Manatiling ligtas sa init

Ang pagbabago ng klima ay gumagawa ng mainit na temperatura at alon ng init ay mas mahaba at mas madalas. Ang mga mataas na temperatura ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugan at nangangailangan ng agarang medikal na atensiyon.

Uminom ng tubig at magpalamig kaagad kung ikaw ay:

- Pakiramdam ay pagod, mahina, o nahihilo
- Mayroong sakit ng ulo o masakit na kalamnan
- Mabigat ang pawis
- Mahimatay
- Maputla

Ikaw ay maaaring makaranas ng **pagkapagod sa init,** na maaaring maging atake (heat stroke) kung hindi maalagaan kaagad.

Kumuha kaagad ng medikal na atensiyon kung ang isang tao:

- Nahihirapang huminga, sakit ng ulo, o pagduduwal
- Ay may lagnat (temperature ng katawan ay 103°F o mas mataas)
- May pula, mainit, tuyong balat nang walang pawis
- Nalilito, nahihibang, o may guni guni
- Nahihilo, walang malay, o hindi tumutugon

Sila ay maaaring nakakaranas ng **atake (heat stroke),** na maaaring nakamamatay!

Tumawag sa 911 kung ang isang tao ay may mga sintomas ng atake (heat stroke)

Ang hindi ginagamot na atake (heat stroke) ay maaaring makabilis na pinsala sa utak, puso, at mga bato (kidneys). Ang pagkakataon ng malubhang mga komplikasyon at kamatayan ay tumataas habang naaantala ang paggamot.

Paano manatiling ligtas sa init

- Manatili sa isang lugar ng mala mig
- Uminom ng maraming tubig
- Magsuot ng magaan na damit at sombrero
- Maligo
- Isara ang mga kurtina sa araw, buksan ang mga kurtina sa gabi
- Iwasan:
  - Ang pananatili sa labas sa pagitan ng 10am at 4pm (kapag ito ay pinakamainit)
  - Ang nakakapagod na aktibidad
  - Ang pagkain o pag-inom ng matamis, alkohol, kapeina, at mga pagkaing mataas sa protina

---

Makatanggap ng mga alerto kapag ang temperatura ay nasa mataas na panganib: Imensahe ang iyong ZIP code sa **888-777** para mag palista para sa emerhensya na mga alerto.

Alamin ang tungkol sa kung papaano maghanda para sa matinding init sa **sf72.org** at **sfclimatehealth.org.**

City & County of San Francisco