

Talunin ang Init

Planong Pamproteksyon sa Mainit na Panahon para sa mga Landlord 3 Simpleng Hakbang

Setyembre 2011

Bilang may-ari o landlord ng pangresidensiyal na gusali, may importante kang papel sa pagprotekta sa mga mahihinang nangungupahan mula sa labis na init. Sundin ang tatlong simpleng hakbang na ito upang maiwasan ang mga sakit na may kaugnayan sa init at pagkamatay.

Unang Hakbang – Alamin ang panganib

Bagaman ang init ay makapagdudulot ng panganib sa kalusugan ng sinuman, may mga taong mas malaki ang panganib sa mga sakit na may kaugnayan sa init na makikinabang sa pagkakaroon ng akses sa bahagi ng gusali na may air condition at tumanggap ng tawag o bisita upang matiyak na maayos ang kanilang kalagayan.

Ang mga nanganganib sa sakit na may kaugnayan sa init ay ang mga:

- matatanda
- mga sanggol at bata
- ang mga taong may sakit na nakamamatay, tulad ng sakit sa puso o baga, taong may limitasyon sa pagkilos at mga taong may uri ng karamdaman sa pag-iisip
- mga taong may partikular na medikasyon
- mga taong nagtatrabaho o nag-eehersisyo sa labas
- mga taong namumuhay nang mag-isa

Ikalawang Hakbang – Gumawa ng plano

Gumawa ng planong pamproteksyon sa mainit na panahon para sa iyong gusali bago dumating ang tag-init

- Maglaan ng pangkalahatang kuwarto na may air condition sa inyong gusali bilang kuwartong palamigan.
- Kumpletuhin ang **Abisong Pangkaligtasan para sa Init sa Tag-init** na nagsasaad ng lokasyon ng mga kuwartong palamigan at ilagay sa lugar na maaaring makita ng mga nangungupahan ang anunsyo. Upang makuha ang anunsyong ito, magtungo sa www.toronto.ca/health at i-klik ang Init sa A-Z na index.
- Turuan ang mga nangungupahan tungkol sa pangangalaga ng kanilang sarili mula sa labis na init at gayundin ang sintomas ng mga sakit na may kaugnayan sa init.
- Alamin kung alin sa mga nangungupahan ang nasa panganib ng mga sakit na may kaugnayan sa init, lalo na yaong mga naninirahan nang mag-isa, may limitasyon sa pagkilos o mga nakamamatay na sakit.
- Alamin kung saan matatagpuan ang pinakamalapit na air conditioned na lugar o sentrong palamigan sa inyong lugar.

Ikatlong Hakbang – Umaksyon

Umaksyon sa buong tag-init at lalo na sa araw na may babala ng labis na init.

- Maglaan ng kuwartong palamigan para sa mga nangungupahan upang makaligtas sa init.
- Magpaskil ng mga lokasyon ng kuwartong palamigan gamit ang Abisong Pangkaligtasan para sa Init sa Tag-init.
- Regular na i-tsek ang mga nangungupahan na may mataas na tsansa sa panganib na may kaugnayan sa init.
- Hikayatin ang mga residente na bumisita sa kuwartong palamigan sa gusali o sa naka-air condition na lugar.
- Paalalahanan ang mga nangungupahan na huwag matuyuan at bigyan ng iba pang tip tungkol sa kung paano talunin ang init.
- Tumawag sa 911 kung ang nangungupahan ay may mataas na temperatura ang katawan at nawalan ng malay, tumigil na sa pagpawis. Habang naghihintay sa pagdating ng mga serbisyong pang-emergency, tulungan ang tao sa pamamagitan ng paglilipat sa kanya sa mas malamig na lugar, paglalagay ng malamig na tubig sa malaking bahagi ng kanyang balat o damit at paypayan siya.

TAGALOG-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple.Steps

Call 3-1-1

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health