

Kalusugan at Kaligtasan sa Init sa Tag-araw



OREGON
Health & Human Services

Manatiling Nalalamigan, Hydrated o Hindi Uhaw, May Alam

1 Pag-iwas sa Karamdamang Dulot ng Init

Unawain ang Panganib na Hatid ng Init

I-download:

osha.gov/heat/heat-app



Manatiling Nalalamigan: Magsuot ng maninipis na damit, maglagay ng sunscreen, at magpahinga nang madalas sa lilim o malalamig na lugar sa loob ng gusali. Gawin sa umaga o gabi ang aktibidad sa labas ng gusali kung kakayanin.



Manatiling Hydrated o Hindi Uhaw: Uminom ng mas maraming tubig kaysa sa karaniwan! Kapag nagpawis kayo, pag-isipang uminom ng sports drink. Umiwas sa mga inuming maasukat at alak.



Manatiling Ligtas: Kumustahin ang mga mahal sa buhay na nasa panganib. Kasama na rito ang mga bata, nakatatandang kapamilya, manggagawa sa labas ng gusali, at iba pa. Huwag kailanman mag-iwan ng tao o alagang hayop sa loob ng mainit na sasakyan.

Umiwas din sa maiinit na sementadong kalsada upang maprotektahan ang mga kamay at paa ng mga alagang hayop!



2 Alamin ang mga Senyales ng Karamdamang Dulot ng Init

Pagkapagod na Dulot ng Init

- Malamig, namumutla at mamasa-masang balat
- Labis na pagpapawis
- Mabilis at mahinang pulso
- Pagduruwal o pagsusuka
- Pagkahimatay o Pagkahilo
- Pamumulikat



Tulongan ang taong makapunta sa malamig na lugar na may air condition. Hikayatin siyang uminom ng tubig.

Heat Stroke

- Namumula, mainit at nanunuyong balat
- Walang pawis
- Mabilis at malakas na pulso
- Pagduruwal o pagsusuka
- Pumipintig na sakit ng ulo
- Mas mataas sa 103°F (39°C) ang temperatura ng katawan
- Maaaring mawalan ng malay

Tumawag sa 9-1-1. Kumilos kaagad upang malamigan ang tao hanggang sa dumating ang tulong.

3 Mga Mapagkukunan ng Tulong

Heat.MCHealthy.Net

Maghanap ng mga cooling center (sentro kung saan puwedeng magpalamig), mapagkukunan ng tulong at impormasyong pangkalusugan.

[Tumawag 2-1-1 | Bisitahin 211info.org](https://Tumawag2-1-1.org)

Maghanap ng mga cooling center, tulong sa pagbabayad ng mga bill, pangangalaga ng bata, tulong sa pagkain at pag-alalay sa halos lahat ng bagay.

Energytrust.org

Maghanap ng mga rebate at insentibo para sa pagpapalamig, pagpapainit, at enerhiya sa bahay.

Cherriots.org

Magbibigay ng mga libreng transportasyon sa bus papunta at paalis sa mga cooling center kapag bukas ang mga ito.

[Marion-Polk Alerts](https://Marion-PolkAlerts.com)

Maging handa! Mag-sign up para sa mga alertong pang-emergency.



Matuto pa sa

Heat.MCHealthy.Net