

Ang init ba ay isang alalahanin para sa Hawai'i?

Oo. Sa nakalipas na dekada, ang average o karaniwang bilang ng mga mainit at mahalumigmig na araw at napakainit na gabi ay dumoble, dahil sa pagbabago ng klima, at inaasahang tataas.

Ano ang sakit na nauugnay sa tag-init?

Ang sakit na nauugnay sa init ay nangyayari kapag ang iyong katawan ay masyadong umiinit at hindi maayos na lumalamig; maaari itong mabilis na magpatuloy mula sa banayad hanggang sa malubha, kung hindi maayos na natugunan.

Hindi lamang ang pagiging mainit, ito ay din ay kasama ang pagkahalumigmig din.

Ang Hawai'i ay may ilan sa pinakamataas na karaniwang taunang kaugnay na humidity sa bansa. Kapag ito ay masyadong mahalumigmig, ang ating mga katawan ay nahihirapang lumamig, na maaaring humantong sa sakit na nauugnay sa init.



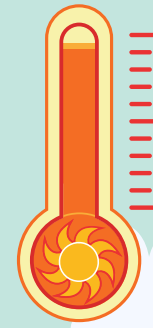
Ibahagi ang impormasyon sa brochure na ito sa iyong mga kaibigan at kapitbahay!

PANATILIHI NG MALAMIG NGAYONG SUMMER

Sundan kami sa @hawaiidoh para sa mga update sa sakit na nauugnay sa init sa Hawai'i ngayong tag-init!



Maghanap ng higit pang mga mapagkukunan tungkol sa mga sakit sa init, matinding init, at kung paano maghanda sa www.heat.gov



Mga Tip sa Kaligtasan sa Init

Itinatanghal ni:



SINO ANG NASA PANGANIB UKOL SA SAKIT NA KAUGNAY NG INIT?

Lahat tayo ay nasa panganib sa sakit na nauugnay sa init, ngunit ang ilang mga tao ay nasa mas mataas na panganib kaysa sa iba.



Matatanda



Mga taong may kapansanan



Mga taong may dati nang kundisyon magkasakit



Mga manggagawa sa labas at magsasaka



Mga bata



Mga buntis



Mga taong walang tirahan



Mga taong sobra sa timbang at napakataba



Mga taong bago sa ganitong uri ng panahon

MGA PALATANDAAN NG SAKIT SA INIT AT MGA DAPAT GAWIN

Pagkahapo sa Init

- Pagkawalan na malay tao o pagkahilo
- Pagkahilo
- Pagiging mahina
- Mga pagkapulikat
- Malamig, mamasa-masang balat
- Labis na pagpapawis

Anong dapat kong gawin?

Lumipat sa isang malamig na lugar, humigop ng tubig, luwagan ang damit, at humingi ng medikal na atensyon kung magpapatuloy ang mga sintomas.



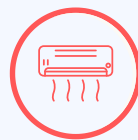
Heat Stroke

- Pagkalito
- Pagkahilo
- Kawalan ng malay tao
- Labis na sakit ng ulo
- Mainit, tuyong balat
- Tumigil sa pagpapawis

Anong dapat kong gawin?

Tumawag sa 911, luwagan ang damit, lumipat sa isang malamig na lugar, humigop ng tubig kung maaari, at palamigin ang balat sa pamamagitan ng tubig at mga ice pack.

PAANO MAIWASAN ANG SAKIT SA INIT



Manatiling malamig sa pamamagitan ng paggamit ng mga fan o A/C space at sa lilim



Uminom ng maraming tubig



Suriin ang mga kapitbahayan na may mataas na panganib ng sakit na nauugnay sa init



Magsuot ng magaan, maluwag na damit



Magsuot ng sombrero sa labas o kumuha ng payong



Lumayo sa init ng araw