

FROSTBITE vs HYPOTHERMIA

Dumarating ang napakalamig na hangin tuwing taglamig at nakakaapekto ito sa milyon-milyong tao sa buong Estado ng Illinois. Maaaring delikado ang hanging artice air kasama ng malakas at malamig na hangin at mapanganib na mga wind chill value. Ang mga taong nalantad sa matinding lamig ay madaling magkaroon ng frostbite at maaaring bumigay sa hypothermia sa loob ng ilang minuto.

FROSTBITE

- Ang mga bahaging na pinaka-prone sa **frostbite** ay ang walang takip na balat at mga paa't kamay.
- Kabilang sa mga palatandaan/sintomas ang pagkamanhid at pagkakaroon ng kulay sa paligid ng mukha at mga daliri sa kamay at paa.
 - Lunasan sa pamamagitan ng pagpunta sa isang mainit na silid.
 - Pagbabad sa maligamgam (hindi mainit) na tubig.
 - Paggamit ng init ng katawan sa halip na heating pad.
 - O masahe para uminit.
 - Dahan-dahang painitin ang mga apektadong bahagi at humingi ng medikal na tulong kung kinakailangan.

HYPOTHERMIA

- **Ang Hypothermia** ay hindi pangkaraniwang mababang temperatura ng katawan at kadalasang may kasamang panginginig, pagkahapo, pagkalito, pangangatal ng mga kamay, pagkawala ng memorya, malabong pananalita, o antok. Humingi AGAD ng tulong medikal!
- Nangyayari ang hypothermia kapag mas mabilis ang pagkawala ng init ng kaysa paggawa nito ng init.
- Kung pinaghihinalaan ang hypothermia, pumunta sa isang mainit na silid at painitin muna ang gitna ng puno ng katawan, gamit ang mainit na kumot sa buong katawan (kabilang ang ulo) para manatiling tuyo at tumaas ang core na temperatura.
- HUWAG bigyan ng maiinit na inumin o alkohol ang mga biktima ng hypothermia.

Mga Tip para Makaiwas sa Frostbite/Hypothermia



- Iwasan ang labis na paggawa ng mabigat na gawain, tulad ng pagpala ng makakapal na niyebe o paglalakad sa malalim na niyebe na maaaring magdulot ng atake sa puso sa anumang edad.
- Ang maluwag at ilang patong ng mainit na damit ay mas makakapag-insulate at magpapainit sa iyo.
- Panatilihin tuyo ang iyong mga paa at kamay hanggang maaari.
- Panatilihin may takip ang balat.
- Magsuot ng mga mitten o guwantes.
- Hindi bababa sa kalahati ng init ng katawan mo ang nawawala kung hindi natatakpan ang iyong ulo...kaya magsuot ng sombrero.



Ready.Illinois.gov



Estado ng Illinois
Illinois Emergency Management Agency
at Office of Homeland Security



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



2200 S. Dirksen Parkway
Springfield, Illinois 62703
Punong Tanggapan ng IEMA (217) 782-2700
24 Oras na Tugon (217) 782-7860