uminom ng mas maraming likido kaysa sa nakasanayan kapag sobrang init ng panahon.
- Huwag hintaying mauhaw bago uminom ng tubig.
- Iwasan ang mga matatamis, may caffeine, at may alak na inumin.

Pangalagaan ang Iba

- Alamin ang lagay ng mga kaibigan at pamilya upang matiyak na sila ay nananatiling presko at malusog sa panahon ng matinding init.

Alam mo ba: Dahil sa sunburn maaaring maging mahirap para sa iyong katawan na lumamig at maaaring humantong ito sa dehydration. Ang pag-iwas sa sunburn ay makakatulong upang maiwasan ang dehydration.



Ang mga Bulletin hinggil sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang magbigay-babala sa mga ahensyang tagapagkaloob, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga ispesipikong panganib na kaugnay sa ating komunidad.



Ang mga Bulletin hinggil sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang magbigay-babala sa mga ahensyang tagapagkaloob, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga ispesipikong panganib na kaugnay sa ating komunidad.