



Paghahanda para sa Tag-init

Panahon na para maghanda para sa Tag-init at ang mga hamon na maaaring idulot ng mga aktibidad sa tag-init. Ang bulletin na ito ay nagbibigay ng mga tip para makayanan ang matinding init, para sa kaligtasan sa pool at kung paano maiwasan ang sakit na nauugnay sa init.

Mag-click [dito](#) para sa mga mapagkukunan para manatiling ligtas sa mga mas maiinit na mga buwan.

MATINDING INIT

Ang matinding init (tinatawag ding heat wave) ay nangyayari kapag ang temperatura ay talagang tumataas sa araw at nananatiling napakataas. Nasa ibaba ang mga tip upang maghanda para sa pagharap sa matinding init:

- Magsuot ng maluwag at magaan na damit.
- Subukang manatili sa loob kung saan may air conditioning, kabilang ang mga aklatan at [cooling center](#).
- Kung kailangan mong lumabas, subukang gawin iyon sa umaga at gabi kapag hindi gaanong mainit.
- Kung nasa labas, subukang huwag maging aktibo nang higit sa ilang minuto sa isang pagkakataon.
- Magpahid ng sunscreen.
- Uminom ng maraming tubig buong araw.
- Subukang huwag uminom ng alak at matatamis o mga caffeinated na inumin (tulad ng softdrinks at mga energy drink) kung talagang mainit sa labas. Maaari kang ma-dehydrate sa mga inuming ito.

[Narito](#) ang higit pang impormasyon mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

MGA TIP PARA SA KALIGTASAN SA POOL

Ang paglangoy ay maaaring maging isang mahusay na paraan upang manatiling malusog, aktibo, at malamig ang pakiramdam sa panahon ng tag-init. Nasa ibaba ang ilang tip upang matulungan kang manatiling ligtas habang lumalangoy:

- Basahin ang lahat ng mga karatula na nakapaskil sa tabi ng pool.
- Huwag tumakbo, palaging maglakad lamang kapag nasa tabi ka ng pool.
- Mag-ingat sa pagpasok at pag-ahon mula sa pool. Maaaring madulas ang sahig sa paligid ng pool.
- Huwag lumangoy nang mag-isa. Laging siguraduhin na may kasama kang ibang tao kapag lumalangoy ka.
- Protektahan ang iyong balat gamit ang sunscreen at manatili sa lilim hangga't maaari.
- Regular na uminom ng tubig.

Higit pang impormasyon sa kaligtasan sa pool at paglangoy:

- [Para sa mga taong nabubuhay na may kapansanan](#)
- [Para sa mga taong Bingi at Mahirap Makarinig](#)
- [Pangkalahatang mga tip sa kaligtasan sa pool mula sa CDC](#)

MAGHANDA PARA SA PANAHON NG WILDFIRE

Maging handa sa posibleng paglikas dahil sa mga wildfire - lalo na sa tag-init. Alam mo ba ang pagkakaiba sa pagitan ng babala sa paglikas at utos ng paglikas?

- **Babala sa Paglikas:** Kung kailangan mo ng karagdagang oras upang lumikas o may mga alagang-hayop na kailangan mong tipunin, lumisan na. Ikaw at ang iyong ari-arian ay maaaring nanganganib.
- **Utos ng Paglikas:** Lumisan Agad. Ang pananatili sa kinaroroonan mo ay lubhang mapanganib.

Maghanda bago pa mangyari ang isang sunog at gumawa ng emergency go-kit: [Pagiging handa sa paglikas dahil sa wildfire at mga mapagkukunan \(Wildfire Evacuation preparedness and resources\)](#). Higit na impormasyon sa paggawa ng kit sa pagiging handa sa emerhensya: [Ano ang Kailangan Mo sa Isang Survival Kit](#)





MGA TIP SA TAG-INIT PARA SA MGA GUMAGAMIT NG WHEELCHAIR

Ang tag-init ay isang magandang panahon upang lumabas at tamasahin ang sariwang hangin. Para sa mga gumagamit ng wheelchair, panahon din ito para maging mas mainat. Narito ang ilang tip upang matulungan ang mga gumagamit ng wheelchair na manatiling ligtas sa tag-init:

- **Magdala ng mga Guwantes:** Lalong umiinit ang mga gulong at hawakan kapag mas matagal kang nasa labas, at mapoprotektahan ng mga guwantes ang iyong mga kamay para hindi mapaso.
- **Magdala ng Payong:** Makakatulong ang payong na protektahan ka at ang iyong upuan mula sa araw.
- **I-charge ang Iyong Baterya:** Ang matinding init ay maaaring maging sanhi ng mas madaling pagkaubos ng baterya ng power wheelchair kaysa sa karaniwan. Isipin kung hanggang kailan magtatagal ang iyong baterya habang pinaplano mo ang iyong biyahe, at madalas na i-charge ang iyong baterya.
- **Makipagtulungan sa iyong mga tagapag-alaga** upang matiyak na hindi ka nakaupo nang masyadong matagal sa iyong wheelchair sa isang pagkakataon. Nakakatulong ito na maiwasan ang pangangati ng balat at mga sugat.
- **Linisin nang mabuti** ang iyong wheelchair linggu-linggo at tandaan ang anumang kinakailangang pag-aayos sa mga upuan, gulong, baterya, at hawakan.

Para sa higit pang mga tip sa tag-init, tingnan ang [blog](#) na ito.



PARA SA MGA INDIBIDWAL NA MAY IBAT-IBANG ANTAS NG PAGDINIG

Mahalaga na mayroon ka ng mga kinakailangang bagay sa panahon ng emerhensya tulad ng isang wildfire. Nasa ibaba ang ilang bagay na maaari mong idagdag sa iyong kit pang-emerhensya:

- Mga karagdagang baterya para sa mga hearing-aid
- Panulat at papel para makipag-usap sa isang taong hindi marunong ng sign language
- Ilaw (lantern) na pinaandar ng baterya
- (Mga) device pangkomunikasyon para sa iyong mga pangangailangan
- Mga app para sa video relay interpreting o speech to text

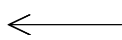
Kung gumagamit ka ng device pangkomunikasyon o iba pang mga teknolohiyang pantulong, magkaroon ng listahan ng mga numero ng modelo, (mga) pangalan ng kumpanya at (mga) numero ng telepono kung sakaling kailangan mong palitan ang iyong (mga) device.

Mahalaga rin na magplano kung paano ka makikipag-usap sa iba kung hindi gumagana ang iyong kagamitan. Ang iyong regional center ay magkakaroon ng mga nakalamina na card na may mga parirala at/o larawan na magagamit mo. Tanungin ang iyong tagapag-ugnay ng serbisyo kung ano ang magagamit upang matulungan ka.

KALIGTASAN NG MGA ALAGANG-HAYOP: Ang ating mga alagang-hayop ay nangangailangan din ng ating tulong sa paghahanda para sa tag-init.

- Bigyan ng maraming tubig ang mga alagang-hayop.
- Alamin ang mga sintomas ng overheating sa mga alagang-hayop.
- HUWAG iwanan ang isang alagang-hayop na mag-isa sa isang nakaparadang sasakyan.
- Huwag iwanan ang mga alagang-hayop na mag-isa sa paligid ng swimming pool.
- Kung mainit para sa iyo ang panahon, mainit ito para sa iyong mga alagang-hayop.
- Huwag hayaang maglakad ang iyong mga alagang-hayop sa maiinit na bangketa o paradahan.

Para sa karagdagang impormasyon kung paano matulungan ang iyong alagang-hayop sa mainit na panahon, mag-click [dito](#).



QR Code ng Konsumidor

QR Code ng Tagapagkaloob



Ang Bulletin na ito para sa Kahandaan sa Emerhensya ay nilikha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan at bigyan ng impormasyon ang mga indibidwal at mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)