

# Maghanda, panahon na ng tag-init

Ang pagdating ng mga sobrang init na simoy ay nagiging mas malimit at mas matindi sa California. Narito ang kinakailangan mong malaman at kung papaano makapaghanda.



## Ano ang matinding init?

Ang init ay itinuturing na matindi kapag ito ay umabot sa 90° Fahrenheit (32° Celsius) o mas grabe pa at tumatagal ito nang dalawa o mahigit pang araw.



### Alamin ang mga palatandaan ng pagkahapo na dulot ng init (heat exhaustion)

Ang pagkahapo na dulot ng init ay nangyayari kapag ang iyong katawan ay umiinit nang husto dahil sa matagal na pagkakalantad sa matataas na mga temperatura. Naaapektuhan ang iyong katawan sa mga sumusunod na paraan:

- Pagkahilo
- Pananakit ng Ulo
- Malakas na pagpapawis
- Pinupulikat ang mga kalamnan
- Pagduduwal
- Pangangapos ng hininga
- Nanghihina



### Alamin kung paano makilala ang heatstroke

- Ang temperatura ng katawan ay mahigit pa sa 103°F
- Pagkalito
- Hinihimatay o nawawalan ng malay



### Sino ang pinaka-nanganganib na magkaroon ng heatstroke?

- Mga sanggol at maliliit na bata
- Mga manggagawang nagtatrabaho sa labas
- Mga taong mas matanda pa sa 65 taong gulang
- Mga taong may hika
- Mga buntis
- Mga taong walang tirahan

# Narito ang maaari mong gawin upang makapaghanda kung sakaling magkaroon ng matinding init na panahon

Ang pinakamahalagang bagay na dapat gawin sa panahon ng matinding init ay manatiling malamig at ligtas sa abot ng iyong makakaya Narito ang ilang mahahalagang payo na kinakailangang malaman.

## Mga pangkalahatang payo

- Pagmasdan ang panahon at bigyang-pansin mga pag-uulat ukol sa panahon.
- Malimit na uminom ng tubig at iwasan o limitahan ang pag-inom ng alak o caffeine.
- Huwag kailanmang iiwanan ang mga bata o mga alagang hayop sa loob ng sasakyan—kahit na sa mga ilang minuto lamang.
- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong mga gamot.
- Kumustahin ang pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay.
- Kumustahin ang mga matatandang kapitbahay o mga kamag-anak na naninirahan nang mag-isa.
- Pumunta sa **calalerts.org/signup.html** upang makapagpatala para sa mga pang-emergency na alerto.
- Pumunta sa opisyal na website ng pamahalaan ng Estados Unidos sa **ready.gov/heat** para sa higit pa.



## Kung nasa loob ka ng bahay

- Mag-ipon ng mga pagkain, tubig, at yelo.
- Sikaping manatiling nasa loob sa pagitan ng 10 a.m. at 4 p.m.
- Panatilihi ng nakasara ang mga blinds at mga bintana.
- Maligo o mag-shower ng malamig na tubig.
- Ibadan ang iyong mga paa o kamay sa malamig na tubig.
- Gumamit ng aircon. Pumunta sa **csd.ca.gov/energybills** kung nangangailangan ng tulong sa pagbabayad.
- Walang aircon? Gumamit ng bentilador sa maagang bahagi ng umaga at manatili sa isang malamig na lugar.
- Maaari ka ring pumunta sa mall, silid-aklatan, sentro ng palamigan, o sa sinehan.



## Kung nasa labas ka

- Iwasan ang pagsasagawa ng mga nakakapagod na aktibidad sa pagitan ng 10 a.m. at 4 p.m.
- Kung nagtatrabaho sa labas, magsimula nang maaga sa umaga.
- Kung maaari, uminom ng maraming tubig bago ka lumabas.
- Malimit na uminom ng tubig - huwag maghihintay na makaramdam ka ng pagka-uhaw.
- Mamahinga sa lilim o sa loob tuwing maka-20 minuto.
- Magsuot ng magagaan at maluluwang na mga baro kasama ng isang sumbrero, at gumamit ng sunscreen (SPF 30+).
- Kung nahihilo ka o pakiramdam mo'y nanghihina ka, kaagad na ihinto ang ginagawa at magpalamig.
- Pumunta sa mall, silid-aklatan, sentro ng palamigan, o sa sinehan para makapagpalamig.

Ang Blue Shield of California Promise Health Plan ay nakakontra sa L.A. Care Health Plan upang makapagbigay ng mga serbisyo ng pinapamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa Los Angeles County. Maaari mong makuha ang dokumentong ito nang libre sa iba pang mga format, gaya ng malaking titik, braille, o audio. Tumawag sa (800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Libre ang tawag. Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

Abiso ng Walang Diskriminasyon

Sumusunod ang kumpanya sa mga naaangkop na batas ng estado at pederal na batas sa karapatang sibil at hindi ito nandiskrimina, nagbubukod ng mga tao o pinapakitunguhan sila nang naiiba batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, etnikong grupong kinabibilangan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, ninuno, relihiyon, kasarian, katayuan sa pag-aasawa, kinikilalang kasarian, sekswal na oryentasyon, edad, kapansanan sa pag-iisip, o pisikal na kapansanan. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。