KALIGTASAN SA INIT

Ang init ang isa sa mga nangungunang sanhi ng pagkamatay na may kaugnayan sa panahon sa Estados Unidos. Karaniwang nagreresulta sa daan-daang pagkamatay bawat taon, ang sinuman ay maaaring madaig ng mga pinsalang nauugnay sa init...kahit sandali lang ang pagkakalantad.

Kabilang sa mga bulnerabaleng grupo na may mas mataas na risk ng mga pinsalang nauugnay sa init ang maliliit na bata, sanggol, matatanda, mga may malalang kondisyong medikal, at mga buntis.

Ilang kaalaman tungkol sa init

- Noong Hulyo 1995, ikinamatay ng mahigit 700 tao sa Chicago ang matinding init
- Kabilang sa mga kondisyon kaugnay sa init ang heat cramps, heat exhaustion, at heat stroke
- Uminom ng maraming tubig at iwasan ang alak, matatamis na inumin, at mga inuming may caffeine.
- Uminom ng hindi bababa sa 1.5 hanggang 2 litro ng likido araw-araw
- Magsuot ng maluwag, magaan, at mapusyaw na damit
- Bantayang mabuti ang mga bata, matatanda, at ang mga nangangailangan ng espesyal na pangangalaga sa panahon ng matinding init
- Huwag iwanan ang mga bata o alagang hayop sa saradong sasakyan, kahit sandali lang. Sa mainit na araw, ang temperatura sa loob ng saradong sasakyan ay maaaring umabot sa 140ºF - 190ºF sa loob ng 30 minuto.

Paano manatiling presko:

- Kung nasa labas, manatili sa lilim o sa ilalim ng mga bubong hangga't maaari
- Panatilihing mahina o nakapatay ang mga ilaw sa bahay ninyo, panatilihing nakabukas ang kurtina, at iwasang gamitin ang oven
- Panatilihing maaliwalas ang mga silid gamit ang AC o bentilador
- Kung wala kang AC o bentilador, panatilihing bukas ang mga bintana ninyo
- Maligo ng o magbabad sa malamig na tubig paminsan-minsan. Gumamit ng malamig na basang tuwalya para magpalamig
- Pinapababa ng paggamit ng AC, kahit ilang oras lang sa isang araw, ang panganib sa sakit na nauugnay sa init
- Bumisita sa mga cooling center, pampublikong palanguyan, at de-aircon na mga tindahan at mall

Ready.Illinois.gov

Estado ng Illinois
Illinois Emergency Management Agency
at Opisina ng 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

Inilimbag ng Awtoridad ng Estado ng Illinois 3/25 IOCI 25-1606 0 kopya