

Mga Babala tungkol sa Mainit na Panahon sa Toronto

Ang plano sa pagtugon sa mainit na panahon ng Toronto ang nagkokoordina sa mga gawain ng City of Toronto at ng mga ahensyang pangkomunidad upang pigilan ang pagkakasakit ng mga tao sa mga panahon ng labis na init.

Kapag ang mainit na panahon ay nakapipinsala dahil sa mataas na temperatura at iba pang bagay, nag-iisyu ang Medical Officer of Health ng **heat alert**. Maaaring taasan ang antas nito sa isang **extreme heat alert**.

Ang **Heat Alert** ay nangangahulugang ang mga kalagayang dala ng isang kumpol ng mainit na hangin ay nasa puntong ang posibilidad ng mga karagdagang kamatayan, higit pa sa tipikal na bilang para sa ganoong panahon sa isang taon, ay hihigit pa sa 65 porsyento.

Ang **Extreme Heat Alert** ay nangangahulugang ang mga kalagayang dala ng isang kumpol ng mainit na hangin ay nasa puntong ang posibilidad ng mga karagadagang kamatayan, higit pa sa tipikal na bilang para sa ganoong panahon sa isang taon, ay hihigit pa sa 90 porsyento.

Kung kayo ay nahihilo, nahihirapang huminga o nalilito, agad na pumunta sa inyong doktor o sa pinakamalapit na ospital.

Sa panahon ng kagipitan tumawag sa 911.

Sabihin sa salitang Inggles ang inyong wika. Maghintay sa linya ng isang tagasalin.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga epekto ng matinding init sa kalusugan, tumawag sa

**Canadian Red Cross Heat Information Line
416-480-2615.**

Ang mga serbisyo ay ibinibigay sa wikang Inggles lamang.

Mga Payo para sa Ligtas na Tag-Araw – Talunin ang Init

Init, Gamot at Alkohol

Magpakasiya sa isang ligtas na tag-araw

Tagalog – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

Sa tag-araw, ang kombinasyon ng matinding init, matinding pagkaumido at usok ay maaaring magdulot ng labis panganib.

Kailangan ninyong maging labis na maingat kung kayo ay:

- Malakas uminom ng alkohol
- Gumagamit ng bawal na gamot
- Umiinom ng gamot para sa karamdaman ng isip
- Nakatatanda
- May karamdaman sa puso o sa pulmon

Ang ibang gamot ay nakababawas sa kakayanan ng inyong katawan na ikontrol ang temperatura nito. Kung kayo ay umiinom ng dalawa o higit pang gamot, maaaring nasa higit na panganib kayo mula sa sakit na sanhi ng init. (Tingnan ang polyetong Gamot at Mainit na Panahon.)

Ang matinding init at pagkaumido ng tag-araw ay maaari ring magdulot ng labis na panganib sa:

- Mga nakatatanda
 - Mga taong mayroong hindi gumagaling na sakit (tulad ng diabetes, sakit sa puso at sa paghinga) o mga taong hindi kayang gumalaw o magpalit ng pusisyon mag-isa
 - Mga sanggol at mga batang nasa edad ng preschool
-

-
- Mga taong masiglang mag-ehersisyo o gumagawa ng mabigat na trabaho sa labas sa matagal na panahon
 - Mga taong umiinom ng ilang gamot, halimbawa, para sa mga karamdaman ng isip
 - Mga taong walang tahanan o nasa di maayos na tirahan

Paano umiwas sa mga sakit na may kinalaman sa init:

- Uminom ng maraming tubig o katas ng prutas, kahit hindi kayo nauuhaw. Iwasan ang mga inumong may alkohol, kape at kola.
 - Magsuot ng maluluwag at magagaang damit at sumbrero.
 - Huwag magpaaraw. Kung kailangan ninyong lumabas, manatili sa lilim hangga't maaari.
 - Magpahinga. Kung may kahabaan ang inyong kailangang lakarin, gawin ito sa umaga o sa gabi.
 - Pumunta sa malalamig na lugar na may air conditioning tulad ng mga sentrong pagngkomunidad at mga drop-in.
 - Malimit na maligo ng malamig-lamig na tubig. Ang ilang mga drop-in at sentrong panglibang ay mga libreng paliguan.
 - Subukang magpalipas ng panahon malapit sa lawa o sa tubig kung saan mas malamig-lamig.
 - Kung kayo ay natutulog sa labas sa umaga, tanghali o hapon, humanap ng lugar na mananatiling makulimlim sa loob ng ilang oras. Tandaan na gumagalaw ang araw.
-

Humingi ng tulong sa kaibigan, kamag-anak o doktor kung nakakaramdam kayo ng mga sumusunod na sintomas ng sakit na sanhi ng init:

- Mabilis na paghinga o hirap na paghinga
- Kahinaan, pagkahilo o pagkahimatay
- Kapagurang higit sa karaniwan
- Sakit ng ulo
- Kalituhan
- Pagduduwal

Maaari ninyong matulungan ang taong may sakit na sanhi ng init sa pamamagitan ng paggawa ng mga sumusunod:

- Humingi ng tulong
- Alisin ang mga ekstrang damit mula sa tao
- Paliguan o punasan ng maligamgam na tubig ang tao
- Ilipat ang tao sa mas malamig-lamig na lugar
- Unti-unting pahigupin ng malamig-lamig na tubig ang tao, huwag sobrang lamig na tubig

Kahit ilang oras lamang sa mas malamig-lamig na kapaligiran sa panahon ng matinding init ay nakapagpapababa ng temperatura ng katawan at tumutulong sa pagliligtas ng buhay.
