



Iwas heatstroke at iwas impeksyon sa COVID-19

Upang maiwasan ang heatstroke, alisin ang suot na face mask sa labas

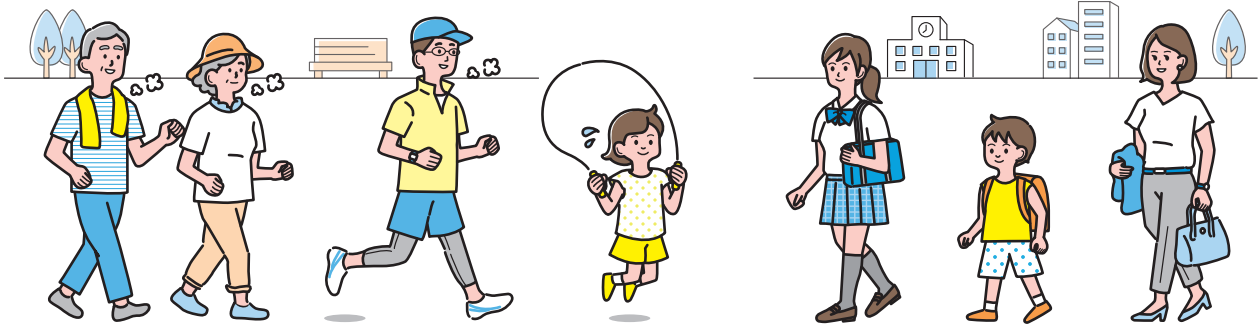
**Mataas ang panganib ng heatstroke
kapag nakasuot ng face mask sa labas**

Huwag kalimutang alisin ang face mask
lalo na kapag nage-ehersisyo



Magsuot ng
face mask kapag
makikipag-usap sa ibang
tao sa malapit na
distansya (sa loob
ng 2 m)

Hindi kailangang magsuot ng face mask kapag naglalakad,
tumatakbo sa labas, nagko-commute papuntang trabaho o paaralan atbp.



Maaaring
hindi kailangan ng
face mask sa loob
ng gusali

- Hindi kailangang magsuot ng face mask kung mapapanatili ang distansya sa ibang tao (2 m o higit pa) at halos hindi nag-uusap.
- Kahit sa sitwasyon kung saan magsusuot ng face mask, kung mataas ang panganib ng heatstroke sa loob ng gusali, iwasan ang init sa pamamagitan ng pag-adjust ng temperatura at humidity gamit ang aircon, electric fan, o ventilation, at madalas na mag-rehydrate.





Iwasan ang init

- Preskong damit, payong o sumbrero
- Lumipat sa **malamig na lugar** kapag sumama ang pakiramdam nang kahit bahagya
- Pumunta sa **lilim sa labas** kung hindi makapasok sa malamig na silid



Kahit hindi nauuhaw, ugaliin ang pagre-rehydrate



1 baso kada isang oras



Mag-rehydrate muna bago at pagkatapos maligo sa bathtub, at pagkabangon din

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

Mga 6 na baso



- Huwag ding kalimutan ang **salt intake** kapag pinagpawisan nang matindi



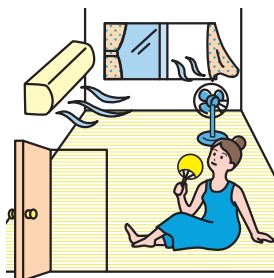
Mag-ventilate nang madalas kahit habang gamit ang aircon

(Hindi kailangang patayin ang aircon)

Babala

Ang karaniwang aircon na para sa bahay ay nagpapaikot lamang ng hangin sa loob ng silid, at hindi ito nagve-ventilate

- Buksan ang **dalawang lugar** gaya ng bintana at pinto
- Ipagsabay ang paggamit ng **electric fan** at **exhaust fan**
- I-set ulit nang madalas ang temperatura ng aircon pagkatapos mag-ventilate



Ihanda ang katawan sa init at alagaan ang pisikal na kondisyon sa araw-araw

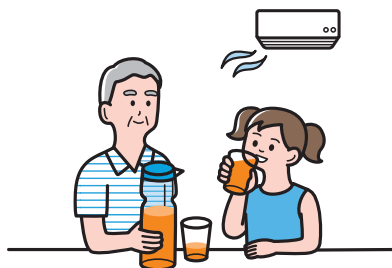
- Bilang paghahanda sa init, mula sa panahong nagsimula nang uminit, **mag-ehersisyo nang katamtaman lamang**, sa antas na hindi pinupuwersa ang sarili (**mga 30 minuto araw-araw** sa “kapaligirang medyo mainit” at sa tindi na nararamdamang “medyo mahirap”)

Huwag kalimutang mag-rehydrate!



- **Regular na pagsukat ng temperatura ng katawan** at **pag-check ng kalusugan** tuwing umaga at iba pa
- Kapag masama ang pakiramdam, huwag puwersahin ang sarili kundi **magpahinga sa bahay**

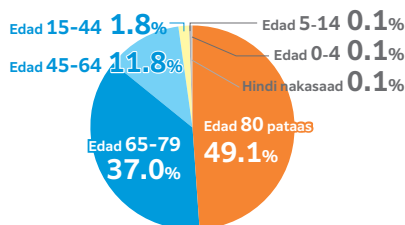
Mga importanteng bagay na dapat malaman tungkol sa heatstroke



Kapag inanunsyo ang alerto ng babala sa heatstroke, **masinsing gawin ang mga hakbang para maiwasan ang heatstroke!**

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

Porsyento ng mga namatay dahil sa heatstroke ayon sa edad

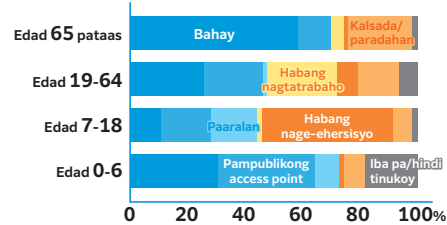


Pinagmulan: [Vital statistics (Taong 2020)] ng Ministry of Health, Labour and Welfare

Sa mga namatay sa heatstroke **mga 90% ay matatanda**

Mga kalahati ay 80 pataas ang edad, ngunit kailangan ding mag-ingat ng mga nakababata.

Porsyento ng mga pasyenteng na-na-heatstroke ayon sa edad at lugar kung saan nangyari



Pinagmulan: Nilikha batay sa [Bulletin Report on Heatstroke Patients (Taong 2015)] ng National Institute for Environmental Studies

Sa heatstroke ng mga matatanda, **kalahati pataas ang nagkaroon nito habang nasa bahay**

Importante na palamigin ng mga matatanda ang kanilang bahay, at kailangang mag-ingat ng mga nakababata habang nagtatrabaho o nage-ehersisyo.

Dahil madaling ma-heatstroke ang mga matatanda, bata, at taong may kapansanan, dapat silang bigyan ng sapat na pansin.

Mangyaring laging ipaalala rin ito ng mga kasamahan sa paligid nila.