

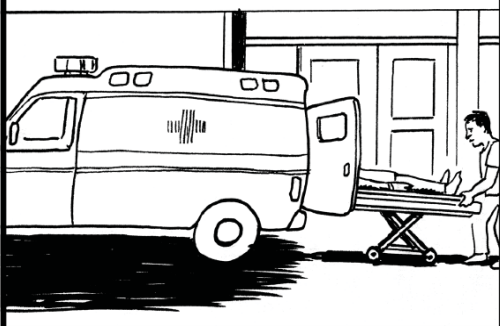
# MANANATILING LIGTAS SA INIT

Stay Safe in the Heat—Tagalog

Sa maiinit na mga araw sa King County, marami pang mga tao ang may malubhang mga problema sa kalusugan.



EMERGENCY ROOM

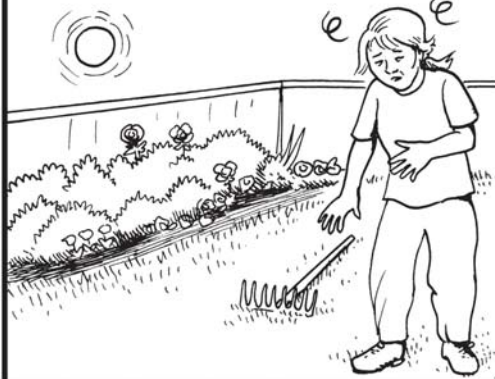


## MGA SAKIT SA INIT

Kapag ang isang tao ay hindi madaliang makapagbaba ng lamig nang tama, sila ay makakukuha ng kapaguran sa init.

Sila ay maaaring magdaramdam ng:

- Pulikat ng laman
- Nahihilo o panghihina
- Sakit ng ulo
- Pagkahilo at pagsusuka



Kung ikaw ay mayroong mga sintomas, lumipat sa mas malamig na lugar, ilagay ang iyong mga paa paitaas, at uminom ng tubig.



Ang Kudlit ng Init ay isang napakalubha at maging magdulot ng kamatayan kung hindi madaliang magagamot. Mag-ingat sa:

- Masyadong mataas ang temperatura
- Mapula, mainit, at tuyong balat
- Mabilis, malakas na pintig ng puso
- Pagkalito ng pag-iisip at pagkawalang-malay



Kung may isang tao na nagkaroon ng sintomas ng kudlit ng init, tumawag sa 9-1-1! Ilipat kaagad ang tao sa mas malamig na lugar.



Ang ibang mga tao ay may mas malaking panganib sa mga problema ng puso, pagkudlit at panghihina ng bato kung mainit. Ito ang pinaka-karaniwang mga problema ng kalusugan sa maiinit na mga araw!

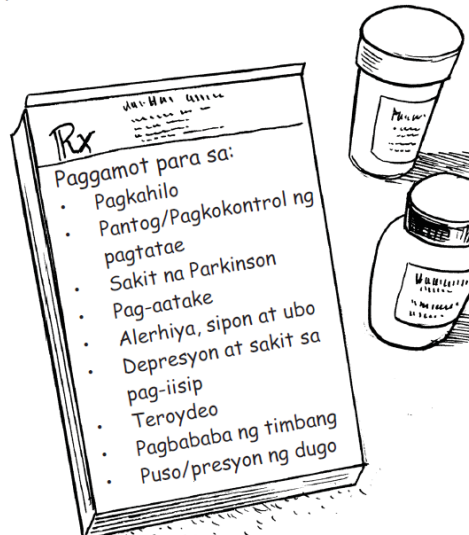


Ang ibang mga kalagayan ng kalusugan ay gumawang mas mahirap para magpababa ng lamig sa iyong katawan.

Mayroon akong diyabetes, kaya sinusubaybayan ko ang antas ng glukos sa aking dugo sa mga araw na maiinit.



Ang tiyak na paggagamot ay tumutulong sa iyo na maging mas sensitibo sa init.



Makipag-usap sa iyong doktor o tagabigay ng alaga sa kalusugan tungkol sa iyong paggagamot o mga kalagayan ng kalusugan kung ito'y maglalagay sa iyo sa mas malaking panganib sa init.





### MANANATILING LIGTAS SA INIT

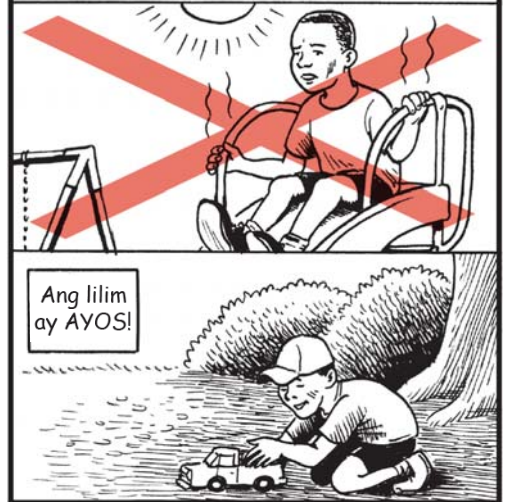
Siguraduhin ang pamilya at mga kapitbahay na maaaring mas masugatan ng init.



Ang mga bata ay maari rin magkaroon ng kapaguran sa init sapagka't sila ay aktibo at malilimot sa pag-inom ng tubig.



Sa mga maiinit na araw, iwasan ang mga bata na mabilad sa direktang init ng araw sa pinakamainit na panahon ng araw.



HUWAG iwanan ang mga bata, musmos na mga bata, o mga alagang hayop sa nakaparadang sasakyan, kahit na nakababa ang bentana. Kahit isang minuto! Ang mga sasakyan ay mapanganib na madaling umiinit ng ilang sandali!



Ang mga taong nagtatrabaho sa labas ay kailangang magkaroon ng madalas na pahinga upang mapalaming.



**ANO ANG GAGAWIN UPANG MAPABABA ANG LAMIG** Ang madalas na pag-inom ng tubig at ibang mga likido ay mahalaga. Huwag hintayin na kayo ay nauhaw.



Kumain ng mga pagkaing naglalaman ng maraming tubig.



Maglaro sa mga balong at mga pandilig, magpunta sa palangyuan, at mananatili sa lilim.



Subukan mong pumunta sa isang lugar na may air-kondisyon sa maiinit na panahon.



[www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat](http://www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat)

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.