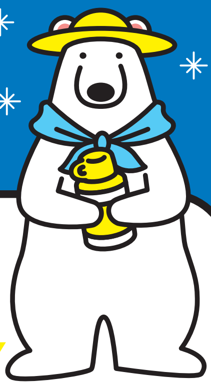
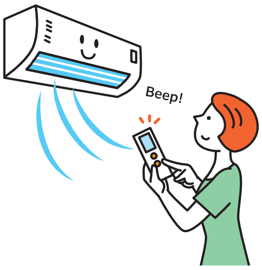
Para sa PAG-IWAS SA HEAT STROKE



Iwasan ang init!

- Madalas na i-adjust ang temperatura sa pamamagitan ng bentilador o aircon



- Gumamit ng blackout na kurtina, bamboo blinds, at magwisik ng tubig

- Kapag nasa labas, gumamit ng payong o magsuot ng sumbrero

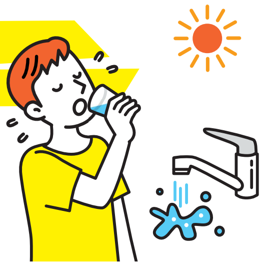
- Kapag maaraw, gamitin ang lilim at madalas na magpahinga

- Magsuot ng damit na maaaring pasukan ng hangin, nakakabawas ng halumigmig at mabilis matuyo

- Palamigin ang katawan sa pamamagitan ng ice pack, yelo, malamig na tuwalya at iba pa

⚠ **Kapag inilabas ang "Alerto sa Pag-iingat sa Heat Stroke," magpigil sa paglabas hangga't maaari, at iwasan ang init**

Madalas na punan ang kawalan ng tubig sa katawan!

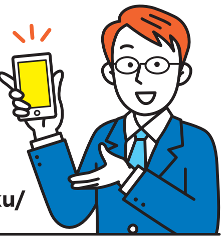


- Kahit sa loob ng silid o kahit kapag nasa labas, madalas na punan ang kawalan ng tubig/asin sa katawan at iba pa kahit hindi nakakaramdam ng uhaw

● Website ng Impormasyon/Materyales para sa Pag-iwas sa Heat Stroke

Impormasyon/Materyales para sa Pag-iwas sa Heat Stroke

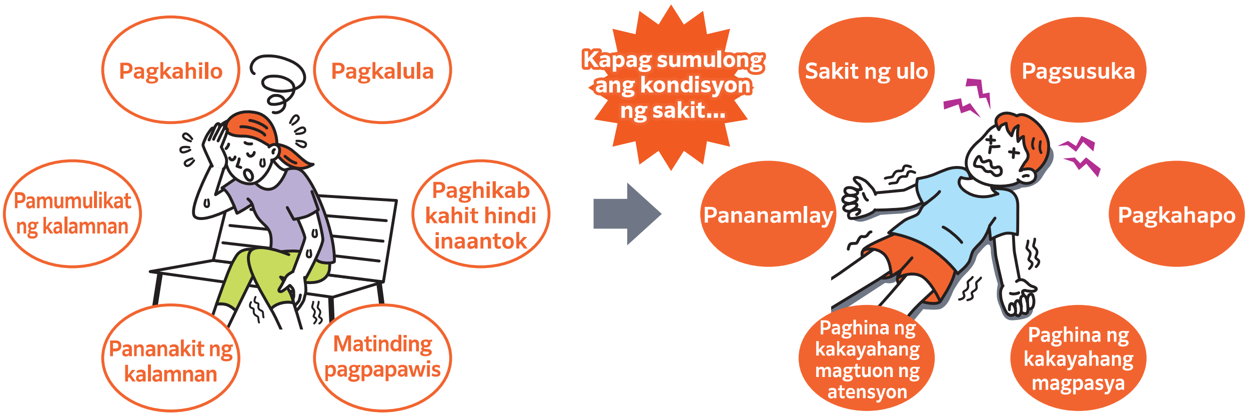
Maaari ring tingnan sa smartphone



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

Tinutukoy ng "heat stroke" ang kalagayan kung saan dahil matagal na nasa kapaligirang mataas ang temperatura at halumigmig, unti-unting nasira ang balanse ng tubig at asin sa loob ng katawan, hindi na maayos ang pagganap ng pag-adjust ng temperatura ng katawan, at nakulob ang init sa loob ng katawan. Hindi lamang sa labas ng gusali, kahit nasa loob ng silid at walang ginagawa, maaaring magkaroon nito at ipa-ambulansya, at maaari ring mamatay ayon sa kalagayan.
Magtamo ng wastong kaalaman tungkol sa heat stroke, at kasabay ng pag-iingat sa pagbabago ng kalagayan ng katawan, bigyan din ng pansin ang paligid, at iwasan ang pinsala sa kalusugan na dulot ng heat stroke.

Mga Sintomas ng Heat Stroke



⚠ **Kung hindi bumuti ang mga sintomas kahit ginawa ang pangunang lunas, magpatingin sa medikal na institusyon**

Kapag nakakita ng taong pinaghihinalaan ng heat stroke (Mga pangunahing pangunang lunas)

- Pasilungin sa preskong lugar tulad ng loob ng silid kung saan umaandar ang aircon, sa lilim kung saan dumadaloy ang hangin, at iba pa

- Paluwagin ang damit, at palamigin ang katawan (Paligid ng leeg, kilikili, kasukasuan ng paa, at iba pa)

- Punan ang kawalan ng tubig/asin sa katawan, painumin ng oral rehydration solution* at iba pa

*Asin at glukosang tinunaw sa tubig

Kung hindi kayang uminom ng tubig sa sariling lakas, at kataka-taka ang pagsagot, huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya!

Mag-ingat

Magkakaiba ayon sa tao kung paano madama ang init

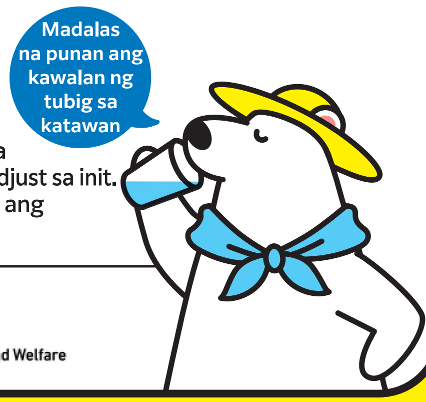
Nakakaapekto ang kalagayan ng katawan sa araw na iyon, pagkasanay sa init, at iba pa.
Mag-ingat sa pagbabago sa kalagayan ng katawan.

Kahit sa loob ng silid, iwasan ang heat stroke!

Kahit hindi nakakaramdam ng init, sukatin ang temperatura sa silid at sa labas, at isaisip ang pag-adjust ng temperatura gamit ang bentilador at aircon.

Higit na kailangan ang pag-iingat ng mga matatanda at bata, at mga taong may kapansanan!

Mga kalahati ng bilang ng pasyente ng heat stroke ay mga matatandang 65 taong gulang o higit pa.
Kailangan ang pag-iingat dahil humihina ang pakiramdam sa init at kakulangan ng tubig sa katawan ng mga matatanda, at humihina rin ang kakayahan ng kanilang katawang mag-adjust sa init.
Kailangan namang bigyan ng pansin ang mga bata dahil hindi pa sapat na nahuhubog ang kanilang kakayahang mag-adjust ng temperatura ng katawan.



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