

Labanan ang init

Papel-kaalaman tungkol sa init at kalusugan

Ano ang sobrang init at ito ba ay mapanganib sa aking kalusugan?

Ang sobrang init o heatwave ay mga panahon ng pambihirang mainit. Ang pagbabago ng panahon ay nagreresulta sa mas maraming araw na mainit at mas matinding heatwave sa Australya.

Ang sobrang init ay maaaring maging sanhi ng malalang sakit, pagka-ospital at maging pagkamatay. Bago, habang at pagkatapos ng mainit na panahon, mahalaga na manatiling presko at may sapat na tubig sa katawan.

Ano ang sakit na kaugnay sa init?

Kadalasan, ang iyong katawan ay nananatiling malamig sa pamamagitan ng pamamawis at pagdaloy ng mas maraming dugo patungo sa balat.

Kapag lubhang mainit, o kung aktibo ang iyong katawan sa mainit na panahon, maaaring magsimulang masira ang likas na sistema ng pagpapalamig ng iyong katawan. Maaaring tumaas ang temperatura ng iyong katawan sa mga antas na mapanganib, na pagsisimulan ng malalang pagkakasakit sanhi ng sobrang init, kasama na ang heat stroke at pagkahapo dahil sa init. Kabilang sa iba pang banayad na sakit dulot ng init ay ang pulikat at pamamantal dahil sa init. Ang hirap ng katawan na manatiling malamig ay maaari ring magpalala sa mga sintomas ng ilang umiiral nang mga sakit. Halimbawa, ang taong may sakit sa puso ay maaaring mahilo o maatake pa sa puso.

Ang sakit na kaugnay ng init ay maaaring makaapekto sa sinuman at mas malamang mangyari kung ikaw ay kinukulangan ng tubig at hindi pinapawisan nang sapat upang makatulong sa pagpapalamig mo. Alamin ang mga palatandaan ng mga sakit na kaugnay ng init, paano magbigay ng pangunang lunas (first aid), at kung paano humingi ng tulong.

Sino ang mga pinaka-nanganganib?

Lahat ng tao ay maaaring maapektuhan sa mainit na panahon, ngunit may mga tao na mas mahihirapan.



Mga taong may edad na 65 taon at mas matanda pa



Mga taong may mga sakit katulad ng sakit sa puso, sa бага, diyabetis, sa bato, sa nerbiyo, at sa pag-iisip.



Mga sanggol at mga bata*



Mga taong nahiwalay sa lipunan



Mga buntis



Mga manggagawa sa mga labas na lugar



Mga taong walang tirahan

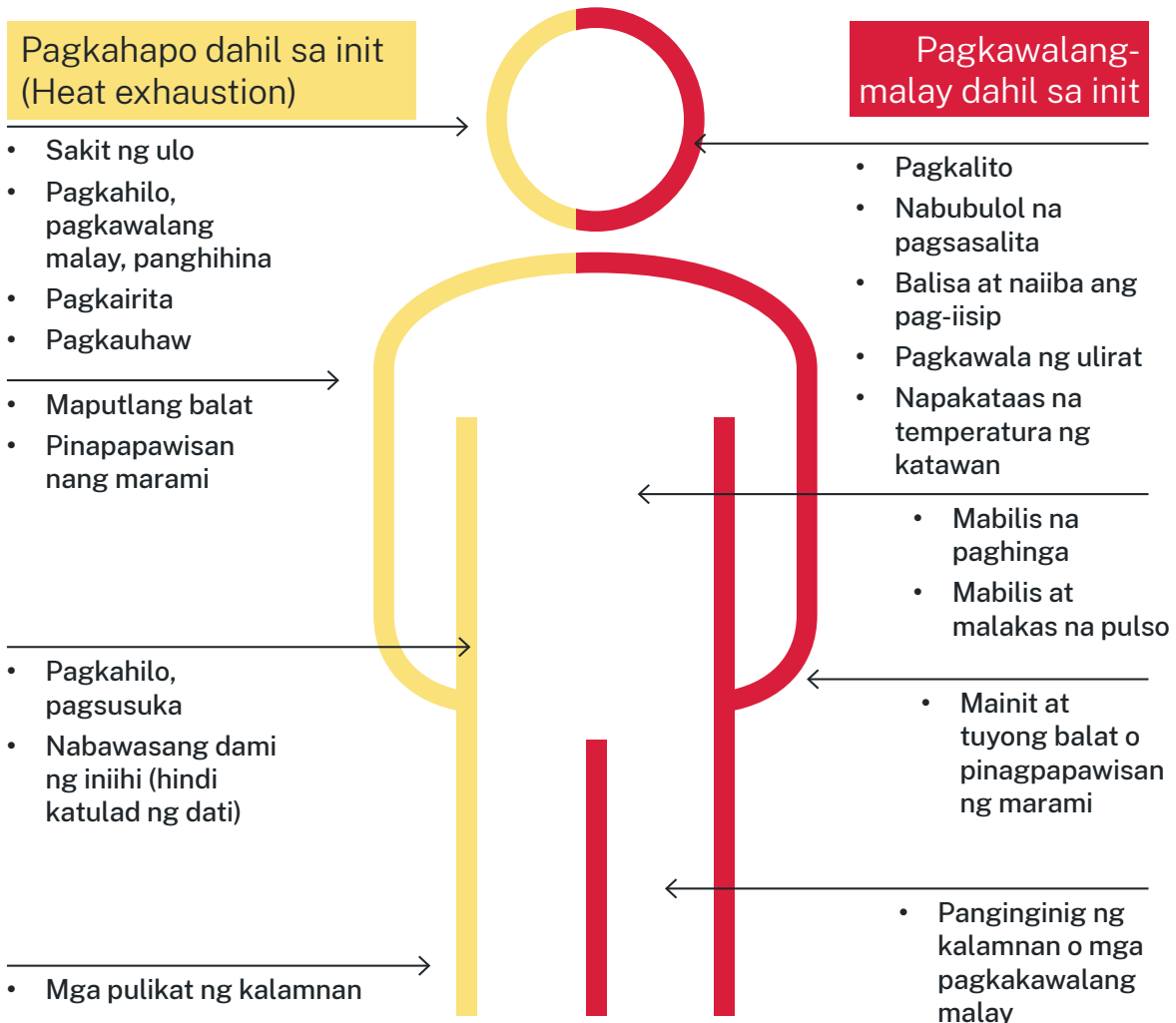
*Para sa natatanging payo tungkol sa pagpapanatili ng kaligtasan ng mga sanggol at bata sa panahong mainit, i-download ang [Babies and young children factsheet](#).

Labanan ang init

Papel-kaalaman tungkol sa init at kalusugan



Alamin ang mga palatandaan ng pagkahapo at pagka-walang malay dahil sa init (heat stroke)



Pangunang lunas (first aid)

Ang pagkahapo dahil sa init (heat exhaustion) ay kailangang magamot dahil maaari itong maging kagyat na mapanganib.

- Palamigin ang katawan (tingnan ang nasa ibaba)
- Uminom ng tubig.

Kung hindi bumuti ang mga sintomas, kumuha ng pangangalagang medikal. Tawagan ang iyong doktor o ang healthdirect sa **1800 022 222**.

Kung ang mga sintomas ay lumalala at nag-aalala ka na mawalan ng malay dahil sa init (heat stroke), tumawag kaagad sa tatlong sero (000).

Pangunang lunas (first aid)

Ang heat stroke ay napakamapanganib. Tumawag kaagad sa tatlong sero (000).

Humingi ng payo mula sa doktor bago ka uminom ng aspirin, ibuprofen o paracetamol para gamutin ang mga sintomas ng heat stroke dahil maaaring mapanganib ang mga ito.

- Magpalamig (tingnan ang nasa ibaba)
- Mahiga at itaas ang mga paa
- Paunti-unting uminom ng tubig, kung kaya.



Paano magpalamig

- Lumipat sa mas malamig na lugar sa loob o may malilim na lugar sa labas.
- Paluwangin o alisin ang damit.

- Simulang magpalamig sa anumang paraan: gamit ng isang pang-sprey ng malamig na tubig, magpunas ng malamig at basang ispong o bimp, basain ang suot na damit at balat, mag-shower o maligo ng malamig na tubig, maglagay ng mga nakapaketeng yelo o durog na yelo sa basang tuwalya at ilagay ito sa leeg, singit at kilid-kilid.

Labanan ang init

Papel-kaalaman tungkol sa init at kalusugan



Alamin ang mga palatandaan ng pulikat at pamamantal dahil sa init

Sakit na kaugnay sa init	Mga palatandaan	Pangunang lunas
Mga pulikat dahil sa init	Mga masakit na pulikat ng kalamnan at pangiginig na sanhi ng pagkawala ng asin sa iyong katawan dahil sa sobrang pamamawis.	- Uminom ng tubig - Magpahinga.
Pamamantal dahil sa init	- Ang mapula at makating pantal na may maliliit na bukol o paltos ay sanhi ng sobrang pamamawis na bumabara sa mga glandula ng pawis - Ang leeg, singit, kili-kili, singit ng siko at ilalim ng mga suso ay mga bahagi na maaaring pamugaran ng pamamantal dahil sa init.	Ang pamamantal dahil sa init ay kadalasang nawawala kahit walang paggamot at maaaring maibsan sa pamamagitan ng pagpapanatiling presko at tuyo ng balat. Bumisita sa website na healthdirect para sa karagdagang impormasyon kung paano gagamutin ang pamamantal dahil sa init, at kung kailan dapat humingi ng payong medikal.



Ano ang aking gagawin kung may umiiral akong sakit?

Ang mainit na panahon ay maaaring magpapalala sa ilang mga sakit kasama na ang mga sakit sa puso, sa bago, diyabetes, sa bato, sa nerbiyo, at sa pag-iisip.

Mahalaga na kausapin ang iyong doktor kung paano

maaapektuhan ng mainit na panahon ang iyong kalusugan o mga paggamot. Kung sinabihan ka ng iyong doktor na limitahan ang iyong pag-inom ng tubig, tanungin kung gaano karaming tubig ang dapat mong inumin sa panahong mainit.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: [health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions](https://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions)

Mga tip sa paghahanda ng iyong sarili at tahanan bago dumating ang mainit na panahon



- Tiyakin na ang mga air-conditioner, electric fan, refrigerator, at freezer ay gumagana nang maayos.
- Pag-aralan ang [ligtas na pagtatabi ng pagkain at gamot](#) sa panahon na mainit, at lalo na habang o matapos mawalan ng kuryente.
- Gumawa ng plano kasama ang pamilya, mga kaibigan at kapitbahay upang manatiling may kontak sa panahon na mainit at alamin kung sino ang matatawagan kung kailangan ng tulong.
- Tiyakin na mayroon kang mga detalye ng iyong matatawagang doktor, parmasyutika, o ibang mapagkukunan ng mabuting payong pangkalusugan gaya ng [Healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au).
- Kausapin ang iyong doktor kung hindi mo tiyak kung paano maaapektuhan ng lagay ng iyong kalusugan at paggamot ang kakayahan ng iyong katawan na makayanan ang panahong mainit.
- Tiyakin na mayroon kang sapat na mga pagkain at gamot para sa lahat mong kasambahay upang hindi ka na lalabas pa sa init.
- Alamin kung saan ka makakapunta sa inyong lokal na lugar para makaiwas sa init. Kasama ang mga lugar na maaaring mas malamig kaysa iyong bahay ay:
 - ang mga pampublikong gusali na may air-condition katulad ng mga aklatan at mga shopping centre
 - ang mga parke na may maraming puno at lilim
- Kung magagawa mo, pag-isipan ang ilang mga pagbabago sa iyong bahay upang maging mas malamig. Kasama sa mga pagbabago ang paglalagay ng mga blinds, kurtina, medya agua, shutter o iba pang panangga sa sinag ng araw mula sa mga bintana at panakip sa iyong bahay. Ang karagdagang impormasyon ay makukuha sa [Your Home](#).

Labanan ang init

Papel-kaalaman tungkol sa init at kalusugan



Mga tip upang manatiling presko at may sapat na tubig sa katawan habang mainit ang panahon

Bago, habang at pagkatapos ng panahong mainit, mahalaga na mananatili kang presko at may sapat na tubig sa katawan sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig.



Manatiling presko

- Bago, habang at pagkatapos ng panahong mainit, mahalaga na mananatili kang presko at may sapat na tubig sa katawan sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig.
- Manatiling presko
- Iwasang lumabas sa pinakamainit na mga oras ng araw hangga't maaari.
- Limitahan ang paggalaw-galaw ng katawan sa mga oras na mas malamig.
- Magsuot ng mga magagaan at maluluwang na mga damit.
- Basain ang iyong balat ng malamig na tubig.
- Maglagay ng mga malamig na pakete ng yelo o tuwalya na may durog na yelo sa iyong leeg at mga balikat.
- Mag-shower o maligo ng malamig o maupo na nakababad ang mga paa sa malamig na tubig.
- Kapag lumalabas, magpahid ng sunscreen at magsuot ng sunglasses at sombrero may malapad na lilim upang maprotektahan ang iyong mga mata, mukha at ulo.



Panatiliing presko ang iyong bahay

- Gumamit ng air-conditioning, kung mayroon. Kung wala, gumamit ng electric fan.
- Isara ang mga kurtina at blinds upang masangga ang init ng araw at mamalagi sa pinakamalamig na bahagi ng iyong bahay.
- Limitahan ang paggamit ng mga lutuan dahil nakakadagdag ang mga ito ng init sa bahay.
- Kung mas malamig na sa labas, buksan ang iyong mga bintana at pintuan upang makalabas ang mainit na hangin at makapasok ang malamig na hangin.



Panatiliing may sapat na tubig ang katawan

- Uminom ng maraming tubig kahit hindi ka nauuhaw.
 - Kausapin ang iyong doktor kung pinayuhan kang limitahan ang iyong pag-inom ng likido.
- Magdala ng tubig kung nasa labas.



Para sa karagdagang impormasyon, payo at mga tip:

I-scan ang QR code o bisitahin ang:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat