

Pinoprotektahan ang mga Matatanda mula sa

MATINDING INIT



Ang mga matatanda ay mas madaling maapektuhan ng mga sakit na nauugnay sa init dahil sa mga pagbabago na nauugnay sa edad sa katawan, malalang kondisyon sa kalusugan, at ilang partikular na gamot. Habang nagiging mas karaniwan ang mga kaganapan sa matinding init dahil sa pagbabago ng klima, mahalagang manatiling handa at ligtas.

Mga Tip para Manatiling Presko at Ligtas



Manatili sa loob ng bahay sa panahon ng matinding init. Gumamit ng airkon o bumisita sa mga sentro ng pagpapalamig.



Iwasan ang mabibigat na gawain sa pinakamainit na bahagi ng araw.



Magbihis para sa panahon. Magsuot ng maluwag, mapusyaw na kulay na damit.



Maligo ng malamig upang mapababa ang temperatura ng katawan

Pag-inom ng Tubig ang susi



Uminom ng tubig sa buong araw - huwag maghintay hanggang sa ikaw ay nauuhaw.



Iwasan ang alkohol at caffeine, na maaaring mag-alis ng tubig sa iyong katawan.



Suriin ang kulay ng ihi. Ang mapusyaw na dilaw ay karaniwang nangangahulugan na ikaw ay mahusay na may tubig sa katawan.



May tubig sa katawan



Walang tubig sa katawan

Maging Alerto para sa Mga Sintomas na Kaugnay ng Init

Pagkahapo sa Init o Istrok ay maaring ipakita sa:



Pagduduwal



Sakit sa Ulo



Mabilis na Tibok ng Puso



Pagkahilo at Pagkalito

Kung lumitaw ang mga sintomas, lumipat sa isang malamig na lugar at humingi ng medikal na tulong.

Gamot at Kamalayan sa Kalusugan



Ang ilang mga gamot ay nagdaragdag ng panganib ng pagkaubos ng tubig sa katawan o sobrang init.



Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung paano maaaring makaapekto ang init sa iyong mga reseta.

Mahalaga ang Kalidad ng Hangin



Kung ang Indise sa Kalidad ng Hangin (AQI) ay higit sa 100, limitahan ang mga aktibidad sa labas.



Gumamit ng mga tagapaglinis ng hangin sa loob ng bahay kung may usok o polusyon.

Maghanda para sa Pagkawala ng Kuryente



Magkaroon ng backup na plano para sa mga medikal na aparato at mga gamot na pinapalamig.



Panatilihing handa ang mga ugnayan sa emerhensya at mga panustos.