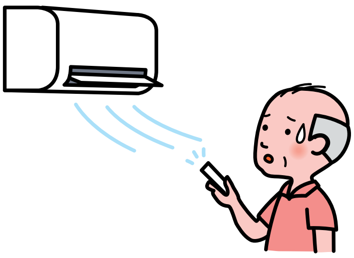
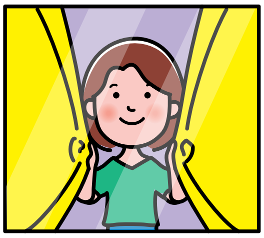
Para Maiwasan ang Heatstroke

Iwasan ang init!

I-adjust ang temperatura nang madalas gamit ang air conditioner at iba pa

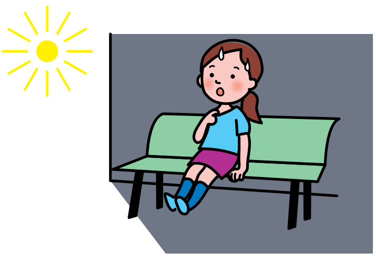


Gumamit ng mga blackout curtain o sudare (Japanese screen o blinds) at magwisik ng tubig sa paligid



Gumamit ng payong at magsuot ng sombrero kapag lalabas

Manatili sa lilim at magpahinga nang madalas kapag maaraw



Magsuot ng breathable na damit na moisture absorbent at madaling matuyo

Palamigin ang katawan gamit ang cold pack, yelo, o malamig na tuwalya

Kapag nag-anunsyo ng "Heatstroke Alert", iwasang lumabas hangga't maaari at iwasan ang init

Uminom ng tubig nang madalas!

Nasa loob man o nasa labas, uminom ng tubig nang madalas kahit hindi nauuhaw

Ano ang heatstroke

Ang "heatstroke" ay tumutukoy sa isang kondisyon kung saan ang hindi maayos na ma-regulate ang temperatura ng katawan sa pamamagitan ng pagpapawis at iba pa sa mainit at mahalumigmig na kapaligiran, kaya naiipon ang init sa loob ng katawan. Lumalabas ang mga sintomas ng heatstroke hindi lamang sa labas kundi pati sa loob kahit na wala kang ginagawa, at sa ilang mga kaso ay maaari itong maging sanhi ng kamatayan. Alamin ang tamang kaalaman tungkol sa heatstroke, maging aware sa mga pagbabago sa kondisyon ng iyong katawan, at bigyang-pansin ang iyong paligid upang maiwasan ang mga pinsala sa kalusugan dulot ng heatstroke.

Website ng impormasyon at mga materyales para maiwasan ang heatstroke

Ministry of Health, Labour and Welfare Pag-iwas sa heatstroke

Maaari ding makita gamit ang smartphone

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Mga sintomas ng heatstroke

- Pagkahilo
- Nahihilo kapag tumatayo
- Paghikab kahit hindi inaantok

- Matinding pagpapawis
- Pananakit ng mga kalamnan
- Pamumulikat ng mga kalamnan

Kapag lumala ang kondisyon →

- Pananakit ng ulo
- Pagsusuka
- Pakiramdam ng panghihina

- Bumababa ang kakayahang humusga
- Bumababa ang konsentrasyon
- Pakiramdam ng matinding panghihina

Kung hindi bumuti ang mga sintomas pagkatapos ng first aid, magpatingin sa medikal na institusyon

Kapag nakakita ng taong hinihinalaang may heatstroke
(Pangunahing hakbang sa first aid)

Lumipat sa malamig na lugar tulad ng silid na may airconditioner o sa mahangin na lilim

Luwagan ang damit at palamigin ang katawan
(sa paligid ng leeg, ilalim ng kili-kili, singit, at iba pa)

Uminom ng oral rehydration solution*

* Ang pag-inom ng maraming dami ng oral rehydration solution nang isahan ay maaaring humantong sa pag-overdose ng sodium. Kung ikaw ay ginagamot para sa sakit sa bato, puso, at iba pang karamdaman at binigyan ng tagubilin ng doktor na uminom ng tubig, mangyaring sundin ang tagubilin na ito.

Kapag hindi makainom ng tubig mag-isa o hindi tumutugon nang maayos, huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya!

Iba-iba ang nararamdaman ng bawat tao pagdating sa init

Nakakaapekto ang iyong pisikal na kondisyon sa araw na iyon, pagkasanay sa init, at iba pa.
Mag-ingat sa mga pagbabago sa kondisyon ng iyong katawan.

Iwasan ang heatstroke kahit sa loob!

Kahit hindi ka nakakaramdam ng init, kumpirmahin ang temperatura ng silid o temperatura sa labas at i-adjust ang temperatura gamit ang airconditioner at iba pa.

Lalong kailangan mag-ingat ng mga matatanda, bata, at may kapansanan!

Ang mga matatanda ay kailangan mag-ingat dahil bumababa ang kanilang kakayahang maramdaman ang init at kakulangan ng tubig, pati na rin ang kanilang kakayahang i-regulate ang temperatura ng kanilang katawan sa init. Ang mga bata ay kailangan bigyang-pansin dahil hindi pa ganap na nade-develop ang kanilang kakayahang i-regulate ang temperatura ng kanilang katawan.
Bukod dito, ang mga taong may kapansanan ay maaaring mahirapan sa pag-regulate ng temperatura ng kanilang katawan, hindi mapansin kung nauuhaw na sila, hindi makainom ng tubig mag-isa, at iba pa, kaya kailangan mag-ingat ng mga caregiver o tao sa kanilang paligid.

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare