



Summer Heat Safety para sa Seniors at mga Táong may mga Medikal na Kondisyon

Paano ba maaapektohan ng sobrang init ang aking kalusugan?

Ang sobrang init ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugan sa iba't-ibang mga paraan. Maaari ito magdulot ng mga sakit na may kinalaman sa init, tulad ng heat exhaustion at heat stroke. Maaari nitong gawing mas malala ang anumang mga kasalukuyang kondisyon sa kalusugan. Sa mga grabeng sitwasyon, maaari itong mauwi sa permanenteng kapansanan o kaya kamatayan.

Sino ang mga mas malamang na magkaka-problema, at bakit?

Ang mga táong mas malamang na magkaka-problema sa sobrang init ay ang:

- mga matatanda
- mga táong walang air-con
- mga táong hindi lumalabas ng kanilang tahanan dahil nahahirapan silang kumilos, dahil sa social anxiety, o dahil sa iba pang mga pagsusubok
- mga táong may mga pangmatagalang kondisyon sa kalusugan, tulad ng sakit sa bato, puso, o baga

Kapag sobrang init, ang ating mga katawan ay nagsisikap na panatilihin tayong malamig. Ang kahirapang ito ay maaaring magdagdag ng strain sa katawan kapag ang isang tao ay may medikal na kondisyon, kaya't ginagawa nitong mas malala ang medikal na kondisyon. Habang tayo ay tumatanda, maaaring hindi napapansin ng ating mga katawan na tayo ay nag-o-overheat. Dahil dito, kailangan tayo talagang mag-ingat.

Ang ilang mga gamot ay maaaring makasagabal sa natural na kakayahan ng iyong katawan na tanggalin ang init mula sa katawan, kaya't mas malamang na mangyayari ang overheating at dehydration. Ang araw at init ay may mas malakas na epekto sa iyong katawan kung iniinom ma ang alinman sa mga uri ng gamot na ito:

- angiotensin-converting-enzyme (ACE) inhibitors
- anticholinergics for chronic obstructive pulmonary disease (COPD), urinary incontinence, o overactive bladder
- beta blockers
- calcium channel blockers
- diuretics
- vasoconstrictors
- mga gamot para sa pangkaisipang kalusugan, tulad ng antidepressants, anxiolytics, lithium, phenothiazines, antipsychotics, benzodiazepines, atbp.

Kung umiinom ka ng alinman sa mga gamot na ito, tanungin ang iyong doktor o pharmacist kung paano mo maiiwasan ang mga mas malalakas na epekto kapag sobrang init.

Ano ang aking magagawa upang manatiling ligtas?

Bago dumating ang heat season

- Gumawa ng plano para makumusta ang pamilya o mga kaibigan bawat araw kapag sobrang init.
- Mainam ang kumuha ng takip sa bintana o awnings na nakakabawas ng init. Kung maaari, mag-instala ng air-con o kaya heat pump. Maaaring may government rebates para sa cooling systems.

Kapag sobrang init

- Manatiling up-to-date - ang weather ay maaaring magbago nang mabilis.
 - Makinig sa weather forecasts at heat alerts.
 - Gumamit ng weather app tulad ng WeatherCAN.
 - Tingnan kung may cooling centres ang iyong lungsod.
- Panatilihin malamig ang iyong tahanan, sa pagitan ng 22°C at 26°C.
 - Subukang limitahan ang paggamit mo ng iyong oven o pugon.
 - Panatilihin nakasara ang mga bintana at kurtina o blinds.
 - Maglagay ng bentilador sa harap ng isang bukás na bintana kapag mas malamig sa labas kaysa sa loob upang papasukin ang malamig na hangin.
- Uminom ng mas maraming tubig kahit na hindi ka nauuhaw. Mag-iwan ng baso sa tabi ng lababo upang maalala mong uminom.
- Manatili sa pinakamalamig na bahagi ng iyong tahanan.
- Magbabad sa bathtub na may lukewarm o maligamgam na tubig upang magpalamig. Ang mga footbath ay makakatulong din.
- Kung mayroon kang window air conditioner, ilagay ito sa isang kuwartong maisasara mo upang maihiwalay ito sa ibang bahagi ng iyong tahanan. Gamitin ang kuwarto bilang iyong malamig na lugar.

Mapanganib kapag 31°C o mas mataas sa loob ng tahanan.

- Magpunta sa ibang lugar kung saan mas malamig. Mga halimbawa:
 - tahanan ng isang kaibigang may basement
 - tahanan ng isang pamilyang may air-con
 - isang park na malilim
 - isang swimming pool
 - cooling centre sa iyong komunidad

Alam mo ba?

Hindi kayang ibabâ ng mga bentilador ang temperatura ng katawan, o mahadlangan ang heat illnesses o mga sakit dulot ng sobrang init. Huwag kailanman umasa sa mga bentilador bilang kaisa-isang paraan upang palamigin ang iyong tahanan kapag sobrang init.

Ang mga temperatura sa loob ay nananatiling mas mataas kaysa sa labas, kaya't ikaw ay mas matagal na malalantad sa sobrang init.

Kailangan mong maglaan ng ilang oras sa isang malamig na lugar upang ibabâ ang temperatura ng iyong katawan. Kapag sandali ka lamang na nasa isang malamig na lugar, maaaring maramdaman mo na mas malamig ang temperatura sa labas ng iyong katawan pero ang temperatura sa loob ng iyong katawan ay hindi pa rin bumababa. Maaari ka pa ring magkaroon ng heat illness.

Ano ang mga palatandaan ng heat illness?

Ang mga palatandaan ay depende sa kung gaano kainit ang iyong katawan at kung gaano na katagal ito mainit.

Ang heat exhaustion at heat stroke ay mga grabeng palatandaan ng heat illness.

Mga maagang palatandaan ng heat stress:

- masakit at makating balat, na paminsan-minsan ay tinatawag na “bungang araw”
- pulang pantal-pantal
- muscle spasms o pamumulikat

Mga palatandaan ng heat exhaustion:

- sobrang pawis
- malamig na balat
- nahihilo o parang mawawalan ng malay-tao
- masamâ ang pakiramdam o parang nasusuka
- mabilis na tibok ng puso at paghinga
- pananakit ng ulo
- nahihirapang mag-concentrate
- pamumulikat o pananakit ng kalamnan
- sobrang pagkauhaw
- madilim ang kulay ng ihi at mas madalang umihi

Mga palatandaan ng heat stroke:

- mataas na temperatura ng katawan
- mainit na mainit na mapula at tuyong balat
- sobrang pagkaantok o nawawalan ng malay-tao
- nalilito
- nababawasan ang koordinasyon ng katawan

Paano maaalagaan ang mga táong pinaka-susceptible o pinaka-maaapektohan ng init kapag sobrang init

Bago dumating ang tag-init

- Siguraduhing may thermometer sila sa kanilang tahanan.
- Tulungan silang gumawa ng malamig na lugar sa kanilang tahanan kung saan sila makakapanatiling malamig kung tumaas ang mga temperatura.
- Kung wala silang malamig na lugar sa kanilang tahanan:
 - Magplano upang makapag-stay sila kasama ng pamilya o mga kaibigan.
 - Humanap ng air-conditioned na lugar malapit sa kanila na mapupuntahan nila upang sila'y magpalamig nang ilang mga oras kapag mainit ang araw.

Kapag sobrang init

- Kumustahin ang senior nang 2 beses man lamang bawat araw.
- Subukang puntahan ang senior nang kahit man lamang isang beses bawat araw.
- Magmungkahi sa kanya na uminom ng maraming tubig.
- Magmungkahi sa kanya na madalas na magbabad sa bathtub na may maligamgam na tubig.
- Tanungin ang iyong sarili:
 - *Sapat ba ang dami ng tubig na iniinom niya?*
 - *Alam ba niya kung paano manatiling cool?*
 - *May access ba siya sa isang malamig na lugar o air-con?*
 - *Mayroon ba siyang anumang mga palatandaan ng heat illness?*

Kapag may anumang mga palatandaan ng heat illness ang isang tao:

- Subukang ilipat ang tao sa isang malamig na lugar.
- Bigyan siya ng maraming tubig.
- Palamigin ang kanyang balat gamit ang tubig, o ilagay siya sa malamig na tubig.
- **Tumawag sa 9-1-1 o kaya'y dalhin ang tao sa pinakamalapit na Emergency Department** kung sila'y may medical emergency, halimbawa, mga palatandaan ng heat stroke.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan kapag sobrang init, bisitahin ang fraserhealth.ca/heatsafety.