

# PARA SA PAG-IWAS SA HEAT STROKE

## Iwasan ang init

### Kapag nasa loob ng silid...

- ▶ I-adjust ang temperatura sa pamamagitan ng bentilador o aircon
- ▶ Gumamit ng blackout na kurtina, bamboo blinds, at magwisik ng tubig
- ▶ Madalas na tingnan ang temperatura sa silid
- ▶ Sanggunian din ang WBGT\*

### Kapag lalabas...

- ▶ Gumamit ng payong o magsuot ng sumbrero
- ▶ Gamitin ang lilim at madalas na magpahinga
- ▶ Kapag maaraw, magpigil ng paglabas habang nakalabas ang araw hangga't maaari

### Upang maiwasan ang pagkaipon ng init sa katawan

- ▶ Magsuot ng damit na maaaring pasukan ng hangin, nakakabawas ng halumigmig at mabilis matuyo
- ▶ Palamigin ang katawan sa pamamagitan ng ice pack, yelo, malamig na tuwalya at iba pa

\*WBGT (Wet Bulb Globe Temperature)

Index ng kainitan na kinakalkula mula sa temperatura, halumigmig at sumisingaw (sumisinag) na init

Itinatakda ang pamantayang halaga ayon sa antas ng ehersisyo o trabaho.

Nakalathala ang naobserbahang halaga at tinatayang halaga sa website ng Ministry of the Environment (website ng impormasyon sa pag-iwas sa heat stroke).

## Madalas na punan ang kawalan ng tubig sa katawan

Kahit nasa loob ng silid, kahit kapag nasa labas, kahit hindi nakakaramdam ng uhaw, madalas na punan ang kawalan ng tubig sa katawan.

Sa kalagayang nagpapawis nang labis, kasama ring punan ang asin atbp. sa katawan ng oral rehydration solution\* at iba pa.

\* Asin at glukosang tinunaw sa tubig

Tinutukoy ng "heat stroke" ang kalagayan kung saan dahil matagal na nasa kapaligirang mataas ang temperatura at halumigmig, unti-unting nasira ang balanse ng tubig at asin sa loob ng katawan, hindi na maayos ang pagganap ng pag-adjust ng temperatura ng katawan, at nakulob ang init sa loob ng katawan.

Hindi lamang sa labas ng gusali, kahit nasa loob ng silid at walang ginagawa, maaaring magkasakit, ipa-ambulansya, at ayon sa kalagayan, maaari ring mamatay.

Magtamo ng wastong kaalaman tungkol sa heat stroke, at kasabay ng pag-iingat sa pagbabago ng kalagayan ng katawan, bigyang pansin din ang paligid, at iwasan ang pinsala sa kalusugan na dulot ng heat stroke.



## Mga Sintomas ng Heat Stroke

- Pagkahilo, pagkalula, pagkamanhid ng kamay at paa, pamumulikat, masamang pakiramdam
- Sakit ng ulo, pakiramdam na masusuka, pagsusuka, pagkahapo, pananamlay, kalagayang naiiba sa karaniwan
- Kapag malala ang sintomas,
- Kataka-taka ang pagsagot, pagkawala ng malay, kumbulsiyon, mainit ang katawan

Para sa mga detalye, tingnan lamang ang "Impormasyon kaugnay sa Heat Stroke" sa website ng Ministry of Health, Labour and Welfare.

Ministry of Health, Labour and Welfare

Heat Stroke

Hanapin



Ministry of Health, Labour and Welfare

# Kapag nakakita ng taong pinaghihinalaan ng heat stroke

## Sa preskong lugar

Pasilungin sa preskong lugar tulad ng loob ng silid kung saan umaandar ang aircon, sa lilim kung saan dumadaloy ang hangin, at iba pa

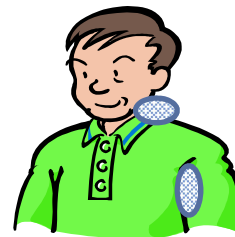
## Palamigin ang katawan

Paluwagin ang damit, at palamigin ang katawan  
(Lalo na ang paligid ng leeg, kilikili, kasukasuan ng paa, at iba pa)

## Pagpuno ng kawalan ng tubig sa katawan

Punan ang kawalan ng tubig/asin sa katawan, uminom ng oral rehydration solution\* at iba pa

\* Asin at glukosang tinunaw sa tubig



**Kung hindi kayang uminom ng tubig sa sariling lakas, at nawalan ng malay, kaagad na tumawag ng ambulansya!**

### <Mag-ingat!>

#### Magkakaiba ayon sa tao kung paano madama ang init

Nakakaapekto ang kalagayan ng katawan sa araw na iyon, pagkasanay sa init, at iba pa. Mag-ingat sa pagbabago sa kalagayan ng katawan.

#### Higit na kailangan ang pag-iingat ng mga matatanda at bata, taong may kapansanan/batang may kapansanan

- Mga kalahati ng bilang ng pasyente ng heat stroke ay matatandang 65 taong gulang o higit pa. Kailangan ang pag-iingat dahil humihina ang pakiramdam sa init at kakulangan ng tubig sa katawan ng mga matatanda, at humihina rin ang kakayahan ng katawang mag-adjust sa init.
- Kailangang bigyan ng pansin dahil hindi pa sapat na nahuhubog ang kakayahang mag-adjust ng temperatura ng katawan ng mga bata.
- Kahit hindi nakakaramdam ng uhaw, madalas na punan ang kawalan ng tubig sa katawan. Kahit hindi nakakaramdam ng init, sukatin ang temperatura sa silid at sa labas, at isaisip ang pag-adjust ng temperatura gamit ang bentilador at aircon.

#### Mag-ingat upang hindi makalimutan ang pag-iwas sa heat stroke dahil labis na pinapansin ang pagtitipid ng kuryente

Sa araw na mataas ang temperatura at halumigmig, huwag magtipid ng kuryente nang wala sa katuwiran, kundi gamitin nang katamtaman ang bentilador at aircon.

## Dito ang Impormasyon tungkol sa Heat Stroke

### ▷ Ministry of Health, Labour and Welfare

Impormasyon kaugnay sa Heat Stroke [Paglalahad ng Patakarán, Polyeto ng Pag-iwas sa Heat Stroke, Panuntunan sa Paggamot ng Heat Stroke, at iba pa]

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

Kilusan sa Pagsulong ng "Uminom ng Tubig para sa Kalusugan"

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! Heat Stroke Cool Work Campaign [Hakbang para sa Pag-iwas sa Heat Stroke sa Lugar ng Trabaho]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

### ▷ Ministry of the Environment

Impormasyon sa Pag-iwas sa Heat Stroke [Taya ng Heat Index (WBGT), Manwal ng Kalusugang Pangkapaligiran ukol sa Heat Stroke, Polyeto ng Pag-iwas sa Heat Stroke, at iba pa]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ Japan Meteorological Agency

Upang Mapangalagaan ang Katawan laban sa Heat Stroke [Impormasyon sa Taya ng Temperatura, Taya ng Panahon at iba pa]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

Impormasyon ng Maagang Babala sa Mabagsik na Panahon

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ Fire and Disaster Management Agency

Impormasyon sa Heat Stroke [Kalagayan ng Inambulansya dahil sa Heat Stroke at iba pa]

[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)