

Nais kong
malaman

! Mag-ingat tayo sa heatstroke!

Ano ang heatstroke?

Ang "heatstroke" ay isang sakit na nangyayari kapag ang balanse ng tubig at asin sa katawan ay nasira sa mataas na temperatura at halumigmig. Kailangan mong maging maingat lalo na sa mga araw na bigla umiinit o kapag ginagalaw mo ang iyong katawan at nabigla sa isang mainit na kapaligiran, dahil maraming tao ang hindi makontrol nang maayos ang temperatura ng kanilang katawan at nagco-collapse mula sa heatstroke.

Para maiwasan ang heatstroke

- Gumamit ng air conditioner o bentilador upang mapanatiling malamig sa loob ng bahay. Epektibo rin na harangan ang init sa pamamagitan ng mga kurtina.
- Kapag nasa labas, magbihis nang preskong damit

Mga pangunahing sintomas ng heatstroke

Sintomas na mild	☒ nahihilo ☒ pagkahilo sa biglang pagtayo ☒ pananakit ng kalamnan ☒ walang tigil na pagpapawis
Moderate disease	☒ pananakit ng ulo ☒ pagduduwal ☒ pagkatamlay ng katawan (pagod) ☒ walang lakas (panghihina ng katawan)
Malubhang kondisyon	☒ pagkawala ng malay ☒ kombulsyon ☒ mataas na temperatura ng katawan ☒ hindi makalakad ng derecho ☒ hindi makausap ng maayos



hangga't maaari at gumamit ng uv cut na payong o sombrero upang protektahan ang iyong sarili mula sa malakas na sinag ng araw.

- Siguraduhin ang intake ng tubig at asin. Bago makaramdam ng uhaw, siguraduhing uminom ng tubig.

Ano ang dapat gawin kung magkaroon ng heatstroke?

Kung makaranas ka ng mga sintomas ng heatstroke, lumipat sa isang malamig na lugar at luwagan ang mga damit upang mapreskuhan ang katawan. Maglagay ng mga fluid, asin, at oral rehydration solution (isang inumin na naglalaman ng asin at glucose na natunaw sa tubig, na mabibili sa mga tindahan ng gamot, atbp.). Kung hindi kayang uminom ng tubig mag-isa o nawalan ng malay, tumawag ng ambulansya o pumunta kaagad sa ospital.

Warning alert sa heatstroke

Ang mga anunsiyo ay ginagawa sa bawat prefecture sa gabi o sa umaga ng mismong araw kung saan ang panganib ng heatstroke ay inaasahang napakataas. Ipapalaganap ang impormasyon para sa pag-iwas sa kalamidad sa pamamagitan ng telebisyon, radio at SNS. Kapag may inihayag na alerto sa babala ng heatstroke, mag-ingat at huwag lumabas hangga't maaari.

Maaari mong i-check ang "heat index" na nagpapahiwatig ng panganib ng heatstroke.

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

かんきょうしょう ねっしゅうしょう よ ぼうじょうほう
環境省 熱中症予防情報サイト

