

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 alchohol
- First aid kit (sama-samang gamit na pangmada-liang 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 MgaTaong 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), insomnia (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)



Hilda L. Solis
Unang Distrito

Mark Ridley-Thomas
Ikalawang Distrito

Sheila Kuehl
Ikatlong Distrito

Janice Hahn
Ikaapat Distrito

Kathryn Barger
Ikalimang Distrito

Sachi A. Hamai
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
<http://dmh.lacounty.gov>

TAG

County of Los Angeles Department of Mental Health Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



Sukdulang Init



Pinangangalagaan ang Pag-asa, Pinauunlad 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
<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin M.D., Ph.D.
Director



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 .

<http://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 sikmura at labis na pagpapawis

Heat Exhaustion (Pagkahapo Dahil sa Init)

Pagpawis 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 namamaw-is)
- 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)

<http://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

Mga Pagkaraniwang 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 maluwa 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-kabatiran

- 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

