

Mga Bagay na Dapat Paghandaan

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may special needs, paghandaan ninyo nang maaga para masapat ang mga pangangailangan na iyon. Paghandaan ang sukdulang init sa pamamagitan ng mga sumusunod ng bagay

- Mga malamig na inumin na walang alcohol
- First aid kit (sama-samang gamit na pangmadaliang paggamot)
- Sunscreen (pangtabing ng araw)
- Sumbbrero na malapad ang labi na panggamit sa labas
- Air conditioner
- Mga sunglasses (salamin na de-kolor)
- Mga cold compress (pantapal na malamig)
- Moisturizing lotion

Subaybayan ang Mga Taong Nasa Higit na Panganib

Marami ang na-aapektuhan ng matinding init, ngunit may mga taong mas higit na nasa panganib sa panahon ng sukdulang kainitan.

- Higit na naaapektuhan ang mga sanggol at bata ng sukdulang init ng panahon
 - Hindi gaanong nadarama o tinatablan ng pag-init ng panahon ang mga tao na nasa edad na 65 o higit pa
 - Mas madaling dapuan ng sakit mula sa init ang mga taong labis ang timbang dahil sa kanilang pagkiling na panatilihin ang init ng katawan
- Mas madaling kapitan ng sakit dahil sa init at maaring ma-dehydrate ang mga taong labis na gumagamit ng lakas o nag-exercise
- Ang mga taong may sakit sa puso, alta-presyon, o umiinom ng gamot para sa depression (kalungkutan), insomia (di-makatulog) o ma samang circulation (pag-ikot ng dugo) ay higit din na naaapektuhan

Los Angeles County Board of Supervisors Lupon ng mga Tagapangasiwa



Gloria Molina

First District

Mark Ridley-Thomas

Second District

Zev Yaroslavsky

Third District

Don Knabe

Fourth (District

Michael D. Antonovich

Fifth District

William T Fujioka

CEO

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Sangay ng Ugnayan sa Komunidad at Pamahalaan**

Public Information Officer

Pinuno ng Kaalamang Pangmadla
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

TAG

Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



Sukdulang Init



*Pinangangalagaan ang Pag-asa, Pinaunlad ang
Kagalingan at Inaalalayan ang Paggaling*

Emergency Outreach Bureau

Sangay ng Pagtulong
sa Kagipitan

Disaster Services

Serbisyong Pangkapahamakan

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

**Marvin J. Southard, DSW
Director**



County of Los Angeles Department of Mental Health

Pahayag na Layunin

Pagpapaghinawa ng buhay sa pamamagitan ng ugnayang binuo para palakasin ang kakayahan ng community na alalayan ang paggaling at pagbawi ng kakayahan.

Ano ang Sukdulang Init

Ang sukdulang init ay ang pagtaas ng temperatura na halos 10 degrees o higit pa kaysa karaniwang temperature isang dako at tumatagal ng ilang linggo. Maaring itong magdulot ng mga dust storm (bagyong alikabok) at masamang visibility (agwat ng makikita). Maaring magka-drought (tagtuyot) kapag dumaan ang matagal na panahong may-kakulangan sa ulan. Lubhang mapanganib na kalagayan ang heat wave (panahon ng sukdulang init) na kasama ng drought .

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

Mga Taong Kadalasang Naapektuhan Mainit na Panahon

Madaling tablan ng heat stress ang mga matanda na may-edad 65 o higit pa, maliliit na bata, mga taong may chronic medical condition, at mga may-suliranin sa timbang at alcohol.

Mga Kalagayang May Kinalaman sa Init

Sunburn

Pamumula ,pagkirot, pamamaga or pagpapaltos ng balat, lagnat at sakit ng ulo

Heat Cramps (Pulikat Dahil sa Init)

Pulikat (pag-urong ng kalamnan) sa binti o sikhura at labis na pagpapawis

Heat Exhaustion (Pagkahapo Dahil sa Init)

Pagpapawis nang labis, nanghihina; malamig, namumutla at nanlalagkit ang balat. Mahina ang pulso. Nawawalan ng malay at sumusuka.

Mga Heat Stroke

Nararanasan ang heat stroke kapag humihinto ang pagpapawis at hindi mapababa ang init ng katawan. Maaring tumaas ang init ng katawan hanggang 106°F o higit pa sa loob ng 10 hanggang 15 minutes. Iba-iba ang mga palatandaan ng heat stroke katulad ng

- Namumula, mainit at tuyong balat (hindi namamawis)
- Mabilis, malakas na pulso
- Patibok-tibok na sakit ng ulo
- Pagkahilo, pagsusuka, kalituhan, o pagkawalang malay
- Sukdulang mataas ang init ng katawan (higit sa 103°F)

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Mga Dapat Gawin sa Tag-Init

- Pumunta sa malilim at malamig na lugar
- Palamigin kaagad ang tao sa pamamagitan ng palagay sa kanila sa malamig na shower (dutsa) o tub (banyera)
- Balutan ang tao ng malamig basang sheet (kumot) at paypayan
- Subaybayan ang init ng katawan at palamigin hanggang umabot ng 101 hanggang 102°F ang katawan
- Humingi agad ng tulong na panggamot hangga't makakaya

Mga Reaksyon

- Madaling magalit o mainis
- Pagkabigo
- Pagkabalisa
- Pagiging mabagal
- Lubos na kapaguran
- Dumadalang ang antas ng pagkilos

Mga Makakatulong ng Payo

Mga Makakatulong na Payo

- Pinakaunang bahaging pampangalaga ang pag-air-condition sa panglaban sa mga kasitan at kamatayang nauukol sa init
- Magpunta sa mga lugar na may-air-condition kagaya ng mga shopping mall, senior center, library o mga silungang pampaghinawa sa init na tinatangkilik ng public health sa kinaroroonan ninyo.
- Uminom ng mga malamig walang-alcohol na inumin at dalasan ang pag-inom (2-4 baso ng tubig bawat oras)
- Magsuot ng magaan, murang kulay, at maluwag na damit at magpahid ng sunscreen.
- Takdaan ang gawaing panlabas na sa panahong umaga at gabi.
- Huwag iwanan ang mga sanggol, bata o pet (alagang hayop) sa loob ng nakaparadang kotse.
- Iwasan ang mainit na pagkain at mabibigat na pagkakain. Nagdadagdag ng init ang mga ito sa katawan ninyo .

Mamalaging May-kabitan

- Makinig sa telebisyon at radio para sa mga impormasyon at tagubilin
- Kapag nagtagubilin na mag-"shelter in place", manatili sa inyong kinaroroonan hanggang patalastasan ng mga maytungkulin na maaari nang lumabas

