

## Matitinding Temperatura sa Tag-init at Taglamig

### Alamin ang iba pang impormasyon tungkol sa kaugnay na mga flyer:

- Mga Panganib sa Washington County Para sa iba pang impormasyon, bisitahin ang [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### Alamin ang pagkakaiba

Kapag nagbababala ang National Weather Service na magkakaroon ng mainit o malamig na klima, alamin ang mga termino.

#### Magbantay (Watch)

– **Maghanda:** Ang magbantay ay inilalabas kapag ang mga lagay ng panahon ay paborable para sa mga mapanganib na temperatura.

#### Babala (Warning) –

**Kumilos:** Ang babala ay inilalabas sa loob ng 12 – 24 na oras ng pagsisimula ng masyadong mapanganib ng mga temperatura.

#### Anunsiyo (Advisory) –

**Kumilos:** Ang advisory ay inilalabas sa loob ng 12 - 24 na oras ng pagsisimula ng masyadong mapanganib na mga temperatura.

### Matitinding Temperatura



Ang mga tag-init ay lalong umiinit sa Portland metro area. Ang karaniwang bilang ng mga araw na mahigit 90 degrees ang temperatura ay tumaas mula sa 11 araw sa isang taon noong araw hanggang sa bagong normal na 22 araw sa isang taon. Dahil dito, tumaas din ang mga kumplikasyong may kaugnayan sa init.

Bawat taglamig, mahigit isang libong tao sa buong bansa ang namamatay dahil sa pagkakalantad sa lamig. Dahil sa pagdami ng mga aksidente sa sasakyan, sunog, pagkahulog at atake sa puso sa ganitong panahon, mahirap balewalain ang mga panganib ng taglamig sa panahong ito.

### Mainit na Klima

Hindi natutukoy sa temperatura lamang kung gaano kainit ang panahon. Maaari pang patindihin ng halumigmig ang init. Ang National Weather Service ay may madaling gamiting Heat Index na magagamit mong basehan para malaman kung gaano talaga kainit ang panahon ([www.weather.gov/safety/heat-index](http://www.weather.gov/safety/heat-index)). Ang sobrang pagkalantad sa init ay maaaring

magdulot ng pisikal na pinsala. Nasa ibaba ang ilan sa pinakakaraniwang kalagayang dulot ng lamig ng panahon at kung ano ang gagawin hanggang sa dumating ang tulong medikal.

#### Mga tip sa pananatiling ligtas sa init

- Maghinay-hinay at iwasan ang sobra-sobrang aktibidad

### Pagkahapo dahil sa init

#### Signs and symptoms

- Pagkahimatay o pagkahilo
- Sobrang pamamawis
- Malamig, maputla, mamasa-masang balat
- Pagduduwal o pagsusuka
- Mabilis at mahinang pulso
- Mga pamumulikat ng kalamnan

#### Para sa pagkahapo dahil sa init:

Pumunta sa mas malamig at air-conditioned na lugar. Uminom ng tubig kung ganap na may malay. Maligo ng malamig na tubig o gumamit ng cold compress.



### Heat stroke

#### Signs and symptoms

- Tumitibok na sakit ng ulo, maaaring himatayin
- Walang pawis
- Ang temperatura ng katawan ay mas mataas sa 103, namumula, mainit, nanunuyo ang balat
- Pagduduwal o pagsusuka
- Mabilis at malakas na pulso

#### Para sa heat stroke:

**Tumawag sa 911.** Kumilos kaagad para malamigan ang tao hanggang sa dumating ang tulong.

### Hot weather, continued

- Magsuot ng damit na mapusyaw ang kulay, maluwap sa katawan na gawa sa natural at maaliwalas na tela.
- Gawin ang pinakamatrabahong gawain sa pinakamalamig na oras sa maghapon.
- Mas madalas na tumigil para saglit na magpahinga kaysa sa karaniwan mong ginagawa; magbigay ng oras para magpalamig at mag-hydrate.
- Dalasan ang pag-inom ng tubig—sapat lang para hindi

## Matinding Lamig

Hindi natutukoy sa temperatura lamang kung gaano kalamig ang panahon. Maaaring patindihin ng lakas ng hangin ang lamig. Ang National Weather Service ay may madaling gamiting Wind Chill chart na magagamit mong basehan para malaman kung gaano kalamig ang panahon. Ang sobrang pagkalantad sa lamig ay maaaring magdulot ng pisikal na pinsala. Nasa ibaba ang ilan sa pinakakaraniwang kalagayang dulot ng lamig ng panahon at kung paano makakatulong hanggang sa dumating ang tulong medikal.

### Mga tip sa kung paano mananatiling ligtas sa lamig

- Magdamit nang angkop sa klima.
- Hinay-hinay lang. Iwasang sobrang magtrabaho sa lamig.
- Mag-ingat kapag gumagamit ng mga alternatibo sa pagpapainit at sa pagluluto. Ilayo sa init nang tatlong talampakan ang anumang bagay na maaaring

ka makadama ng uhaw.

- Huwag masyadong magpainit sa araw. Hindi ganoon kabilis mawala ang init sa balat na sunog sa araw.
- Iwasang uminom ng alak at anumang inuming may kape. Ginagamit ng mga ito ang reserbang tubig sa katawan mo at hindi pinalalamig ng mga ito ang iyong katawan.

Basahin ang Take 5 flyer na Mga Supply na Pang-emergency para sa mga tip sa pag-stock ng mga bagay na pampalamig sa iyong sasakyan.

masunog. Huwag painitin ang bahay mo gamit ang gas range o oven. Huwag gamitin sa loob ng bahay ang mga ihawang gumagamit ng uling o gas, o mga lutuang pang-camping. Naglalabas ang mga ito ng mga nakakapinsala at hindi naaamoy na gas na maaaring nakamamatay.

- Tingnan ang mga pagtataya ng lagay ng panahon bago magbiyahe at baguhin ang petsa ng biyahe mo para maiwasan ang panahon ng taglamig.
- Magdahan-dahan sa pagmamaneho at dagdagan ang distansya mo sa sinusundan mong sasakyan para manatiling ligtas sa daan.
- Ang pinakamapanganib na oras para magmaneho ay kapag umabot ang temperatura sa antas na malapit nang magyelo na 32°F (0°C).

Basahin ang Take 5 flyer na Mga Supply na Pang-emergency para sa mga tip sa pag-stock ng mga bagay na pantaglamig sa iyong sasakyan.

### Frostbite

#### Mga tanda at sintomas

- Pamumula o pananakit sa anumang bahagi ng balat ang maaaring unang tanda ng frostbite
- Puti o naninilaw na kulay-abong bahagi ng balat
- Hindi pangkaraniwang matigas o nanlalagkit ang balat
- Pamamanhid



### Hypothermia

#### Mga tanda at sintomas

##### Matatanda

- Panginginig at pagkapa-kapa ng mga kamay
- Pagkahapo, pagkaantok
- Pagkalito, pagkawala ng alaala, pautal-utal na pagsasalita

##### Mga sanggol

- Matingkad na pula at malamig na balat
- Walang-walang sigla

**Kung ang temperatura ng isang tao ay mas mababa sa 95 degrees, humingi kaagad ng tulong medikal**