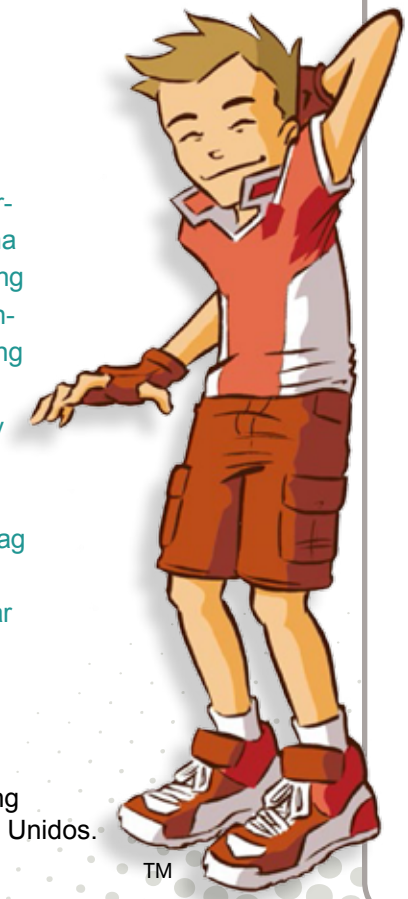
Sobrang Init

Pumapatay ang init sa pamamagitan ng pagtulak sa katawan nang lagpas sa mga limitasyon nito. Sa sobrang init at mataas na umido (kapag ang hangin ay mamasa-masa at malagkit ang pakiramdam), dapat magtrabaho nang mas matindi ang katawan upang panatiliin ang normal na temperatura at panatiliin ang katawang kumportable. Ang heat wave ay isang pinalawak na panahon ng sobrang init, at kadalasan ay may mataas na umido. Maaaring mapanganib ang mga kundisyong ito para sa mga tao na hindi maayos na inaalagaan ang sarili nila.

Nasa panganib ba ako?

Maaaringmaganap ang pagkakasakit kung may sinumang nasa sobrang init nang napakatagal, o sobrang nag-eher-sisyo para sa kanyang edad o pisikal na kundisyon. Ang sobrang init ay maaaring mas mapanganib sa mga mas matatan-dang tao, masyadong bata at mga taong may sakit o sobra ang timbang. Ang mga taong nakatira sa mga lungsod ay maaaring nasa mas malaking peligro dahil ang kongkreto at aspalto ay mas matagal nag-iimbak ng init at magdamag itong inilalabas, kaya ang mga gabi ay hindi kasing lamig katulad ng mga lugar na mas kaunti ang kongkreto.



Alam mo ba?

Ang init ang numero unong kaugnay ng panahin na nakamamatay sa Estados Unidos.

PAGSUSURI NG KATOTOHANAN

1. Ang indise ng init ay:
   a. ang numero sa Fahrenheit na nagsasabi sa atin kung gaano kainit talaga ang pa kiramdam kasama ang pagkaumido at buong sikat ng araw
   b. ang presyo ng mga gastos sa pagpapa init
   c. isang uri ng termometro
2. Ang pinakamahusay na bagay para maprotektahan ang sarili mo sa panahon ng heat wave ay:
   a. Huwag magpa-araw
   b. Gumamit ng bentilador o maupo sa may air conditioner
   c. Mag-shower nang malamig o maligo
   d. Iwasan ang pisikal na aktibidad at pa nanatili sa labas
   e. Lahat ng nasa itaas
3. Totoo o Hindi Totoo? Sa sobrang init, dapat kang uminom ng maraming tubig, kahit na hindi ka nauuhaw.

MGA SAGOT

(1) A.
(2) E. Lahat ay makakatulong na protektahan ka sa panahon ng heat wave!
(3) Totoo. Ang pag-inom ng tubig ay magpapanatili sa iyong hydrated at magpapalamig ang iyong katawan.

TM

BE A HERO!™

MAGING BAYANI !

Para sa karagdagang mga katotohanan at impormasyon sa sobrang init, bumisita sa

http://www.ready.gov/kids/know-the-facts/extreme-heat
http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/
http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php

Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.
FEMA

Sobrang Init

Maging Handa

BAGO

- ✔ Bumuo ng kit na pang-emergency.
- ✔ Gumawa ng plano para sa komunikasyon ng pamilya.
- ✔ Panatiliing sarado ang mga shade sa mga bintana na nakakatanggap ng pang-umaga o pang-hapong araw.

HABANG

- ✔ Huwag kailanman umupo sa nakaparadang kotse o iwan ang mga alagang hayop sa nakaparadang kotse.
- ✔ Manatili sa loob ng lugar na air-conditioned hanggat maaari.
- ✔ Maglaro ng mga laro at palakasang panloob.
- ✔ Uminom ng maraming tubig. Ito ang air conditioning ng katawan mo!
- ✔ Magsuot ng maluluwag na damit na light ang mga kulay. Alam mo bang ang madidilim na kulay ay humihigop ng sinag ng araw?
- ✔ Magsuot ng sumbrero na malapad ang brim para protek tahan ang mukha at ulo mo.
- ✔ Maglaan ng oras sa mga lokal na lugar na may air condi tioning, katulad ng library o sinehan.

MAKALIPAS

- ✔ Huwag kumain ng anumang pagkain na nasa refrigerator kung nawalan kayo ng koryente nang mahigit sa isang araw. Maaaring napanis ang pagkain at magdulot na ikaw ay magkasakit.

MGA SALITANG DAPAT MALAMAN

Pagka-umido - Ang dami ng vapor ng tubig sa hangin. Ang pagkaumido ay hindi makikita at ginagawang hindi kasing bisa ang pagpapawis.

Temperatura - Ang pagsukat kung gaano kainit o kalamig ang bagay

Heat Stroke - Kapag ang temperatura ng katawan ay masyadong tumaas at ang isang tao ay maaaring hingalin, mahilo, sumuka, sumakit ang ulo o manghina. Maaaring nakamamatay ito.

Hyperthermia - Isang mapanganib na kundisyon kung saan ang katawan ay humihigop ng mas maraming init kaysa sa maiaalis nito.

BE A HERO!™
MAGING BAYANI !

Para sa karagdagang mga katotohanan at impormasyon sa sobrang init, bumisita sa

http://www.ready.gov/kids/know-the-facts/extreme-heat
http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/
http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php