

Maging handa: Matinding Init



Inaasahang patitindihin ng pagbabago ng klima ang dalas, lakas, at tagal ng mga heat wave.

Mga tip sa kaligtasan:

Sa matinding init, puwede kayong magkasakit at magkaroon ng mga pantal, pananakit, pagod, at stroke na dulot ng init.

Manatiling hydrated:

- Uminom ng tubig 15 hanggang 20 minuto kahit hindi ka nauuhaw. Posibleng magdulot ng dehydration ang mga inuming may lamang alak at caffeine at hindi ito iminumungkahi.
- Tingnan ang iba (kabilang ang mga alaga/hayop) para masiguradong nakakainom din sila ng maraming malalamig na inumin.

Magpalamig:

- Manatiling nasa loob para limitahan ang exposure sa araw. Sa pinakamainit na oras ng araw, pumunta sa mga pampublikong gusaling may air condition (hal., mall, silid-aklatan, istasyon sa pagpapalamig).
- Manamit nang mapusyaw, at maluwag na pananamit.
- Madalas na mag-shower o maligo nang malamig. Kung hindi ninyo magagawang madalas na mag-shower/maligo, madalas na mag-sponge gamit ang malalamig at basang towel.
- Manatili sa mga mabababang palapag kung walang air condition at gumamit ng bentilador kung posible.

Kung nasa labas kayo:

- Mag-reschedule o magplano ng mga aktibidad sa labas sa mas malamig na bahagi ng araw.
- Huwag kailanman iwanan ang isang tao o hayop sa isang nakaparkeng kotse o sa direktang tapat ng araw.
- Magsuot ng sumbrero para maprotektahan ang inyong mukha, salamin na may proteksyon sa UV para sa inyong mga mata, at maglagay ng sunscreen (SPF 30 o mas mataas) para maiwasan ang kanser sa balat.

Paano maghahanda:

Gawing heat-proof ang inyong bahay



Takpan ang mga bintanang natatamaan ng araw sa umaga o hapon gamit ang mga kurtina, shade, o tabing.

Kung posible, buksan ang mga bintana sa gabi at magkaroon ng cross-breeze na bentilasyon.

Manatiling may kaalaman



Tumingin ng mga ulat sa lagay ng panahon para sa temperatura, humidex, UV index, at kalidad ng hangin bago lumabas sa mga maiinit na araw.

Ihanda ang inyong pang-emerhensiyang kit



Magsama ng dagdag na tubig at mga seasonal na gamit tulad ng sunscreen at sunglasses (na may buong UVA at UVB na proteksyon), o bote na pang-spray para mambasa sa inyong kit ng pang-emerhensiyang kahandaan.

Makibalita sa mga taong pinakamaapektuhan



Makibalita sa mas matatandang kapamilya, mga kapitbahay, at kaibigan, lalo na kung may sakit o kapansanan sila. Kung may kakayahan kayo, magbigay ng mga supply para makapagpalamig at manatiling hydrated sila.

Maghanap ng mga center sa pagpapalamig



May mga istasyon sa pagpapalamig ang ilang munisipalidad sa panahon ng matinding init. Alamin kung kailan pupunta - lalo na kung wala kayong access sa air condition, maging handang lumipat kung kakailanganin.

Kung nakakaramdam kayo ng pagkahilo, panghihina, o pag-overheat:

- lumipat sa isang malamig na lugar
- magpahinga sa pamamagitan ng pag-upo o paghiga
- uminom ng tubig

Kung hindi kayo kaagad gumaling, agad na magpatulong.

Maging handa: Matinding Init



Kaligtasan sa labas:

- Manamit nang mapusyaw, at maluwag na pananamit, Maglagay ng sunscreen, magsuot ng sunglasses, at sumbrerong magpoprotekta sa inyong mukha.
- Madalas na uminom ng tubig (kada 15-20 minuto). Umiwas sa alak/caffeine.
- Huwag kailanman iwanan ang isang tao o hayop sa isang nakaparkeng kotse o sa direktang tapat ng araw.

Kaligtasan sa loob ng bahay:

- Madalas na mag-shower o maligo nang malamig, ipadaloy ang malamig na tubig sa mga pulsuhan.
- Magkaroon ng iba't ibang paraan para magpalamig sa panahon ng kawalan ng kuryente.
- Manatili sa mga mas mababang palapag, gumamit ng air condition kung posible.
- Gumamit ng mga bentilador at pakete ng yelo para matulog nang kumportable.

Magpalamig:

- Tingnan online ang lokal na lagay ng panahon at mga forecast.
- Sa pinakamainit na oras ng araw, pumunta sa mga pampublikong gusaling may air condition (hal. mall, silid-aklatan, istasyon sa pagpapalamig).
- Alamin ang mga senyales ng mga sakit na nauugnay sa matinding init. Kung nakakaramdam kayo ng pagkahilo, panghihina, o pag-overheat: umupo/humiga sa isang malamig na lugar, uminom ng tubig, hugasan ang inyong mukha ng malamig na tubig. Agad na magpatulong kung hindi kayo gumaling kaagad.

Maging handa: Mga Winter Storm



Nagdudulot ng higit pang pagpatay ang mga winter storm sa Canada kumpara sa kapag pinagsama-sama ang sa mga buhawi, bagyo, kidlat, pagbaha at malakas na bagyo.

Magagawang mapanganib ng malalakas na pag-ulan ng niyebe at pagyeyelo ang mga kalsada at puwede nitong mapahinto ang supply ng kuryente.

Mga tip sa kaligtasan:

- Iwasan ang hindi kinakailangang pagbiyahe.
- Magsuot ng patong-patong ng magagaang damit, mga guwantes at isang sumbrero. Magsuot ng waterproof, mga insulated na bota para panatiling mainit at tuyo ang inyong mga paa at maiwasan ang pagdulas sa yelo at niyebe.
- Regular na tumingin kung may frostbite – pagmamamhid o mga puting bahagi sa inyong mukha at katawan (partikular sa mga tainga, ilong, pisngi, kamay at paa).
- Iwasan ang matinding pagpapagod kapag nagpapala ng niyebe sa pamamagitan ng madalas na pagpapahinga sa pagitan. Gumamit ng batong-asin at buhangin para magtunaw ng yelo at mapahusay ang kapit sa mga bangketa at daanan ng sasakyan.
- Dalhin ang mga alagang hayop sa loob at ilipat ang livestock sa mga matutuluyang lugar na may hindi nagyeyelong inuming tubig.
- Sa mga probinsya: maglagay ng lifeline sa pagitan ng inyong bahay at anumang gusaling posible ninyong bisitahin sa panahon ng bagyo. Maglagay ng mga bakod para sa niyebe nang mabawasan ang pagpunta ng niyebe sa mga kalsada at daanan.

Paano maghahanda:

Gawing handa para sa taglamig ang inyong tahanan 

Mag-insulate ng mga dingding at attic: gumamit ng caulk o i-weatherstrip ang mga pinto at bintana: mag-install ng mga bintanang para sa bagyo o takpan ang mga bintana ng plastik. Linisin at iinspeksyon isang beses kada taon ang mga kagamitan sa pagpapainit at chimney.

Gawing seasonal ang inyong kit 

Magdagdag ng mga kumot at mainit na damit sa inyong kit sa pang-emerhensiyang kahandaan (kit sa bahay, kit sa kotse). Magkaroon ng iba't ibang paraan para manatiling mainit sa sitwasyong mawalan ng kuryente.

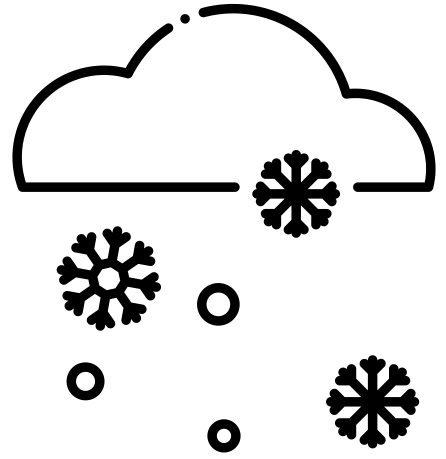
Makibalita sa mga taong pinakamaaapektuhan 

Makibalita sa mas matatandang kapamilya, mga kapitbahay, at kaibigan, lalo na kung may sakit o kapansanan sila. Kung may kakayahan kayo, magbigay ng mga supply para manatiling nasa mabuting lagay at manatiling hydrated sila.

Manatiling may kaalaman:

- Tingnan online ang lokal na lagay ng panahon at mga forecast.
- Tumingin sa Ontario511 para sa mga kondisyon ng kalsada at impormasyon sa pagmamaneho.
- Makibalita sa lokal na lupon ng paaralan ninyo para sa impormasyon sa mga nakanselang klase at bus.
- Makibalita sa inyong munisipalidad para sa impormasyon sa serbisyo ng pag-aalis ng niyebe at mga espesyal na panuntunan mayroon sa emerhensiya ng niyebe.

Maging handa: Mga Winter Storm



Kaligtasan sa labas:

- Magsuot ng mga damit na naaangkop sa lagay ng panahon (patong-patong, mga sumbrero, guwantes, bota)
- Magpahinga sa loob para magpainit
- Regular na tingnan kung may frostbite

Gawing para sa taglamig ang inyong kit sa kahandaan:

- Magdagdag ng mga kumot at mainit na damit at mga accessory sa inyong kit sa bahay at kotse
- Magkaroon ng iba't ibang source ng init sa panahon na mawalan ng kuryente
- Panatilihing naka-charge nang buo ang electronics
- Maglagay ng mga baterya ng mga flashlight sa lahat ng pangunahing silid sa bahay

Manatiling may kaalaman:

- Tingnan online ang lokal na lagay ng panahon at forecast
- Tumingin sa Ontario 511 para sa mga kondisyon ng kalsada at impormasyon sa pagmamaneho. Iwasan ang hindi kinakailangang pagbiyahe
- Makibalita sa inyong lokal na munisipalidad para sa impormasyon sa serbisyo ng pag-aalis ng niyebe at mga center sa pagpapainit.