

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.**

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

Gamot at Mainit na Panahon

Magpakasiya sa isang ligtas na tag-araw

Tagalog – Beat the Heat – Medications and the Heat

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

Ang ibang gamot ay nakababawas sa kakayanan ng inyong katawan na ikontrol ang temperatura nito.

Kung kayo ay umiinom ng alin man sa mga gamot na nakalista sa ibaba, kayo ay nasa higit na panganib ng pagkakaroon ng sakit na sanhi ng init, lalo na kung kayo ay maraming ginagawang ehersisyo o mabigat na trabaho at hindi umiinom ng sapat na tubig. Mas higit pa ang panganib kung kayo ay umiinom ng dalawa o higit pang gamot.

Mga gamot para sa karamdaman ng isip tulad ng:¹

- chlorpromazine (Thorazine, Largactil)*
- thioridazine (Mellaril)*
- perphenazine (Trilafon)*
- fluphenazine (Modecate, Moditen)*
- thiothixene (Navane)*
- trifluoperazine (Stelazine)
- prochlorperazine (Stemetil)
- haloperidol (Haldol)
- clozapine (Clozaril)
- risperidone (Risperdal)
- loxapine (Loxapac, Loxitane)
- fluspirilene (IMAP)
- pimozide (Orap)
- olanzapine
- flupenthixol (Fluanxol)

-
- zuclopenthixol (Clopixol)
 - reserpine (Serpasil, Serpalan)
 - Lithium (maaaring mapataas ng masiglang ehersisyo o labis na pagpapawis ang dami ng lithium sa inyong katawan)

¹Ang listahang ito ay bahagyang nakabatay sa impormasyon mula sa Office of the Chief Coroner. Ito ay hindi kumpleto.

*Napadadali ng mga gamot na ito ang pagkakasunog ng inyong balat. Marami pang ibang gamot ang nagsasanhi ng madaling pagkasunog ng balat.

Para makasigurado, magtanong sa sinyong doktor, nars o parmaseutiko. Subukang umiwas sa araw. Kung hindi ninyo kakayanin, subukang maglagay ng sunscreen at magsuot ng sumbrero at damit na may mahabang manggas.

Mga gamot para sa Parkinson tulad ng:

- benzotropine (Cogentin)
- biperiden (Akineton)
- ethopropazine (Parsitan, Parisdol)
- procyclidine (Kemadrin, Procyclid)
- trihexyphenidyl (Artane, Trihexane)
- levodopa (Dopar)
- selegiline (Eldepryl)
- amantadine (Symmetrel, Symadine)

Mga gamot para sa depression:

- amitriptyline
- doxepine (Sinequan)
- clomipramine (Anafranil)
- protriptyline (Vivactil)
- imipramine (Tofranil)
- desipramine (Norpramin)
- nortriptyline (Pamelor)

Kung umiinom din kayo ng mga sumusunod na gamot, kayo ay nasa higit na panganib ng pagkakaroon ng sakit na sanhi ng init:

- ilang mga antihistamine (e.g. Benadryl, Chlortriptonol)
- mga over-the-counter na tabletang pampatulog (e.g. Nytol)
- mga tableta para sa pagtatae (e.g. Lomotil)

Kung kayo ay regular na umiinom ng gamot, magtanong sa inyong doktor, nars o parmaseutiko kung kailangan ninyong maging higit na maingat sa mainit na panahon.
