

MGA PAALALA SA PANAHON NG MATINDING INIT



KASABAY NG MAIINIT NA USAPING PANLIPUNAN GAYA NG MGA BANTA SA SOBERANYA NG PILIPINAS, NAPIPINTONG JEEPNEY PHASEOUT, MABABANG SAHOD, MATAAS NA PRESYO NG MGA BILIHIN – KASAMA NA ANG MAHAL NA GAMOT AT PAGPAPAGAMOT, INAASAHANG TITINDI PA ANG INIT NG PANAHON NA NARANASAN SA ATING BANSA.

UPANG MATIYAK NA TAYO AY LIGTAS NA NAGPAPATULOY SA ATING MGA GAWAIN, NARITO ANG ILANG MGA PAALALA MULA SA COUNCIL FOR HEALTH AND DEVELOPMENT.

ANO ANG HEAT INDEX?

Ayon sa Philippine Atmospheric, Geophysical, and Astronomical Services Administration (PAGASA), hindi sapat ang temperatura ng hangin upang masukat ng eksakto ang nararamdamang init ng tao sa kanyang katawan. Paliwanag nila, ito ay mas natataya kung isasama ang datos ng alinsangan o halumigmig.

Heat index ang tawag sa nararamdamang *apparent temperature* o damang init dahil sa hangin at halumigmig.

MAG-INGAT SA HEAT STROKE!



May 4 na klasipikasyon ang heat index batay sa mga posibleng epekto ng temperatura sa tao ayon sa inilabas na infographic ng PAGASA:

CAUTION
27-32 °C

Posibleng makaranas ng kapaguran at pamumulikat ng katawan sa pagkababad o tuluy-tuloy na pagtatrabaho sa ilalim ng sikat ng araw

EXTREME CAUTION
33-41 °C

Posible ang pamumulikat ng katawan at heat exhaustion. Ang tuluy-tuloy na pagtatrabaho (sa ilalim ng init ng araw) ay maaaring magresulta sa heat stroke

DANGER
42-51 °C

Mataas ang tsansa ng pamumulikat ng katawan at heat exhaustion. Ang heat stroke ay maaaring maranasan sa tuluy-tuloy na pagtatrabaho sa ilalim ng sikat ng araw

EXTREME DANGER
52 °C pataas

May pagbabanta na makaranas ng heat stroke (heat stroke is imminent)

Ang heat stroke ang pinakamalalang sakit na nauugnay sa init. Nararanasan ang heat stroke kung hindi na kaya ng isang tao na palamigin ang temperatura ng kanyang katawan sa pamamagitan ng pawis dahil sa dehydration.

ANO ANG MGA DAPAT GAWIN?



- Obserbahan ang nararamdaman
- Iwasan ang dehydration sa pamamagitan ng regular na pag-inom ng tubig; iwasan ang mga inuming may alcohol, mataas sa caffeine at asukal
- Magsuot ng damit na maluwag (loose-fitting), mapusyaw ang kulay (light-colored), at yari sa natural na materyales gaya ng cotton
- Gumamit ng pantabing sa araw gaya ng sombrero, payong, atbp.
- Maghanap ng masisilungan



Mga kagyat na gawin:

- Dalhin sa loob o malilim at mahanging lugar; pahigain ang pasyente na bahagyang nakataas ang mga paa. Kung wala pa ring malay, unti-unting painumin ng malamig na tubig
- Alisin ang damit at punasan/dampian ng tubig o binasang tela at paypayan
- Lagyan ng ice pack o yelo ang kili-kili, galang-galangan (wrist), bukong-bukong (ankle), at singit.
- Dalhin sa ospital



Bantayan ang mga senyales ng heat exhaustion:

- Matinding pagkauhaw, dehydration
- Panghihina o pagkabalisa
- Pagkahilo o pagkahimatay
- Pagkabalisa
- Sakit ng ulo



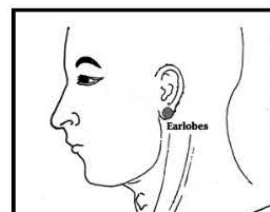
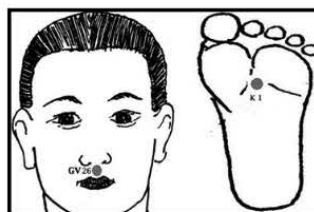
Maaaring umusad ang mga naturang senyales tungong heat stroke:

- Temperatura ng katawan na 40°C o higit pa
- Mainit at nanunuyong balat
- Mabilis na tibok ng puso
- Kombulsyon
- Deliryo
- Pagkawala ng malay o coma



Paggamit ng acupressure bilang paunang lunas sa heat stroke:

- Sa anumang uri ng pagkahilo o pagkawala ng malay, diinan ng husto ang nasa ilalim ng ilong (GV 26), talampakan (K 1), o sa dulong bahagi ng tenga (ear lobe) (K 1).



Tulak ng pangangailangang makibahagi tayo sa mga pagkilos upang harapin ang mga isyung panlipunan at tumindig para sa ating mga karapatan at lehitimong karaingan, ibayong pag-ingatan din natin ang ating kalusugan at gawin ang mga nararapat na hakbang upang manatiling malusog, ligtas, at masigla ang pakikilahok.