

Iwas heatstroke at iwas impeksyon sa COVID-19 upang maging malusog sa “Bagong Estilo ng Pamumuhay”!

Bagong Estilo ng Pamumuhay: Ito ay isang pang-araw-araw na pamumuhay na kung saan ay isinasagawa ang tatlong fundamentals ng pag-iwas sa impeksyon ng bagong COVID-19. Ito ay ① pananatili ng pisikal na distansya ② pagsusuot ng face mask ③ paghuhugas ng kamay at pag-iwas sa “Three C’s” (crowded spaces, close contact, closed spaces).

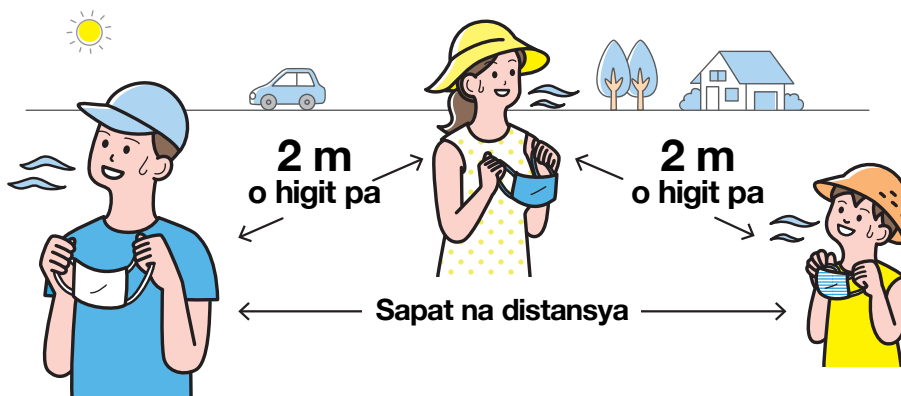
Babala Mataas ang panganib ng heatstroke kapag may suot na face mask

Ang init ay nahihirapang makalabas mula sa balat kapag may suot na mask, at maaring magdulot ito ng dehydration, at iba pa. Dahil dito, ang katawan natin ay nahihirapang i-regulate ang temperatura ng ating katawan. Sikapin natin na pagsabayin ang [Iwas heatstroke] gaya ng pag-iwas sa init, pag-inom ng tubig atbp., at ang [Bagong Estilo ng Pamumuhay] gaya ng mask at ventilation.



Upang maiwasan ang heatstroke, alisin ang suot na face mask.

Wag kalimutan
ang mga
hakbang laban
sa impeksyon
ng virus!



Sa labas
Kapag 2 m o higit pa
(sapat na distansya)
ang distansya mula
sa ibang tao

Tuwing suot ang
face mask

Parang mahi-heatstroke ako kapag nakasuot ako ng face mask...



Iwasan ang matinding ehersisyo

Kahit hindi nauhaw,
ugaliin ang madalas na
pag-inom ng tubig



Maging mas ingat lalo na
tuwing mataas ang
atmospheric
temperature/temperatura

Impormasyon tungkol sa bagong COVID-19:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

Detalyadong impormasyon tungkol sa heatstroke:

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



Iwasan ang init

- Preskong damit, Payong o sumbrero
- Lumipat agad sa **malamig na lugar** kapag sumama ang pakiramdam ng kahit bahagya
- Pumunta sa **silong** kung hindi makapasok sa malamig na kuwarto

Kahit hindi nauuhaw, ugaliin na mag-rehydrate

- Sikapin na uminom ng **1.2 L (liter)** sa isang araw

Isang baso sa bawat isang oras

Mag-rehydrate muna bago at pagkatapos maigo sa bathtub, at sa pag bangon din

Pet bottle Dalawa't kalahating 500 mL na bote

6 na baso

- Wag kalimutan ang inyong **salt levels** kapag pinagpawisan nang matindi

Mag-ventilate nang madalas kahit habang gamit ang air conditioner (Hindi kailangang patayin ang air conditioner)

Babala Ang pangkaraniwang home-use na air conditioner ay pinapaikot lamang ang hangin sa loob ng kuwarto, at hindi ito nagve-ventilate

- Buksan ang **dalawang lugar** gaya ng bintana at pinto
- Sabayan din ng paggamit ng **electric fan o exhaust fan**
- I-set ulit nang madalas ang temperatura ng air conditioner pagkatapos mag-ventilate

Paghandaan natin ang init at alagaan natin ang ating pisikal na kondisyon araw-araw

- Bilang paghahanda sa init, mula sa oras na uminit, mag-eherisyo lamang sa **antas na hindi masyado mahirap, ngunit hindi masaydong madali** at hindi pinupwersa ang sarili. (**Humigit-kumulang 30 minuto araw-araw** sa “kapaligirang medyo mainit” at sa tindi na nararamdaman mong “medyo mahirap na”)

Wag kalimutan na mag-rehydrate!

- **Regular na pagsukat ng temperatura ng katawan** tuwing umaga at iba pang oras, at **pag-check sa kalusugan**
- Kapag sumama ang pakiramdam, huwag pilitin ang sarili at **magpahinga sa bahay**

Mga importanteng bagay na dapat malaman tungkol sa heatstroke

Sundan nang maiigi ang mga hakbang para maiwasan ang heatstroke kapag inanunsyo ang alerto sa babala ng heatstroke!

Bilang prinsipyo, ihinto ang page-eherisyo. Iwasang lumabas hangga't maaari at lumipat sa isang malamig na silid.

Porsyento ng mga namatay dahil sa heatstroke ayon sa edad

Edad 15-44	2.3%
Edad 45-64	15.6%
Edad 65-79	32.4%
Edad 80 pataas	49.3%
Edad 5-14	0.0%
Edad 0-4	0.2%
Hindi nakasaad	0.2%

Sanggunian: (Bilang ng namatay dahil sa heatstroke, Vital statistics of population 2019) Ministry of Health, Labor and Welfare

80% ng namatay sa heatstroke ay mga matatanda

Halos kalahati ay nasa edad 80 pataas. Ngunit kailangan pa rin mag-ingat ng mga mas bata.

Ayon sa edad at lugar kung saan nangyari / Porsyento ng mga pasyente na na-heatstroke

Edad	Dalam ruang	Iba pa
Edad 65 pataas	Labas	Bahay
Edad 40-64	Habang nagtatrabaho	Pampublikong pasilidad
Edad 19-39	Paaralan	Habang nag-e-eherisyo
Edad 7-18		
Edad 0-6		

Sanggunian: (Pagdami ng mga pasyente na tinamaan ng heatstroke base sa emergency transport data) National Institute for Environmental Studies 2009

Sa mga matatandang nagka-heatstroke, higit sa kalahati sa kanila ay tinamaan nito habang nasa bahay

Importante na ang mga matatanda ay mag-palamig sa kanilang bahay, at ang mga mas bata ay dapat maging maingat habang nagta-trabaho o nag-e-eherisyo sa labas.

Ang mga matatanda, bata, at may kapansanan ay madaling tamaan ng heatstroke, kaya dapat silang maglaan ng sapat na pag-iingat.

Mangyaring laging ipaalala din ito ng kanilang mga kasamahan sa paligid.