

## MGA MASASANGUNIANG IMPORMASYON TUNGKOL SA HEAT WAVE

MGA WEBPAGE NG IMPORMASYON PARA SA PUBLIKO UPANG MANATILING LIGTAS AT MALUSOG SA PANAHON NG HEAT WAVE

### EPEKTO NG INIT SA KALUSUGAN



Mas nagdudulot ng kamatayan sa maraming tao ang init kaysa sa anumang iba pang panganib na nauugnay sa panahon. Gayunpaman, maiiwasan ang mga sakit na nauugnay sa init at kamatayan. Alamin kung paano naapektuhan ng matinding init na sanhi ng pagbabago ng klima ang kalusugan ng tao sa mga website sa ibaba.

- Masasangguniang Webpage sa Pangangalaga ng Kalusugan ng SFDPH para sa Matinding Init: [www.sf.gov/resource/2024/healthcare-resources-extreme-heat](http://www.sf.gov/resource/2024/healthcare-resources-extreme-heat)
- Webpage ng CDPH tungkol sa Matinding Init: [www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx)
- Webpage ng CDC tungkol sa Matinding Init at Kalusugan: [www.cdc.gov/extreme-heat/about/index.html](http://www.cdc.gov/extreme-heat/about/index.html)

### MANATILING LIGTAS



Alamin kung ano ang magagawa mo para manatiling ligtas at malusog kapag uminit ang mga kondisyon ng panahon. Bisitahin ang mga website na ito para malaman ang simpleng pangkaligtasang tip sa init.

- Webpage ng SF 72 tungkol sa Init: [www.sf72.org/hazard/heat-0](http://www.sf72.org/hazard/heat-0)
- Mga Tip ng CDPH Para Maiwasan ang mga Sakit na Nauugnay sa Init: [www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat\\_Tips-for-Preventing-Heat-Related-Illness.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat_Tips-for-Preventing-Heat-Related-Illness.aspx)
- Handa ka na ba sa Init, California?: [heatreadyca.com](http://heatreadyca.com)

### UMALIS SA INITAN



Manatili sa isang lugar na malamig, lalo na sa pagitan ng 10am at 4pm kung saan pinakamatindi ang init. Ang mga taong walang aircon ay dapat pumunta sa isang cooling center na pangkomunidad o sa pampublikong lokasyon tulad ng aklatan o shopping mall. Hanapin ang malapit sa iyo sa mga website sa ibaba.

- Mga Cooling Center na Pampublikong Aklatan ng San Francisco: [sfpl.org/services/cooling-centers](http://sfpl.org/services/cooling-centers)
- Mga Cooling Center at Masasanggunian ng County ng CalOES : [news.caloes.ca.gov/coolingcenters/](http://news.caloes.ca.gov/coolingcenters/)

### MANATILING MAY ALAM



Tingnan ang mga lokal na balita at mga website ng pagtaya ng panahon para sa mga lagay ng panahon at alerto para makapagplano nang maaga at mapaghandaan ang init.

- Pagtataya ng Panahon ng NWS: [www.weather.gov](http://www.weather.gov)
- Pagtataya sa HeatRisk ng NWS: [ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/](http://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/)

### SHELTER (MASISILUNGAN) PARA SA PABAGO-BAGONG PANAHON



Maaaring available ang mga shelter para sa mga taong nakakaranas ng kawalan ng tirahan sa oras ng mga emergency ng matinding init. Tingnan ang website ng Departamento ng Kawalan ng Tirahan at Pagsuportang Pabahay (HSH) ng SF para sa mga bagong masasanggunian: [hsh.sfgov.org/services/how-to-get-services/accessing-temporary-shelter/](http://hsh.sfgov.org/services/how-to-get-services/accessing-temporary-shelter/).

