Mga Heat Wave at Kalusugan

Dahil sa nagbabagong klima, magiging mas karaniwan sa Alameda County ang mga matinding heat wave.

- Mas mainit ang mga mataas na temperatura kapag nakatira sa kapaligiran na lungsod at maaaring maging lubhang mapanganib ang mga heat wave.
- Maaaring maapektuhan ng napakataas na temperatura ng katawan ang utak at ibang mahalagang organ.
- Ang ilang kondisyon sa kalusugan tulad ng labis na katabaan, sakit sa puso, at dehydration kasama ng ilang gamot ay maaaring gawing mas mahirap sa katawan na manatiling malamig sa mainit na panahon.

Mga Palatandaan ng Sakit na May Kaugnayan sa Init

HEAT EXHAUSTION

Ang heat exhaustion ay hindi kasing tindi ng heat stroke, pero seryosong panganib pa rin sa kalusugan.

Sakit ng ulo

Pagkahilo

Pinagpapawisan mabuti

Malamig, namumutla, at nagpapawis na balat

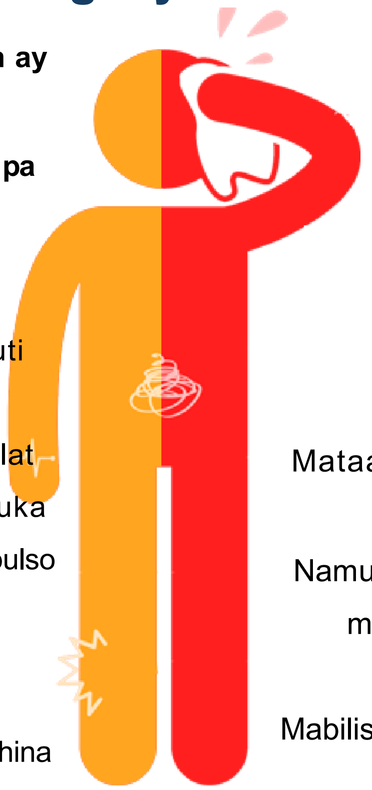
Nagduduwal o sumusuka

Mabilis, at mahinang pulso

Pamumulikat ng kalamnan

Nawalan ng malay

Pagkapagod o panghihina



HEATSTROKE

Ang heat stroke ay isang seryoso at posibleng nakamamatay na kondisyon.

Sakit ng ulo

Pagkahilo

Pagkalito

Hindi pinapawisan

Mataas na temperatura ng katawan

Namumula, mainit, tuyo o mamasa-masang balat

Pagduduwal

Mabilis at malakas na pulso

Nawalan ng malay

Ano ang dapat gawin para sa sakit na may kaugnayan sa init

- Lumipat sa isang mas malamig na lugar
- Mag-hydrate, uminom ng tubig
- Magpahinga at magpalamig
- Tumawag sa 911 kung lulubha ang mga sintomas o magtatagal nang mahigit sa 1 oras

Tumawag kaagad sa 911

Huwag uminom ng kahit ano

Lumipat sa isang mas malamig na lugar

Magtuon ng Pansin sa Mga Mahinang Grupo

Mga sanggol at mga bata
Mga Matanda
Mga taong may mga kapansanan
Walang tirahan o walang masisilungan
Mga taong namumuhay mag-isa
Mga alagang hayop

Iwasan ang mga Sakit na May Kaugnayan sa Init

Uminom palagi! Huwag hintaying mauhaw ka. Iwasang uminom ng alak, may kape at matatamis na inumin.

Magpalamig! Pumasok sa loob o maghanap ng **Center para Magpalamig (Cooling Center)** sa iyong komunidad. Ang cooling center ay isang pampublikong lugar na naka-air condition. Pansamantalang lugar ito na bukas sa panahon ng mga heat wave. Para sa listahan ng mga Cooling Center sa buong Alameda County, tumawag sa 2-1-1.

Iwasan ang mahihirap na aktibidad at limitahan ang oras ng pagkakalantad sa araw. Gumamit ng sunscreen at magsuot ng sumbrero kung dapat kang lumabas.

Huwag iwanan sa kotse ang mga sanggol, bata o alagang hayop!

Gamitin ang Buddy System! Kumustahin ang kalusugan ng iyong pamilya at mga kaibigan, lalo na kung sila ay mga bata, matatanda, o mga taong may mga pisikal o pangkaisipang kapansanan.

Magsuot ng preskong damit! Magsuot ng damit na may matingkad na kulay, magaan at maluwag, at sapatos na bukas ang mga daliri ng paa.

Madalas na mag-shower o maligo sa malamig na tubig o magpalamig gamit ang bentilador.

Panatilihing malamig ang iyong tahanan! Isara ang iyong mga kurtina at iwasang magluto, lalo na sa pinakamainit na bahagi ng araw. Matulog nang malamig sa gabi.

Para sa higit pang mga payo tungkol sa Pag-iwas sa Sakit na May Kaugnayan sa Init, bisitahin ang:
cdph.ca.gov/Programs/EPO

Plano ng Pamilya para sa Emergency

Lokal na Center para Magpalamig (Cooling Center):

____

Tagpuang lugar para sa isang emergency:

Lugar (Neighborhood):______________________________

Sa labas ng lugar (neighborhood):

____

Sa panahon ng heat wave, tatawag ako para kumustahin si:

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Kung mayroon akong emergency, tatawagan ko si:

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Out-of-town na mga contact:

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Out-of-state na mga contact:

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Pangalan: ________________ Telepono: ____________

Lokasyon ng kit na pang-emergency:

____

Ibang impormasyon, mga gamot, mga numero ng telepono:

____

____

____

Alameda County Health

Update 07/09/24

Pang-emergency na pangangalagang pangmedikal

Wilma Chan Highland Hospital
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland 3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

San Leandro Hospital
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Eden Medical Center
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital Healthcare System
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

Mga Kit na Pang-emergency

Isaalang-alang na gumawa ng dalawang kit na magiging available sa mga lugar na madaling mapuntahan. Ang bawat kit ay dapat may mga gamit na para sa iyong personal at pangsambahayan na mga pangangailangan.

1) **KIT PARA SA TAHANAN:** Ang kit na ito ay maaaring kahit gaanong kalaking lalagyan dahil gagamitin ito sa iyong sariling tahanan , at ilalagay sa labas kung sakaling lumindol.

2) **KIT NA MADALING MADADALA:** Maliit na kit ito na pwede mong itabi sa iyong kotse o sa trabaho at dapat maaaring dalhin. Ang kit ay dapat nasa isang madaling dalhin na lalagyan na may matibay na mga strap tulad ng isang backpack. Magpanatili ng tatlong-araw na supply ng pagkain, tubig, at mga gamot.

Isaalang-alang ang pangangailangan ng espesyal na kit para sa:

- **Mga sanggol:** Powder na formula, pagkain ng baby, mga diaper.
- **Mga bata:** Mga laruan at mga libro
- **Mga taong may mga Kapansanan:** Pantulong na gamit, mga baterya, back up na power
- **Mga matanda:** Ekstrang mga salamin sa mata, mga hearing aid, gamot
- **Mga alagang hayop:** Gamot, mga collar at mga leash, mga supot para sa dumi ng alagang hayop, pagkain

Pangunahing Kit

- ☐ First-aid kit
- ☐ Plano ng Pamilya para sa Emergency
- ☐ Pang-emergency na kumot
- ☐ Naka-charge na cell phone na may kasamang mga contact para sa emergency
- ☐ 3 araw na supply ng tubig sa selyado, hindi nababasag na mga lalagyan, para sa maiinom at paglalaba **para sa bawat tao at alagang hayop**
- ☐ 3 araw na supply ng pagkain na hindi kailangang palamigin sa pridyeder
- ☐ 3 araw na supply ng iniresetang mga gamot at impormasyon ng paggamot
- ☐ Radyo na de-baterya, solar, o de-pihit
- ☐ Mga kopya ng mga mahalagang dokumento (mga medikal na rekord, impormasyon ng insurance, birth certificate, atbp.
- ☐ Mga flashlight na may ekstrang baterya na magkahiwalay na itinago
- ☐ Mga gamit sa banyo at hand sanitizer
- ☐ Mga supot para sa basura, duct tape, mga plastic sheet, mga guwantes para sa pagtatapon, mga face mask
- ☐ Manu-manong abrelata at mga pangunahing gamit sa pagkain
- ☐ Ekstrang damit na may kasamang damit na may mahabang manggas, pantalon, at matibay na sapatos
- ☐ Cash sa maliliit na bill
- ☐ Mga Litrato ng Pamilya

Mga Mahalagang Mapagkukunan

Maghanda!

- ☐ Mag-sign up para sa AC Alert sa acgov.org/emergencysite

  Maaari mong piliing makatanggap ng mga notification na pang-emergency sa iyong bahay o cell phone sa pamamagitan ng tawag o text.
- ☐ I-download ang OSHA Het safety app na mayroong aktwal na index ng init sa lugar at taya ng panahon bawat oras, pati rin ang mga rekomendasyon sa kalusugan at kaligtasan ng manggagawa.

Mga Lokal na Istasyon ng Radyo – Ingles

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

Estaciones de Radio Locales – Español

KSOL 98.9 FM

Higit Pang Mapagkukunan

Impormasyon at Mga Mapagkukunan sa Alameda County Eden I&R
Edenir.org | Tumawag sa 2-1-1 anumang oras o i-text ang 898211, Lunes hanggang Biyernes 9am hanggang 4pm

Kagawaran ng Kalusugan ng Publiko ng Alameda County: Init at Kalusugan
acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx

Sheriff ng Alameda County, Paghahanda sa Emergency
acgov.org/emergencysite

American Red Cross redcross.org | (800) 733-2767

Center ng California para sa Pagkontrol ng Lason calpoison.org | (800) 876-4766

Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas ng Sakit (Center for Disease Control and Prevention, CDC) Labis na Init
cdc.gov/disasters/extremeheat

Pagpapalamig ng aming mga Komunidad, Unincorporated Alameda County
acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm

Kagawaran ng Homeland Security, Paghahanda sa Emergency
ready.gov

Mga Mapagkukunan para sa Pagpatay ng Kuryente para sa Kaligtasan ng Publiko (Public Safety Power Shutoff, PSPS) ng PG&E
(800) 743-5000 | Para sa mga aktwal na Update ng PSPS, pge.com/pspsupdates
Pababain ang iyong bill sa kuryente sa pamamagitan ng pangmedikal na baseline program para sa ilang kwalipikadong medikal na kondisyon, pge.com/medicalbaseline