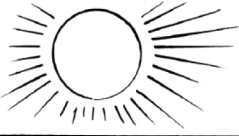


# MANANATILING LIGTAS SA INIT

Sa mga maiinit na araw sa Multnomah County, marami pang mga tao ang may malalang problema sa kalusugan.



EMERGENCY ROOM

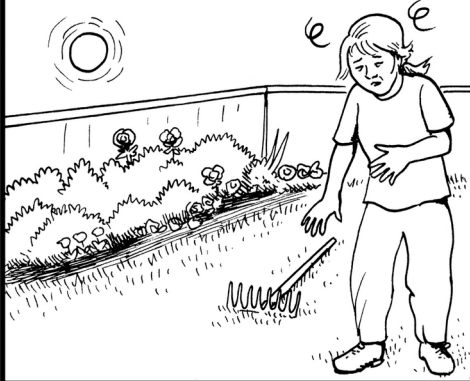


## MGA SAKIT SA INIT

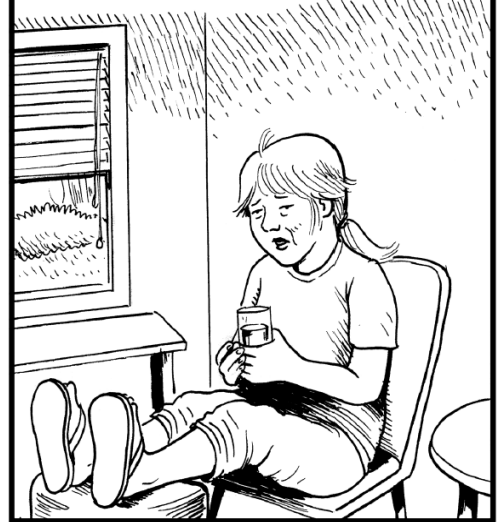
Kapag ang isang tao ay hindi madaliang makapagbaba ng lamig nang tama, sila ay makakukuha ng kapaguran sa init.

Sila ay maaaring magdaramdam ng:

- Pulikat ng laman
- Nahihilo o panghahina
- Sakit ng ulo
- Pagkahilo at pagsusuka



Kung ikaw ay mayroong mga sintomas, lumipat sa mas malamig na lugar, ilagay ang iyong mga paa paitaas, at uminom ng tubig.



Ang Kudlit ng Init ay isang napakalubha at maging magdulot ng kamatayan kung hindi madaliang magagamot. Mag-ingat sa:

- Masyadong mataas ang temperatura
- Mapula, mainit, at tuyong balat
- Mabilis, malakas na pintig ng puso
- Pagkalito ng pag-iisip at pagkawalang-malay



Kung may isang tao na nagkaroon ng sintomas ng kudlit ng init, **tumawag sa 9-1-1!** Ilipat kaagad ang tao sa mas malamig na lugar.



Ang ibang mga tao ay may mas malaking panganib sa mga problema ng puso, pagkudlit at panghahina ng bato kung mainit. Ito ang pinaka-karaniwang mga problema ng kalusugan sa maiinit na mga araw!



Mahirap ang maglapat sa init kung ikaw ay higit na sa 65 taong gulang.



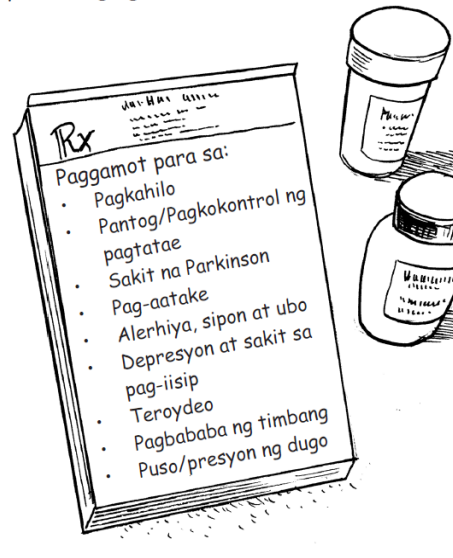
Ang pagtatrabaho sa labas ay maglagay sa akin sa panganib.

Ang ibang mga kalagayan ng kalusugan ay gumawang mas mahirap para magpababa ng lamig sa iyong katawan.

Mayroon akong diyabetes, kaya sinusubaybayan ko ang antas ng glukos sa aking dugo sa mga araw na maiinit.



Ang tiyak na paggagamot ay tumutulong sa iyo na maging mas sensitibo sa init.



Paggagamot para sa:

- Pagkahilo
- Pantog/Pagkokontrol ng pagtatae
- Sakit na Parkinson
- Pag-aatake
- Alerhiya, sipon at ubo
- Depresyon at sakit sa pag-iisip
- Teroydeo
- Pagbababa ng timbang
- Puso/presyon ng dugo

Makipag-usap sa iyong doktor o tagabigay ng alaga sa kalusugan tungkol sa iyong paggagamot o mga kalagayan ng kalusugan kung ito'y maglalagay sa iyo sa mas malaking panganib sa init.



Ang paggamot na ito ay magbibigay sa iyong katawan ng kahirapan na mananatiling naha-hay-dreyt at nasa malusog na temperatura.

Sigi, susubukan kong maging malamig at umiinom ng maraming tubig.



### MANANATILING LIGTAS SA INIT

Siguraduhin ang pamilya at mga kapitbahay na maaaring mas masugatan ng init.

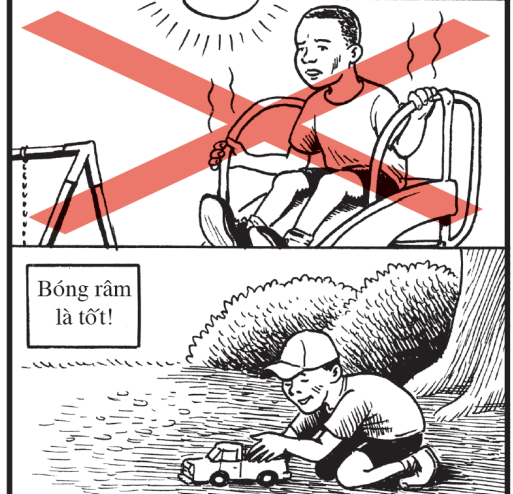


Ang mga bata ay maaari rin magkaroon ng kapaguran sa init sapagka't sila ay aktibo at malilimot sa pag-inom ng tubig.



Oras ng pag-inom ng tubig! At mangyari gumamit ng sombrero!

Sa mga maiinit na araw, iwasan ang mga bata na mabilad sa direktang init ng araw sa pinakamainit na panahon ng araw.



Bóng râm là tốt!

HUWAG iwanan ang mga bata, musmos na mga bata, o mga alagang hayop sa nakapardang sasakyan, kahit na nakababa ang bentana. Kahit isang minuto! Ang mga sasakyan ay mapanganib na madaling umiinit ng ilang sandali!



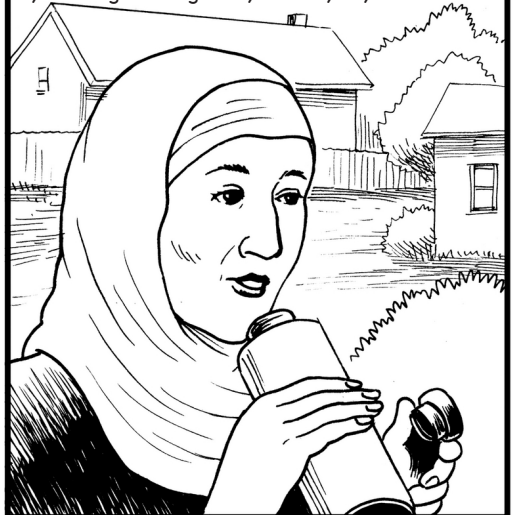
Ang mga taong nagtatrabaho sa labas ay kailangang magkaroon ng madalas na pahinga upang mapalamig.



Bawa't isa, magpahinga!

### ANO ANG GAGAWIN UPANG MAPABABA ANG LAMIG

Ang madalas na pag-inom ng tubig at ibang mga likido ay mahalaga. Huwag hintayin na kayo ay nauuhaw



Kumain ng mga pagkaing naglalaman ng maraming tubig.



Mayroon akong sabaw ng wintermelon.

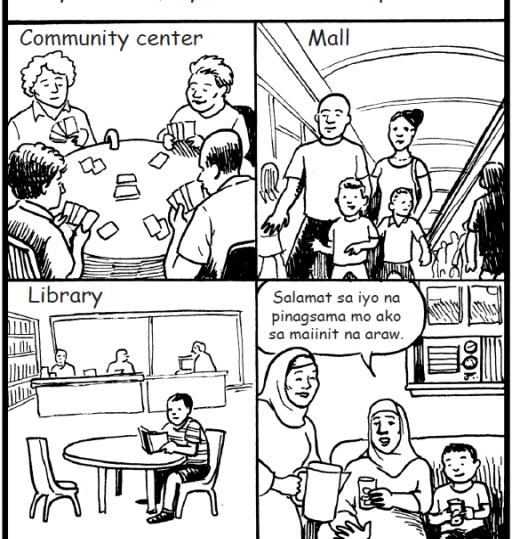
Halo-halo na yelo na may prutas ay ang aking taratuhin kapag mainit ang panahon!

Maglaro sa mga balong at mga pandilig, magpunta sa palanguyan, at mananatili sa lilim.



Gumagawa ako ng sarili kong lilim.

Subukan mong pumunta sa isang lugar na may air-kondisyon sa maiinit na panahon.



Community center

Mall

Library

Salamat sa iyo na pinagsama mo ako sa maiinit na araw.

[www.multco.us/hot](http://www.multco.us/hot)



Mula sa Pamublikong Kalusugan - Seattle & King County. Ginawang posible sa pamamagitan ng pagpopondo ng CDC, Tanggapan ng Pamublikong Kalusugan sa Paghahanda at Patugon (Office of Public Health Preparedness and Response) at Departamento ng Pangkapaligiran at Panganapuhay na Mga Agham Pangkalusugan ng UW (UW Dept. of Environmental and Occupational Health Sciences).