

Heat Waves sa San Francisco?

Ilang mga tao ang tumitingin sa San Francisco bilang isang lugar ng alalahanin para sa lubhang mga kaganapan ng pag-init, dahilan sa katamtamang klima nito. Ngunit ang mga modelong proyekto ng pagbabago ng klima (climate change) ay nagbabadya na ang bugso ng init ay magiging madalas at matindi. Higit pa, ang lungsod ay nagpamalas ng partikular na kahinaan noong 2006 California heat wave, dahil sa ating kakulangan ng mga pakikibagay sa pisyolohiko at teknolohiya para sa labis na mga kaganapan ng pag-init.

Ang San Francisco ay bihirang makaranas ng labis na mga kaganapan ng pag-init, kung kaya't ang ating mga katawan ay nagkakaroon ng mas mahirap na karanasan sa pakikibagay na nagpapalaki ng panganib sa sakit at kamatayan na may kaugnayan sa init. Mayroon din tayong mas kaunting mga pakikibagay sa teknolohiya, gaya ng central air conditioning, dahilan sa halimbawang-uri ng mas malamig na klima at mas lumang mga yunit ng pabahay.

Paano lingatan ang Inyong Sarili

- Mamalagi kung saan malamig
- Uminom ng maraming tubig
- Magsuot ng magaang damit at sumbrero
- Iwasan ang lumabas sa pinakamainit na oras ng araw: 10 ng umaga – 4 ng hapon.
- Iwasan ang mabigat na gawain
- Iwasan ang asukal, alkohol, kapin, mga pagkaing mataas ang protina.

Mga Sakit na may Kaugnayan sa Init

Pagkapagod dahil sa Init (Heat Exhaustion)

Pamumutla, pagkapagod, panghihina, pagkahilo, sakit ng ulo, pagkahimatay, mga pulikat sa masel, labis na pagpapawis.

Heat Stroke

Lubhang mataas na temperatura ng katawan 103° +; kahirapan sa paghinga; mapula, mainit, tuyong balat (na walang pagpapawis); mabilis, malakas na pulso; pumipintig na sakit ng ulo, pagkahilo; pagduwal; pagkalito ng isip; deliryo; mga halusinasyon; mga panginginginig; pagkawala ng malay.

Paano Kayo Maaaring Tumulong

- Tingnan ang mga kapitbahay, pamilya, o mga kaibigan na nasa malaking panganib, lalo na iyong namumuhay ng mag-isa at, kung kailangan, mag-alok na tulungan silang pumunta sa isang malamig na lugar.
- Tiyakin na sila ay may magagamit na maraming tubig, may yelo sa kanilang freezer, at may bentilador kung posible.
- Hikayatin sila na huwag masyadong kumilos, lalo na sa ilalim ng araw.
- Kung kailangan ninyo ng karagdagang pantulong, tumawag sa 311 o sa 911 kung ito ay emergency.

Sino ang nasa Panganib

- Mga tao na nasa edad 65+.
- Mga sanggol at bata.
- Mga tao na may diabetes, alta presyon, sakit sa puso, sakit pangkaisipan, developmental na kapansanan, dementia, mga kondisyong respiratori, hika, sobrang katabaan.
- Mga tao na nasa labas nang mahabang panahon.
- Mga tao na walang magagamit na air conditioning.
- Mga tao na namumuhay ng mag-isa at nakabukod na malayo sa iba.
- Mga tao na gumagamit ng pampaihi (substansiya na nagpapataas ng pag-ihi at pagkawala ng tubig), gaya ng kapin at alkohol o ipinagbabawal na mga gamot.