

# Manatiling ligtas: Mga sakit na may kaugnayan sa init

## Alamin ang mga senyales

**Mga pantal dahil sa init:** pula o pink na pantal na karaniwang makikita sa mga bahagi kung saan nagpapawis.

**Matinding pagod dahil sa init:** matinding pagpapawis, panghihina, pagkahilo, pagduduwal, pagsusuka, at pagkahimatay.

**Mga pananakit dahil sa init:** matinding pananakit ng muscles dahil sa dehydration at kakulangan sa nutrisyon dahil sa sobra-sobrang pagpapawis.

**Stroke na dulot ng init:** pananakit ng ulo, pagkahilo, pagkalito, at pagkahimatay; posibleng mainit at tuyo o mamasa-masa ang balat. Isa itong medikal na emerhensiya- humingi ng pang-emerhensiyang tulong at tulungan **agad** ang taong magpalamig.

## Maging handa

**Manatiling hydrated:** uminom ng maraming malalamig na inumin. Tubig ang pinakamaganda.

**Magpalamig:** manamit nang mapusyaw. at maluwa na pananamit. magsuot ng sumbrero at maglagay ng sunscreen.

**Manatili sa loob:** sa pinakamainit na oras ng araw (karaniwang mula tanghali hanggang 2 p.m.), pumunta sa mga bahay o pampublikong gusali na may air-condition (halimbawa. sa mall, silid-aklatan. o istasyon ng pagpapalamig).



Kumonsulta sa provider ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Health811 (TTY: 711) kung nakakaranas kayo ng mga sintomas na ito.

Sa sitwasyon ng medikal na emerhensiya (halimbawa, kawalan ng malay), tumawag kaagad sa mga serbisyong pang-emerhensiya.

**Gawing komportable ang inyong bahay:** buksan ang mga bintana sa gabi at magkaroon ng cross-breeze na bentilasyon. Isara ang mga tabing, kurtina. o blinds sa umaga para mabawasan ang init sa loob.

**Makibalita sa mga kaibigan, pamilya, at kapitbahay:** araw-araw na makibalita. lalo na kung nasa mas mataas na panganib sila o kung wala silang access sa gumaganang air condition.