

PARAAN SA PAG-IWAS SA HEAT STROKE

Iwasan ang init!

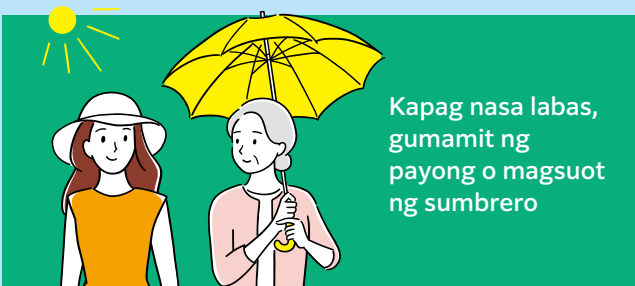
Madalas na i-adjust ang temperatura sa pamamagitan ng bentilador o aircon



Gumamit ng blackout na kurtina, bamboo blinds, at magwisik ng tubig



Kapag nasa labas, gumamit ng payong o magsuot ng sumbrero



Kapag maaraw, gamitin ang lilim at madalas na magpahinga



Magsuot ng damit na maaaring pasukan ng hangin, nakakabawas ng halumigmig at mabilis matuyo



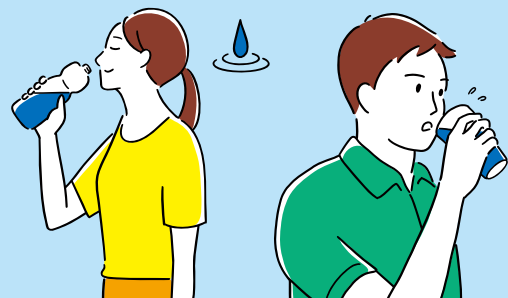
Palamigin ang katawan sa pamamagitan ng ice pack, yelo, malamig na tuwalya at iba pa



! Kapag inilabas ang “Alerto sa Pag-iingat sa Heat Stroke”, magpigil sa paglabas hangga’t maaari, at iwasan ang init

Madalas na punan ang kawalan ng tubig katawan!

Kahit sa loob o labas, ugaliing madalas na punan ang kawalan ng tubig/electrolytes sa katawan at iba pa kahit hindi nakakaramdam ng uhaw



Ano ang heatstroke?

Ang “Heatstroke” ay tumutukoy sa isang kondisyon kung saan ang regulasyon ng temperatura ng katawan sa pamamagitan ng pagpapawis ay hindi gumagana nang maayos sa isang mainit at mahalumigmig na kapaligiran, na nagiging sanhi ng init na naipon sa loob ng katawan. Hindi lamang sa labas ng gusali, kahit nasa loob ng silid at walang ginagawa, maaaring magkaroon nito at ipa-ambulansya, at maaari ring mamatay ayon sa kalagayan. Magtamo ng wastong kaalaman tungkol sa heat stroke, at kasabay ng pag-iingat sa pagbabago ng kalagayan ng katawan, bigyan din ng pansin ang paligid, at iwasan ang pinsala sa kalusugan na dulot ng heat stroke.

Information/Documents website para sa pag-iwas sa Heatstroke

Ministry of Health,
Labour and Welfare - Heatstroke



Maaari din tingnan gamit ang inyong smartphone



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Mga Sintomas ng Heat Stroke

- Pagkahilo
- Pagkalula
- Hilaw na paghikab
- Matinding pagpapawis
- Pananakit ng kalamnan
- Pamumulikat ng kalamnan



Kapag lumubha ang kondisyon ng sakit...

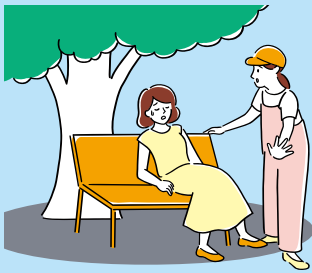
- Sakit ng ulo
- Pagsusuka
- Pagkapagod
- Paghina ng kakayahang magpasya
- Paghina ng kakayahang magtuon ng atensyon
- Pakiramdam ng kahinaan



Kung hindi bumuti ang mga sintomas kahit ginawa ang pangunang lunas, magpatingin sa medikal na institusyon

Kapag nakakita ng taong pinaghihinalaan ng heatstroke (First Aid)

Pasilungin sa preskong lugar tulad ng loob ng silid kung saan umaandar ang aircon, sa lilim kung saan dumadaloy ang hangin, at iba pa



Paluwagin ang damit, at palamigin ang katawan (Paligid ng leeg, kilikili, kasukasuan ng paa, at iba pa)



Lagyan muli ang oral rehydration solution*



* Ang labis na pag-inom ng madaming oral rehydration solution ay maaaring humantong sa kalabisan ng sodium. Kung ikaw ay naggagamot para sa sakit sa bato, puso, atbp. at inutusan ka ng iyong doktor na uminom ng mas maraming likido, sundin ang utos na ito ng doctor.



Kung hindi kayang uminom ng tubig sa sariling lakas, at kataka-taka ang pagsagot, huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya!

Magkakaiba ayon sa tao kung paano madama ang init

Nakakaapekto ang kalagayan ng katawan sa araw na iyon, pagkasanay sa init, at iba pa. Mag-ingat sa pagbabago sa kalagayan ng katawan.

Kahit sa loob ng silid, iwasan ang heat stroke

Kahit hindi nakakaramdam ng init, sukatin ang temperatura sa silid at sa labas, at i-adjust ang temperatura gamit ang bentilador at aircon.

Ang mga matatanda, mga bata, at mga taong may kapansanan ay kailangang higit na mag-ingat!

Kailangan ang pag-iingat dahil humihina ang pakiramdam sa init at kakulangan ng tubig sa katawan ng mga matatanda, at humihina rin ang kakayahan ng kanilang katawang mag-adjust sa init. Kailangang bigyan ng pansin ang mga bata dahil hindi pa sapat na nahuhubog ang kanilang kakayahang mag-adjust ng temperatura ng katawan. Ang mga taong may kapansanan ay maaaring mahirapang i-regulate ang temperatura ng kanilang katawan, maaaring hindi mapansin ang kanilang pagkauhaw, o maaaring hindi makainom ng tubig nang mag-isa, kaya ang mga tagapag-alaga at ang mga nakapaligid sa kanila ay dapat mag-ingat.