



Matinding Init at Sakit na may Kaugnayan sa Init

Ang mga buwan ng tag-init at taglagas sa California ay mainit at tuyo. Maaari itong humantong sa mga sakit na may kaugnayan sa init, heat stroke, sobrang pagod dulot ng init, pamumulikat dulot ng init, sunburn, at bungang-araw. Ang lahat ng ito ay maiiwasan. May mga hakbang na maaari mong gawin upang maprotektahan ang mga pinaglilingkuran mo sa panahon ng matinding init.

Ano ang Matinding Init?

Nangyayari ang matinding init o labis na init kapag sobrang tumaas ang antas ng temperatura o kapag nagiging maalinsangan ang hangin sanhi ng init at halumigmig.

Ano ang Naidudulot ng Matinding Init sa Katawan?

Kapag ang isang tao ay nalantad sa matinding init, labis na nahihirapan ang sistema sa pagkontrol ng temperatura ng katawan at maaaring mabilis na tumaas ang temperatura ng isang tao. Ang napakataas na temperatura ng katawan ay maaaring makaapekto sa utak at iba pang mahahalagang bahagi ng katawan.

Ang mga karaniwang sakit at sintomas na may kaugnayan sa init ay:

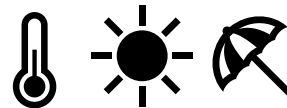
- **Heat Stroke** – Nawawalan ng kakayahang pawisan at hindi makontrol ang temperatura nito na hahantong sa mabilis na pagtaas ng pangunahing temperatura at maaaring mauwi sa pagkawala ng malay at pagkamatay. Ito ay isang emerhensiyang medikal. Tumawag sa 911.
- **Sobrang Pagod Dulot ng Init** – Nawawalan ng labis na tubig at asin ang katawan sanhi ng matinding pagpapawis, at, kung hindi gagamutin, ay maaaring maging heat stroke.
- **Pamumulikat Dulot ng Init** – Nawawalan ng labis na tubig at asin ang katawan sanhi ng matinding pagpapawis o pisikal na gawain at nagdudulot ng pananakit at paninigas ng 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.

Sino ang may Mataas na Panganib sa mga Sakit na may Kaugnayan sa Init?

- Mga sanggol at maliliit na bata;
- Mga taong nasa edad 65 pataas;
- Mga taong sobra sa timbang;
- Mga taong labis ang puwersa sa trabaho at ehersisyo; at
- Mga taong may pisikal na karamdaman, lalong-lalo na iyong may sakit sa puso o mataas ang presyon, o umiinom ng ilang uri ng gamot, tulad ng para sa depression, insomnia, o di-mabuting sirkulasyon.

Ang ilang gamot na maaaring makadagdag sa panganib na magkaroon ng mga sakit na may kaugnayan sa init:

- Mga psychotropic tulad ng haloperidol o chlorpromazine;
- Mga gamot para sa sakit na Parkinson;
- Mga tranquilizer tulad ng phenothiazine, butyrophenone, at thiozanthene; at
- Mga gamot na pampaihi o nag-aalis ng tubig.



Unawain ang mga Palatandaan ng Sakit na may Kaugnayan sa Init at Kung Paano Tumugon



I-download ang gabay na ito ng CDC tungkol sa pagtukoy at pagtugon sa mga sakit na may kaugnayan sa init:

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



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 kaugnayan sa ating komunidad.



Alam mo ba: Dahil sa suburn maaaring maging mahirap para sa iyong katawan na lumamig at maaaring humantong ito sa dehydration.

Manatiling Presko at Iwasan ang Sunburn

Hikayatin ang mga tao na:

- Magsuot ng naaangkop na damit na magaan, mapusyaw ang kulay, at maluwag;
- Manatili sa isang naka-aircon na lugar hangga't maaari;
- Pumunta sa silungan para makaiwas sa init (makipag-ugnay sa lokal na kagawaran ng kalusugan upang makanahap ng isang malapit sa iyo) kapag sobrang init ng panahon at walang aircon sa bahay;
- Alalay lang sa pag-eehersisyo at pagtatrabaho sa labas; iwasang magtrabaho sa labas at mag-ehersisyo sa pagitan ng 10 am at 4 pm kung kailan mainit.
- Maglagay ng sunscreen, magsuot ng malapad na sombrero at sunglasses kapag nasa labas;
- Huwag mamamalagi, o mag-iwan ng mga tao o alagang hayop sa loob ng nakaparadang sasakyan, kahit na nakabukas nang kaunti ang bintana, dahil mapanganib at maaaring mabilis na uminit ang sasakyan; at
- Iwasan ang mga maiinit at mabibigat na pagkain, dahil nakakapagpataas ito ng init ng katawan.

Siguruhing Hindi Kinukulang sa Tubig

Hikayatin ang mga tao na:

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

Kumonsulta sa kanilang team para sa pangangalagang medikal:

- Kung nililimitahan ng doktor ang dami ng iniinom ng indibidwal o pinapainom ito ng mga gamot na nag-aalis ng tubig; at
- Magtanong tungkol sa pinakamahasag na paraan na kung paano papalitan ang asin at mineral pagkatapos ng matinding pagpapawis, kung hindi magandang piliin ang inuming pang-isport.

Pangalagaan ang Iba

- Maaaring alamin ng mga tao ang lagay ng kanilang mga kaibigan at pamilya upang matiyak na sila ay nananatiling presko at malusog sa panahon ng matinding init.
- Tulungan ang mga taong magtatag ng buddy system.

Mga Karagdagang Mapagkukunan

Mga Alerto sa Pagkawala ng Kuryente para sa Pampublikong Kaligtasan:

[Public Safety Power Shutoff – What You Can Do to Prepare \(prepareforpowerdown.com\)](https://www.prepareforpowerdown.com)

Mga Tip para Maiwasan ang Sakit na may Kaugnayan sa Init:

[Tips for Preventing Heat-Related Illness \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Mga Tip para sa Paggamot ng Sakit na may Kaugnayan sa Init:

[Tips for Treating Heat-Related Illness \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Mga Matatanda at Sakit na may Kaugnayan sa Init:

[Seniors and Heat-Related Illness \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Mga Bata at Sakit na may Kaugnayan sa Init:

[Children and Heat-Related Illness \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Pangangalaga sa Iyong Alagang Hayop sa Panahon ng Tag-init

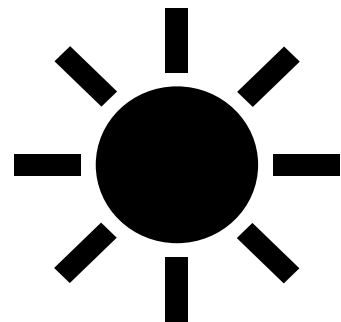
[Protecting Your Pet During Hot Weather \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Impormasyon Tungkol sa Matinding Init:

[Frequently Asked Questions \(FAQ\) About Extreme Heat | Natural Disasters and Severe Weather | CDC](https://www.cdc.gov)

Karagdagang Tip Upang Maiwasan ang Sakit na may Kaugnayan sa Init:

[Tips for Preventing Heat-Related Illness | Natural Disasters and Severe Weather | CDC](https://www.cdc.gov)



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.