

# Maging Handang RedCross

## Checklist para sa Kaligtasan sa Matinding Kainitan

Sa mga nakaraang ilang taon, ang sobrang init ay nagdulot ng higit na maraming pagkamatay sa lahat ng mga ibang kaganapan sa panahon, kasama na ang pagbabaha. Ang matinding kainitan ay isang mahabang panahon ng sobrang init na kadalasang may kasamang sobrang halumigmig. Sa kalahatan, ang mga temperatura ay 10 digri o higit pang mas mataas sa karaniwang mataas na temperatura para sa rehiyon tuwing mga buwan ng tag-init, nagtatagal ng mahabang panahon at nagaganap din na may kasamang mataas na halumigmig.

### Alamin ang Kaibhan

**Pagbabantay sa Sobrang Kainitan**—Ang mga kondisyon ay mainam para sa kaganapan ng sobrang kainitan upang makipagpulong o lumagpas sa lokal na pamantayan sa Babala para sa Sobrang kainitan sa susunod na 24 hanggang 72 oras.

**Babala sa Sobrang Kainitan**—Ang mga halaga ng Indise ng Init ay tinatayang umabot o lumagpas sa lokal na nakatakdang pamantayan sa babala nang hindi kulang sa 2 araw (pinakamataas sa araw=105-110° Fahrenheit).

**Abiso sa Kainitan**—Ang mga halaga ng Indise ng Init ay tinatayang umabot sa lokal na nakatakdang pamantayan sa pag-abiso nang 1 hanggang 2 araw (pinakamataas sa araw=100-105° Fahrenheit).

### Paano ako maghahanda?



- Makinig sa mga lokal na pagtasa sa panahon at manatiling nakakaalam tungkol sa paparating na pagbabago sa temperatura.
- Ang indise ng kainitan ay ang temperatura na nararamdaman ng katawan kapag ang mga epekto ng init at kahalumigmigan ay pinagsama. Ang pagkabilad sa direktang araw ay makakataas sa indise ng init nang hanggang 15° F.
- Pag-usapan ang mga pag-iingat at kaligtasan sa init sa mga miyembro ng inyong bahay. Magplano para sa kung saan ka naglalagi—tahanan, trabaho at paaralan—at maghanda sa posibilidad na mawalan ng koryente.
- Suriin ang laman ng iyong kit sa pagkahanda sa emerhensiya sakaling mawalan ng koryente.
- Kilalanin ang mga kapitbahay mo na matanda, bata, may-sakit o sobra ang timbang. Karaniwan sila ang nagiging biktima ang sobrang init at maaaring mangailangan ng tulong.
- Kung wala kang air condition, pumili ng mga lugar kung saan ka malulunasan sa pinakamainit na oras ng araw (mga paaralan, aklatan, sinehan, mga mall)
- Alamin na ang mga taong nakatira sa mga urban na lugar ay mas nasa peligro sa epekto ng sobrang kainitan kaysa sa mga nakatira sa mga rural na lugar.
- Magsanay sa paunang lunas at matuto kung paano manggamot ng mga emerhensiyang may kinalaman sa kainitan.
- Siguruhin na ang mga pangangailangan ng iyong mga hayop sa tubig at lilim ay matugunan.

### Ano ang aking dapat gawin sa panahon ng sobrang kainitan?



- Makinig sa NOAA Weather Radio para sa mga kritikal na updates mula sa National Weather Service (NWS).
- Huwag iiwang mag-isa ang mga bata o alagang hayop sa mga saradong sasakyan.
- Manatiling hydrated sa pamamagitan ng pag-inom ng madami kahit na hindi ka uhaw. Iwasan ang mga inuming may caffein o alkohol.
- Kumain ng konti at mas madalas.
- Umiwas sa sobrang pagbabago sa temperatura.
- Magsuot ng maluwag, magaan, maaliwalas ang kulay na damit. Iwasan ang madidilim na kulay dahil sinisipsip nito ang mga sinag ng araw.
- Magbagal, manatili sa loob at iwasan ang matinding ehersisyo sa pinakamainit na oras ng araw.
- Ipagpaliban ang mga laro sa labas at aktibidad.
- Gumamit ng buddy system kapag nagtatrabaho sa sobrang kainitan.
- Madalas magpahinga kung kailangan kang magtrabaho sa labas.
- Tingnan ang mga kapamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay na walang air condition, laging mag-isa o maaaring naapektohan ng init.
- Madalas tingnan ang inyong mga hayop upang masiguro na hindi sila nagdurusa sa init.

### Kilalanin at mag-alaga para sa mga emerhensiyang kaugnay ng kainitan ...



**Pulikat sa init** ay mga pananakit ng kalamnan at mga pasma na kadalasan ay nangyayari sa mga binti at tiyan dahil sa pagkabilad sa matinding init at halumigmig at kawalan ng likido at mga electrolyte. Ang pulikat sa init ay senyales na ang katawan ay nahihirapan sa init.

**Pagkapagod sa init** karaniwang kasama ang kawalan ng likido sa katawan dahil sa sobrang pagpapawis dahil sa matinding ehersisyo o pisikal na trabaho sa matinding init at halumigmig.

- Kasama sa mga senyales ng pagkapagod sa init ay ang malamit, mamasamasa, namumutla o namumulang balat; matinding pagpapawis; sakit ng ulo; pagkaliyo; pagkahilo; panghihina; at kapaguran.
  - Ilipat ang tao sa mas malamig na lugar. Alisin o luwagan ang masikip na damit at lapatan ng malamig, basang mga tela o tuwalya ang balat. Paypayan ang tao. Kung ang tao ay may malay, bigyan ng konting malamig na tubig upang inumin. Siguruhin na ang tao ay dahan-dahang iinom. Pagmasdan ang pagbabago sa kondisyon.
  - Kung tumanggi ang tao sa tubig, nagsuka o nagsimulang mawalan ng malay, **tumawag sa 9-1-1** o sa lokal na numero pang-emerhensiya.
- Heat stroke** (kilala din bilang sunstroke) ay isang delikado sa buhay na kondisyon kung saan ang sistemang pamamahala ng temperatura ng tao ay humihintong gumana at hindi na mapalamig ng katawan ang sarili.
- Kasama sa mga senyales ng of heat stroke ay ang mainit, mapulang balat na maaaring tuyo o mamasamasa; pagbabago sa malay-tao; pagsusuka; at mataas na temperatura ng katawan.
  - Ang heat stroke ay nakamamatay. **Tumawag agad sa 9-1-1** o sa lokal na numero ng emerhensiya.

- Ilipat ang tao sa mas malamig na lugar. Mabilis na palamigin ang katawan sa pagbigay ng alaga katulad ng sa pagkapagod sa init. Kung kailangan, ituloy ang mabilis na pagpapalamig sa pamamagitan ng paglagay ng yelo o malalamig na paketeng nakabalot ng tela sa mga pulso ng kamay, bukong-bukong, singit, leeg at mga kili-kili.

### Ipaalam sa Iyong Pamilya na Ikaw ay Ligtas

Kung ang inyong komunidad ay nakaranas ng sakuna, magrehistro sa American Red Cross Safe and Well na Web site makukuha sa pamamagitan ng [RedCross.org/SafeandWell](https://www.redcross.org/SafeandWell) upang ipaalam sa iyong mga pamilya at mga kaibigan ang iyong kapakanan. Kung wala kang access sa Internet, tumawag sa **1-866-GET-INFO** upang irehistro ang iyong sarili at ang pamilya mo.



**American Red Cross**

Para sa higit pang impormasyon sa sakuna at pagkahanda sa emerhensiya, bumisita sa [RedCross.org](https://www.redcross.org).