

ANO ANG MAGAGAWA NINYO PARA MANATILING MALAMIG?



- Manatili sa loob ng bahay/gusali hangga't maaari



- Limitahan ang pagkalantad sa araw



- Iwasan ang mabibigat na gawain sa pagitan ng 10 a.m. at 4 p.m. kapag pinakamainit ang sikat ng araw



- Gugulin ang pinakamainit na parte ng araw sa malamig o may lilim na lugar



- Kumain ng tamang balanse, magaan at regular na mga pagkain



- Uminom ng maraming tubig. Ang mga taong may problema sa pagpapanatili ng tubig ay dapat kumonsulta sa isang doktor bago dagdagan ang kanilang pag-inom ng likido



- Iwasan ang mga nakakalasing o may alkohol na inumin dahil dinagdagan ng mga ito ang inyong panganib na matuyuan ng tubig



- Magsuot ng maluwang, magaan at mapusyaw na kulay na mga damit na tumatakip hangga't maaari



- Protektahan ang inyong mukha at ulo sa pamamagitan ng pagsusuot ng sumbrero na malapad ang dahon



- Huwag na huwag iwanan ang mga bata o mga pet nang walang kasama sa isang nakaparadang sasakyan



- Titingnan-tingnan ang inyong pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay, lalo na kung namumuhay sila nang mag-isa

ANO ANG GAGAWIN SA PANAHOON NG BABALA SA MAINIT NA PANAHOON

- ☀️ MANATILING MALAMIG
- ☀️ MANATILING HYDRATED (HINDI NATUTUYUAN NG TUBIG)
- ☀️ TITINGNAN-TINGNAN ANG INYONG MGA KAPITBAHAY

(3-1-1)

24/7 para sa lahat ng serbisyo ng munisipalidad

www.brampton.ca

 **BRAMPTON**

 **BRAMPTON**

KAILAN INIISYU ANG BABALA SA MAINIT NA PANAHON?

Ang Public Health ng Rehiyon ng Peel ay nag-iisyu ng Babala sa Mainit na Panahon kapag ang tinatayang mga temperatura sa araw ay inaasahang hindi bababa sa 31°C, ang mga temperatura sa buong gabi ay 20°C o higit pa, at/o ang humidex ay hindi bababa sa 40°C. Ang itatagal ng event na ito ay dalawang araw. Mas maraming impormasyon tungkol sa mga alerto sa: www.peelregion.ca/health/heat



KAILAN INIISYU ANG BABALA SA MAHABANG MAINIT NA PANAHON?

Ang Public Health ng Rehiyon ng Peel ay nag-iisyu ng Babala sa Mahabang Mainit na Panahon kapag ang tinatayang mga temperatura sa araw ay inaasahang hindi bababa sa 31°C, ang mga temperatura sa buong gabi ay 20°C o higit pa, at/o ang humidex ay hindi bababa sa 40°C. Ang itatagal ng event na ito ay tatlong araw at higit pa.

MGA LOKASYON NG TULONG SA MAINIT NA PANAHON?

Ang mga Lokasyon ng Tulong sa Mainit na Panahon ay mga pasilidad ng munisipyo na mapapasukan ng publiko, kung saan pwedeng puntahan ng mga residente para magpalamig at makatanggap ng impormasyon kaugnay sa kaligtasan sa mainit na panahon. Ang mga lokasyon na ito ay magagamit sa buong Brampton sa panahon ng mga kaganapan ng mainit na panahon. Ang sumusunod na mga pasilidad ay nagsisilbi bilang mga Lokasyon ng Tulong sa Mainit na Panahon:

Mga Pasilidad ng Munisipalidad

- Mga Sentrong Panlibangan
- Mga Library
- Civic Centre
- City Hall



Siguruhin na tingnan ang website ng Lungsod para sa mga pagbabago/update.

ANO ANG MGA PALATANDAAN AT PAGGAMOT PARA SA MGA SAKIT NA KAUGNAY NG MAINIT NA PANAHON?

SUNBURN:

Pamumula, pananakit, pamamaga ng balat, mga paltos, lagnat at pananakit ng ulo

PAGGAMOT:

Hayaang intact ang mga paltos na may tubig para mapabilis ang paggaling at maiwasan ang impeksyon. Kung magaganap ang pagkabitak ng mga paltos, maglagay ng sterile dressing. Dapat titingnan ng isang doktor ang seryosong mga kaso.

PAMUMULIKAT SA MAINIT NA PANAHON:

Ang matinding pagpapawis ay makapagdulot ng masakit na pamumulikat ng mga kalamnan na karaniwang nasa mga binti ngunit posible rin sa tiyan.

PAGGAMOT:

Maglagay ng matibay na presyur sa namumulikat na mga kalamnan o banayad na hapusin para matanggal ang pulikat at pasipsipin ng tubig. Ilipat ang tao sa mas malamig na lugar para magpahinga sa komportableng posisyon. Obserbahan ang tao nang mabuti para sa mga pagbabago sa kondisyon.

PAGKAPAGOD MULA SA MAINIT NA PANAHON:

Matinding pamamawis, panghihina, panlalamig, pamumutla at mamasa-masang balat, mahinang pulso, pagkawala ng malay at pagsusuka, buod ng temperatura na karaniwang 38.8°C o mas mataas, ngunit ang normal na temperatura ay posible.

PAGGAMOT:

Alisin ang tao mula sa sikat ng araw, ilipat sila sa mas malamig na kapaligiran, ihiga sila at paluwangin ang damit, lapatan ng malamig na basang mga tela, pasipsipin ng tubig. Kung magaganap ang pagkagustong sumuka, ihinto ang pagpapasipsip ng tubig; kung magpapatuloy ang pagsusuka, humingi ng agarang medikal na pansin.

HEATSTROKE:

Matinding medikal na emergency, mataas na temperatura ng katawan (41°C o mas mataas), mainit, nanunuyong balat, mabilis at malakas na pulso, hindi malinaw na pananalita, tuliro, nalilito, posibleng pagkawala ng malay.

PAGGAMOT: Tawagan ang 9-1-1

KUNG HINDI AGAD MABIGYAN ANG TAO NG MEDIKAL NA TULONG, GAWIN ANG SUMUSUNOD:

- Ilipat ang tao sa mas malamig na kapaligiran
- Tanggaling ang panlabas na damit
- Bawasan ang temperatura ng katawan sa pamamagitan ng paggamit ng maligamgam (hindi malamig) na tubig para paliguan/punasan ang tao
- Huwag magbigay ng mga likido

Alam ba ninyo na sa babala sa mainit na panahon o babala ng mahabang mainit na panahon, ina-activate ng Lungsod ng Brampton ang bilang ng mga pamamaraan para makatulong sa mga residente nito na maharap ang mainit na panahon?

Kabilang sa mga ito ang pools, splash pads at panlibangang mga sentro, pinapaluwang ang mga tuntunin sa paggala-gala at pinapahaba ang mga oras ng operation sa kaganapan ng mainit na panahon.



Hinihikayat ang mga indibidwal na limitahan ang mga outdoor na gawain. Inirerekumenda rin na huwag kayong magpapainit sa araw, uminom ng maraming tubig at manatili sa mga lugar na air-conditioned. Ang mga matatanda at mga bata ay mas nanganganib, at hinihikayat ang mga residente na titingnan-tingnan ang mga kaibigan at pamilya kung sino sa palagay nila ay madaling maapektuhan ng mainit na panahon.

Para sa karagdagang impormasyon sa pananatiling malamig, bisitahin ang: www.brampton.ca