

Talunin ang Init

Sa mga buwan ng tag-araw, ang temperatura sa British Columbia ay maaaring lumampas sa 30°C (86°F), kung minsan ay umaabot sa kalagitnaan hanggang mataas ng 30's sa ilang bahagi ng lalawigan. Ang sobrang init ay maaaring makasama sa iyong kalusugan at maging sanhi ng mga sakit na nauugnay sa init.

Ang sakit na nauugnay sa init ay ang resulta ng pagkakaroon ng init ng iyong katawan nang mas mabilis kaysa sa maaari nitong palamigin ang sarili. Ang mga nasa mas mataas na panganib para sa sakit na nauugnay sa init ay kinabibilangan ng mga taong 65 taong gulang o mas matanda, mga sanggol at mga bata at mga taong gumagawa ng maraming pisikal na aktibidad o nagtatrabaho sa isang mainit na kapaligiran. Sa karamihan ng mga kaso, ang mga sakit na nauugnay sa init ay maiiwasan.

Matuto pa tungkol sa sakit na nauugnay sa init at makakuha ng mga tip sa kung paano manatiling malamig kapag mainit sa labas.

Pananatiling Malusog sa Init

Kapag mainit sa labas, maaaring madaling ma-dehydrate o magdusa mula sa isang sakit na nauugnay sa init. Alamin kung paano mo maaaring talunin ang init, para mapanatiling ligtas at malusog ang iyong sarili at ang iyong pamilya.

- [BC Hydro: Mga tip sa pagpapalamig sa bahay sa tag-araw](#)
- [Fraser Health: Kaligtasan sa araw at init](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Pananatiling Malusog sa Init](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Mga pangunahing kaalaman sa kaligtasan sa araw](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\) Proteksyon sa Araw](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\) Kaligtasan sa Araw](#)
- [Kaligtasan sa Araw para sa mga Bata \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Ultraviolet Radiation \(HealthLinkBC File #11\)](#)

Upang matuto nang higit pa tungkol sa pananatiling ligtas at malusog ngayong tag-init, tingnan ang [Iyong Kalusugan Ngayong Tag-init](#).

Sobrang Init

Ang sobrang init ay maaaring maglagay sa iyong kalusugan sa panganib, na magdulot ng mga sakit tulad ng heat stroke o kahit kamatayan. Mahalagang gumawa ng mga hakbang upang protektahan ang iyong sarili, at ang iyong pamilya at iba pang mga taong maaaring mahihinang tao sa iyong buhay.

Simula noong tag-araw 2022, ang mga pangyayari ng init sa B.C. ay inuri sa dalawang kategorya – isang Babala sa Init, kapag ang mga kondisyon ay napakainit at may katamtamang panganib sa kalusugan ng publiko, at isang Sobrang Init na Emerhensiya, kapag ang mga kondisyon ay mapanganib na mainit at may napakataas na panganib sa kalusugan ng publiko.

Ang Pagbabago sa Kapaligiran at Klima ng Canada (Environment and Climate Change Canada) ay namamahagi ng mga alerto kapag mayroong mga pangyayari ng init na katamtaman o mataas ang panganib sa kalusugan ng publiko.

Babala sa Init (Heat Warning)

Ang Babala sa Init ay kapag ang 2emperature sa araw at magdamag ay mas mataas kaysa sa karaniwan, ngunit hindi sila mas umiinit araw-araw. Kung mayroong isang Babala sa Init, dapat kang gumawa ng mga hakbang upang manatiling malamig.

Sobrang Init na Emerhensiya (Extreme Heat Emergency)

Ang Sobrang Init na Emerhensiya ay kapag ang mga 2emperature sa araw at magdamag ay nagiging mas mainit araw-araw at mas mataas sa mga pana-panahong pamantayan. Tiyaking mayroon kang akses sa mas malalamig na mga espasyo at gumawa ng mga hakbang upang matiyak na nililimitahan mo ang pisikal na aktibidad sa init. Tingnan ang mga mas nakatatanda o mahihinang tao na kilala mo upang tiyakin na sila ay sapat na nakahanda para sa mga potensyal na mapanganib na 2emperature.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa matinding init matuto nang higit pa dito:

- [BCCDC: Paghahanda para sa mga pangyayari ng init](#)
 - [Patnubay sa Paghahanda sa Sobrang Init](#)
 - Awtoridad sa Kalusugan ng [Fraser: Sobrang Init](#)
 - [Pamahalaan ng Canada: Mga Pangyayari ng Sobrang init: Pangkalahatang ideya](#)
 - [Vancouver Coastal Health: Sobrang Init](#)
 - [Red Cross: Bago, Sa Panahon at Pagkatapos ng mga Heat Wave](#)
-

Mga Pamublikong Alerto sa Klima para sa British Columbia

Kapag nagbabanta ang masamang panahon, ang Environment Canada ay naglalabas ng mga alerto na nag-aabiso sa mga nasa apektadong komunidad. Matuto pa:

- [Mga Alerto para sa: Metro Vancouver](#)
- [BCCDC: British Columbia Heat Impacts Prediction System \(BCHIPS\)](#)
- [Mga Pamublikong Alerto sa Klima para sa British Columbia](#)
- [WeatherCAN na mobile app](#)

Sa tag-araw 2022, ang Lalawigan ng B.C. ay magbibigay ng mgaapanghimasok na broadcast na pag-aalerto sa pamamagitan ng Nakahanda sa Alertong Sistema (Alert Ready System) kapag idineklara ang isang Sobrang Init na Emerhensiya. Matuto pa:

- [Mga Alertong Pang-emerhensiya sa B.C](#)

Mga Sakit na Kaugnay sa Init

Ang sobrang init ay maaaring makasama sa iyong kalusugan. Ang sakit na nauugnay sa init ay ang resulta ng pagkakaroon ng init ng iyong katawan nang mas mabilis kaysa sa maaari nitong palamigin ang sarili. Ang mga sakit na nauugnay sa init ay halos palaging maiiwasan.

Kung sa tingin mo ay mayroon kang karamdamang nauugnay sa init, gamitin ang aming [Mga Sakit na Kaugnay ng Init: Suriin ang Iyong Mga Sintomas](#) na kagamitan upang makatulong na gumawa ng matalinong desisyon kung kailan dapat humingi ng pangangalagang pangkalusugan.

- [Pantal ng Init](#)
- [Heat Syncope \(Nahihimatay\)](#)
- [Sakit na nauugnay sa Init \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Mga Gamot na Nagpapataas ng Pagkakatong magkaroon ng Sakit na Kaugnay sa Init](#)
- [Bungang-araw](#)
- [Sunburn](#)

Heatstroke

Ang heatstroke ay isang medikal na emerhensiya na nagbabanta sa buhay. Tumawag sa **9-1-1** o iba pang pang-emerhensiyang serbisyong medikal sa sandaling maghinala ka o makita ang mga senyales ng heatstroke sa isang indibidwal. Matuto nang higit pa tungkol sa heatstroke.

- [Pang-emerhensiyang Pangunang Lunas \[First Aid\] para sa Heatstroke](#)
- [Heatstroke: Mga Sintomas na Pang-emerhensiya](#)
- [Pag-iwas sa Heatstroke: Ano ang Isusuot](#)

Babala sa Mainit na Sasakyan

Huwag kailanman iwanan ang isang bata o alagang hayop na mag-isa sa isang sasakyan, kahit sa loob ng ilang minuto. Ang pag-iwan sa mga bintana ng kotse na bahagyang nakabukas o "cracked" ay hindi mapapanatili ang loob ng sasakyan sa isang ligtas na temperatura. Kung makatagpo ka ng isang bata o hayop na nasa pagkabalisa na naiwan sa isang mainit na sasakyan, tumawag sa **9-1-1**. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Konseho sa Kaligtasan ng Canada (Canada Safety Council): Babala sa Mainit na Sasakyan.

Kalusugan at Kaligtasan sa Lugar ng Trabaho [Workplace Health and Safety]

Kapag nagtatrabaho ka sa labas o sa loob ng bahay sa mga kapaligirang may mataas na temperatura gaya ng mga panaderya, mga smelter, o mga kusina ng restawran, nasa panganib ka para sa stress sa init at iba pang mga alalahanin sa kalusugan. Matuto nang higit pa tungkol sa mga maiinit na kapaligiran, kung paano sila makakaapekto sa iyo at mga paraan upang maiwasan ang stress sa init sa trabaho.

- [Sentro para sa Kalusugan at Kaligtasan sa Trabaho ng Canada \[Canadian Centre for Occupational Health and Safety\]– Mga Mainit na Kapaligiran](#)
- [Worksafe BC –Stress sa Init](#)

Mga Lugar upang Manatiling Malamig

Kapag masyadong mainit sa labas, maraming mga pampublikong lugar at mga munisipal na gusali ang mag-aalok sa iyo ng pagkakataong magpalamig. Ang mga lokal na sentro ng komunidad, mga mall, mga palanguyan at mga aklatan ay karaniwang may mga naka-air condition na lugar na bukas sa publiko. Maraming komunidad ang may mga waterpark, mga wading pool, at mga tabing dagat kung saan maaari kang magpalamig. Ang mga website ng lokal na pamahalaan ay kadalasang naglilista ng mga sentro ng komunidad, mga fountain, mga aklatan, mga palanguyan, mga water park at mga wading pool.

Maghanap ng listahan ng mga sentrong pampalamig [sa iyong lugar](#).

Kung hindi nakalista ang iyong lokal na komunidad, mangyaring tawagan ang iyong lokal na [munisipyo](#) o tingnan ang kanilang website upang makita kung saan matatagpuan ang mga naka-air condition na sentrong pampalamig. Maaari ka ring [makipag-ugnayan sa iyong lokal na aklatan](#) upang makita kung bukas ang mga ito.

Huling pinagbago: Hunyo 3, 2022