

Tayo'y mag-ingat sa heat stroke

Ano ang heat stroke

Kapag ang temperatura at halumigmig ay mataas, ang balanse ng tubig sa katawan (tubig at dami ng asin) ay nasisira at ang temperatura ng katawan ay di makakapag adjust. Ito ay magiging karamdaman. Di lang sa labas kahit sa loob ng tirahan.

Sintomas ng heat stroke

Kapag magaan ang sintomas

Nahihilo, kapag tumayo ay nahihilo, masakit ang katawan, di tumigil ang pawis

Kapag di malalang sintomas

Masakit ang ulo, nasusuka, mabigat ang katawan

Kapag malala ang sintomas

Walang malay, mataas ang temperatura ng katawan, di sumasagot kapag kinakausap, di makalakad ng deretso

Mahalagang maiwasan ang heat stroke!



Para maiwasan . . .

Uminom ng tubig

- Kapag naramdaman ang pagkauhaw, ito ay sinyales na kulang na ang tubig sa katawan. Uminom ng maraming tubig.
- Uminom ng tubig pag kagising at bago matulog.
- Kumain ng maalat kapag pinawisan ng marami.



Gumamit ng aircon, silungan o shed, kurtina at bamboo blind.

- Mag lagay ng thermometer sa silid. Sukatin paminsan-minsan ang temperatura ng silid.
- Gamitin ng tama ang aircon at electric fan.
- Ang kurtina, bamboo blind ay makakatulong para matakipan ang mainit na sinag ng araw.



Pumili ng damit ayon sa kondisyon ng karamdaman.

Gumamit ng malamig na bagay. (yelo)

- Mag suot ng damit na maaliwalas, madaling matuyo at madaling mag absorb ng pawis.
- Mag shower o gumamit ng malamig na bagay (yelo)



Huwag isipin na “kaya ang init at okay lang sa yo”

- Mag ingat kung may gagawin sa labas.
- Kung may pupuntahan ay mag suot ng maaliwalas na damit, madaling mag absorb ng pawis, at gumamit ng sombrero at payong.
- Iwasan ang pag labas ng mainit ang panahon lalo na sa hapon.



Kung nakaramdam ng heat stroke

- 1 Pumunta sa malamig na lugar.
- 2 Hubadin ang damit at palamigin ang katawan
- 3 Uminom ng maalat • tubig.

Kung di makainom ng tubig at nawalan ng malay, tumawag kaagad ng ambulansya (TEL119)

Mag-ingat ang matatanda at mga bata



- Ang mga bata ay hindi marunong mag adjust ng temperatura ng katawan, mag-ingat. Ang maliit na bata ay malapit sa semento kaya mas mataas ang temperatura kaysa sa matatanda lalo na sa tanghali at mataas ang sikat ng araw.
- Ang matatanda ay di masyadong makaramdam ng init. Madaling maheat stroke ang matatanda dahil sa mahirap ibaba ang temperatura ng katawan.

Alamin natin at Iwasan ang heat stroke

<input type="checkbox"/> Uinom ng maraming tubig	<input type="checkbox"/> Gumamit ng aircon at electric fan	<input type="checkbox"/> Mag shower o punasan ng basang towel ang katawan
		
<input type="checkbox"/> Mag lagay ng thermometer sa silid	<input type="checkbox"/> Kapag mainit ay iwasan ang pag kilos	<input type="checkbox"/> Mag suot ng maaliwalas na damit at pag lalabas ay mag sombrero o mag payong
		
<input type="checkbox"/> Buksan ang bintana o pinto para makapasok ang hangin	<input type="checkbox"/> Alamin ang dapat tawagan sa oras ng emergency	<input type="checkbox"/> Mag palipas ng init sa malalamig na lugar
		

Mga impormasyon ng heat stroke

- 「Lebel ng init」 (WBGT) (Paraan para malaman at matukoy ang init, temperatura • halumigmig • batay sa sikat ng araw) Iwasan natin ang heat stroke.
Makikita ang Lebel ng init, Ministro ng kapaligiran 「Heat stroke information site」
<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/index.php> (Cellphone)
- Impormasyon tungkol sa heat stroke ng Shimane ken
http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/nettyusyo.html

- Publication : Department of Environmental and Civic Affairs, Culture and International Affairs
Division : Shimane ken Matsue shi Tono machi 1 TEL 0852-22-6462
* Ang Ministry of Environment ay gumawa ng gabay. 「Walang ba kayong nararamdaman na kayo ay naheat stroke?」
「Alam mo ba ang heat stroke? Proteksyon • Ano ang dapat gawin?」