

Talunin Ang Init

Paano Talunin Ang Init

Setyembre 2011

Maaaring maiwasan ang sakit na may kaugnayan sa sakit. Bagaman ang labis na init ay maaaring makapagdulot ng panganib sa lahat, tumawag o bumisita sa mga taong nanganganib sa sakit na may kaugnayan sa init upang matiyak na sila ay nasa maayos na kalagayan.

Ang mga taong kabilang sa nanganganib sa mga sakit na may kaugnayan sa init ay:

- 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 init
- mga taong walang tahanan at may mababang kita

Paano makaiwas sa mga sakit namay kaugnayan sa init:

- Uminom ng maraming tubig kahit bago ka pa makaramdam ng pagka-uhaw.
- Magtungo sa mga lugar na naka-air condition tulad ng shopping mall, aklatan o sentrong pankomunidad
- Magsuot ng maluwang at makulay na preskong damit at kapag nasa labas magsuot ng malapad na sombrero.
- Iwasan ang araw at manatili sa lilim o gumamit ng payong.
- Magplano ng mga aktibidad panlabas sa malamig na bahagi ng araw.
- Mag-shower o maligo o gumamit ng malamig at basang tuwalya upang lumamig
- Panatilihin ang blinds o kurtina na nakasara upang mapagtakpan ang sinag ng araw.
- Gumawa ng mga pagkain na hindi ginagamitan ng oven, lalo na kung wala kang air conditioning.
- Gumamit ng bentilador na malapit sa inyong bintana, upang maipasok ang malamig na hangin mula sa labas.
- Huwag mag-iwan ng tao o alagang hayop sa loob ng nakaraparadang sasakyan o sa ilalim ng direktang init ng araw.
- Kumonsulta sa inyong doktor o parmasyotiko sa mga medikasyon na nakadaragdag ng inyong panganib sa init.
- Tumawag o bumisita sa mga pamilyang nanganganib, kaibigan o kapit-bahay lalo na yaong mga matandang namumuhay nang mag-isa upang matiyak na umiinom sila ng maraming tubig at napananatiling malamig.

Pansinin ang mga sintomas para sa sakit na may kaugnayan sa init, na kinabibilangan ng:

- Pagkahilo o pagkahimatay
- Pagsusuka
- Pagsakit ng ulo
- Mabilis na paghinga at pagtibok ng puso
- Labis na pagkauhaw

Kung dinaranas ninyo ang mga sintomas na ito, magtungo sa malamig na lugar at uminom ng tubig. Kapag nagpatuloy ang sintomas, magpatingin sa inyong doktor.

Ang Heat Stroke ay isang medical emergency kaya kapag ang katawan ng tao ay may mataas na temperatura at nalilito, o tumigil na sa pagpawis o walang malay, tumawag sa 911. Habang naghihintay sa pagdating ng emergency services, tulungan ang tao sa pamamagitan nito:

- Dalhin ang tao sa mas malamig na lugar kung kaya ninyo.
- Basain ng malamig na tubig ang malaking bahagi ng balat o damit.
- Paypayan ang tao.

TAGALOG-BEAT THE HEAT- How to Beat the Heat