

Mga hakbang sa pag-iwas sa heatstroke para sa mga matatanda

Upang maiwasan ang heatstroke, mahalagang manatiling hydrated at umiwas sa init



Kailangang mag-ingat kahit nasa kuwarto
Gamitin ang iyong air conditioner
nang maayos

Madalas nangyayari ang heatstroke sa loob ng bahay at sa gabi.

Maging maingat sa **pagtitipid ng kuryente** at gamitin ang iyong air conditioner nang naaangkop.

Gayundin, siguruhing **i-ventilate** nang madalas ang silid habang ginagamit ang air conditioner

Pagtitipid ng kuryente

Linisin nang regular ang filter

Gawin nang isang beses kada dalawang linggo

Pagtitipid ng kuryente

Tamang setting ng temperatura ng silid

Pagtitipid ng kuryente

Gumamit ng blinds o kurtina upang harangan ang direktang sinag ng araw

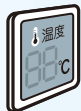
bentilasyon

Mag-ventilate para pumasok ang malamig na hangin galing sa labas

bentilasyon

Magbukas ng dalawang lugar, gaya ng bintana at pinto

I-check ang temperatura at heat index



Magbukas ng aircon dahil mainit!

bentilasyon

Gumamit ng bentilador o exhaust fan

Mag-ingat na huwag direktang pahanginan ang iyong katawan sa hangin sa mahabang panahon

Pagtitipid ng kuryente

Gumamit ng Cool Biz

Pagtitipid ng kuryente

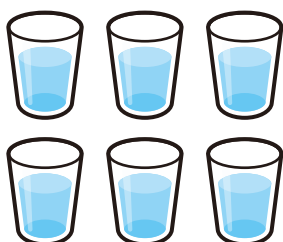
Iwasang gumamit ng maraming device at magtipon sa isang silid



Mga puntong lalong dapat pag-ingatan

Kahit hindi ka nauuhaw, **palagi pa rin uminom ng tubig at mag-replenish ng sodium**

At least 1.2L (litro) bawat araw



Humigit-kumulang 6 na baso

- Isang baso bawat oras
- Bago at pagkatapos maligo at pagkagising, uminom muna ng tubig at magreplenish ng sodium



* Sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor tungkol sa pag-inom ng likido at pag-replenish ng sodium.



! Kailangang mas mag-ingat ang mga matatanda

1 Ang katawan ay madalas na kulang sa tubig

Ang mga matatanda ay may mas kaunting tubig sa kanilang mga katawan kaysa sa mga nakababata at kailangang umiihi nang mas madalas upang maalis ang mga dumi sa katawan.

2 Bumababa ang sensitivity sa init

Habang tumatanda tayo, bumababa ang ating sensitivity sa init at pagkauhaw.

3 Nababawasan ang kakayahan ng katawan na i-regulate ang init

Madaling maipon ang init sa katawan ng mga matatanda, at kapag mainit, ang circulatory system ay mas nahihirapan kaysa sa mga nakababata.

* Kung mayroon kang mga problema sa puso o bato o isang malalang sakit, mangyaring kumonsulta sa iyong doktor.

● Status ng pagkamatay dahil sa heatstroke sa 23 ward ng Tokyo (Summer 2021)

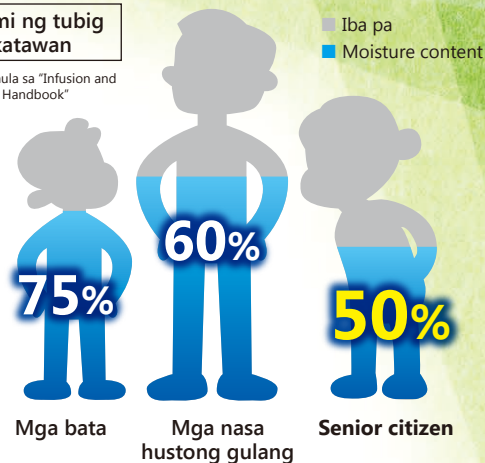
*Sa kabuuang 39 na tao (preliminary figures)

Humigit-kumulang **80%** ay mga matatandang may edad na 65 o higit pa

Humigit-kumulang **90%** ng namamatay sa loob ng bahay ay nangyayari dahil walang aircon

Dami ng tubig sa katawan

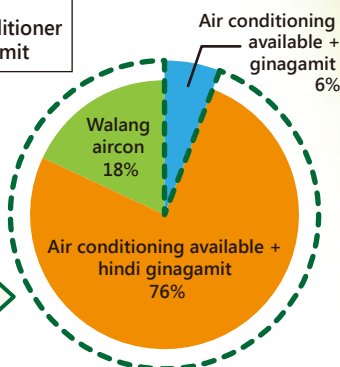
Nilikha mula sa "Infusion and Nutrition Handbook"



Pagkakaroon o walang naka-install na air conditioner at kondisyon ng paggamit

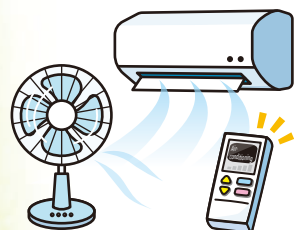
Pinagmulan: Tokyo Metropolitan Medical Examiner's Office

■ Air conditioning available + ginagamit
■ Air conditioning available + hindi ginagamit
■ Walang air conditioning

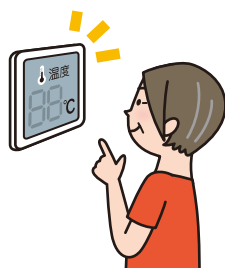


✓ I-check kung mayroong mga hakbang sa pag-iwas

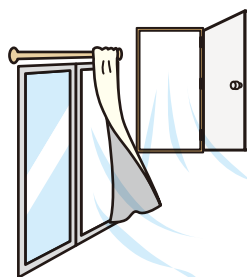
☐ Maaayos na ginagamit ang aircon at bentilador



☐ Sinusukat ng temperatura ng silid



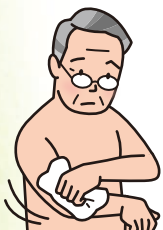
☐ Pinagaganda ang bentilasyon sa silid



☐ Regular na uminom ng mga likido at mag-replenish ng sodium



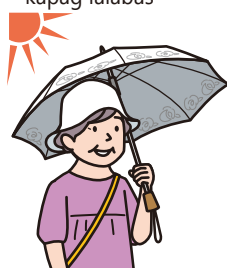
☐ Palamigin ang katawan sa pamamagitan ng pag-shower o pagpunas ng basang tuwalya



☐ Huwag magpilit kapag mainit



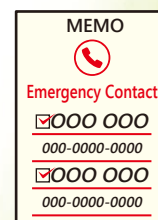
☐ Magsuot ng preskong damit at magpayong o magsuot ng sombrero kapag lalabas



☐ Maglagi sa mape-preskong lugar at pasilidad



☐ Kumpirmahin ang contact information sa panahon ng emergency o problema



Tingnan ang impormasyon mula sa Heatstroke Prevention Site ng Ministry of the Environment

Ang Ministry of the Environment ay nagbibigay ng impormasyon sa heat index (WBGT). Samantalain ang mga babala ng heatstroke at mga notification sa email ng heat index na inilunsad sa buong bansa mula noong taong 2021.

Ang "Heat Stroke Alert" ay makikita sa opisyal na LINE account ng Ministry of the Environment



Magdagdag ng mga kaibigan dito