



2023 General Hot Weather Safety Messages

1. Mga Tips sa Kaligtasan sa Mainit na Panahon

Ang mas maiinit na temperatura ay bumabalik sa Santa Clara County. Ngayon na ang oras para protektahan ang iyong sarili at ang iyong mga mahal sa buhay mula sa mga epekto ng panganib sa init, na maaaring kabilangan ng heatstroke, pagkapagod sa init, heat cramps, sunburn, pantal, at iba pang malubhang kondisyon.

Hinihikayat ka naming gawin ang mga kinakailangang pag-iingat, kabilang ang:

1. Pag-inom ng maraming tubig at likidong may electrolytes kahit na hindi ka nauuhaw.
2. Paglilimita sa pisikal na aktibidad sa mga oras ng kasagsagan ng init.
3. Huwag kailanman iwanan ang mga bata at/o mga alagang hayop sa isang nakaparadang sasakyan.
4. Pagsusuot ng mapusyaw na kulay, maluwag, o magaan na damit.
5. Pagsusuri sa iyong pamilya, kaibigan at kapitbahay na maaaring mas madaling maapektuhan ng init.

Kung makakakita ka ng isang tao na nahihirapan dahil sa mga epekto ng init, tumawag sa 9-1-1. Mangyaring bisitahin ang [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather) para sa higit pang mga tip sa kaligtasan.

Manatiling malamig at hydrated,

The Office of Emergency Management

- Mga Tips sa Kaligtasan sa Mainit na Panahon
- Uminom ng tubig kahit hindi nauuhaw.
- Limitahan ang mga pisikal na aktibidad upang mapigilan ang mga sakit na nauugnay sa init.
- Huwag iwanan ang mga bata sa mainit na sasakyan.
- Paglaruin ang mga bata sa mga malilim na lugar.
- Magsuot ng magaan at mapupusyaw na mga damit.
- Manatili sa loob ng may air-condition na lugar.
- Gumamit ng sunblock.
- Huwag iwanan ang mga alagang hayop sa mainit na sasakyan.
- Tumawag ng 9-1-1 kung nakakita ng taong nababahala.

2. Uminom ng Tubig

Manatiling malamig sa pamamagitan ng pananatiling hydrated! Bawasan ang iyong panganib para sa stress sa init at pagkapagod sa init sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig at mga inuming naglalaman ng



mga electrolyte kahit na hindi ka nauuhaw, at iwasan ang mga inuming may alkohol at matamis. Bisitahin ang [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather) para sa higit pang mga tip sa kaligtasan!

- Uminom ng Tubig
- Gawing tubig ang iyong mapagpipiliang inumin.
- Uminom ng tubig kahit hindi nauuhaw.
- Magpahinga at uminom ng mga inuming naglalaman ng electrolytes upang maiwasan ang heat cramps.
- Tumawag ng 9-1-1 kung nakakita ng taong nababahala.

3. Suriin ang Pamilya, Kaibigan, at Kapitbahay

Sa pagbabalik ng mainit na panahon sa Santa Clara County, napakahalagang tingnan ang ating pamilya, kaibigan at kapitbahay na maaaring mas madaling maapektuhan ng init. Siguraduhin na sila ay umiinom ng sapat na tubig at may access sa air condition na lugar. Kung kailangan nila ng air condition na espasyo, tumulong sa pagmamaneho sa kanila sa pinakamalapit na pampublikong espasyo, kabilang ang County Libraries. Para sa impormasyon ng Cooling Center, mangyaring bisitahin ang [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather).

Ang mainit na panahon ay bumabalik sa Santa Clara County. Napakahalagang tingnan ang ating pamilya, kaibigan at kapitbahay na maaaring mas madaling maapektuhan ng init. Siguraduhin na sila ay umiinom ng sapat na tubig at may access sa aircon na lugar. [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather).

- Suriin ang mga Pamilya, Kaibigan at mga Kapitbahay
- Ibahagi sa kanila ang mga sintomas ng heat stroke at heat exhaustion.
- Ibahagi ang aming mga tip sa kaligtasan sa mainit na panahon.
- Tumulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan, kabilang ang mga cooling center o isang naka-air condition na espasyo.
- Suriin kung may sapat na inuming tubig sa kanilang tahanan.
- Tumawag ng 9-1-1 kung ikaw ay nakakita ng taong nababahala.

4. Kahinaan sa Init at mga Mas Nakatatanda

Ang iyong mga nakatatandang miyembro ng pamilya at mga kapitbahay ay partikular na madaling maapektuhan ng init. Hikayatin ang araw-araw na personal na pag-check-in kasama ang iyong mga magulang, lolo't lola at mga mahal sa buhay. Panatilihin silang malamig sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng mga handheld fan at spray bottle. Hikayatin silang manatili sa mga naka-air condition na panloob na espasyo tulad ng mga mall, aklatan, at mga sentro ng komunidad. Para sa higit pang mainit na mga tip sa panahon, mangyaring bisitahin ang [www.PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather).

- Kahinaan sa Init at mga Mas Nakatatanda



- Hikayatin ang araw-araw na personal na pag-check-in kasama ang iyong mga nakatatandang magulang, lolo't lola at mga mahal sa buhay.
- Panatilihin silang malamig sa pamamagitan ng pagbigay sa kanila ng handheld fans at spray bottles.
- Hikayatin silang manatili sa mga naka-air condition na panloob na espasyo tulad ng mga mall, aklatan, at mga sentro ng komunidad.

5. Direktang Sikat ng Araw at Mas Nakatatanda

Ang direktang sikat ng araw at mataas na temperatura sa kapaligiran ay hindi angkop para sa mga nakatatanda. Hikayatin ang iyong mga nakatatanda na iwasang magsagawa ng mga aktibidad sa labas sa mainit na panahon. Bigyan sila ng ice cream at sama-samang tamasahin ang panloob na lamig. Para sa higit pang mga tip sa kaligtasan sa mainit na panahon, bisitahin ang www.PrepareSCC.org/HotWeather.

- Direktang Sikat ng Araw at Mas Nakatatanda
- Hikayatin ang iyong mga nakatatanda na iwasang magsagawa ng mga aktibidad sa labas sa mainit na panahon.
- Ibahagi sa kanila ang mga sintomas ng sakit na nauugnay sa mainit na panahon.
- Paalalahanan sila na ang kanilang kalusugan ay mas mahalaga kaysa sa mga gawain sa labas o mga gawain.

6. Emergency Kit sa Mainit na Panahon

Hinihikayat ang mga miyembro ng komunidad na gumawa ng mga hakbang sa kaligtasan upang maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa init. Manatiling malamig, at siguraduhing iempake ang mga tamang materyales sa iyong hot weather emergency kit. Matuto pa sa PrepareSCC.org/HotWeather.

- Hot Weather Emergency Kit
- Listahan ng mga lokal na Cooling Center
- UV sunglasses
- Maluwang na damit
- Sunblock
- Malapad na sumbrero

7. Kaligtasan sa Init at Sasakyan

Ang init at kulob na espasyo ay huwag paghaluin, lalo na para sa iyong mga alagang hayop at mga mahal sa buhay. Sa loob lamang ng 10 minuto, ang init ay maaaring tumaas ng hanggang 20 degrees sa isang kotse. Bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather upang matuto nang higit pa.

- Kaligtasan sa Init at Sasakyan



- HUWAG iwanang mag-isa ang mga bata o mga alagang hayop sa mainit na sasakyan! Maaaring tumaas ang init sa isang kotse hanggang 20 degrees sa loob lamang ng 10 minuto.
- Kahit na ibinaba ang mga bintana, ang ilang minuto lamang sa isang mainit na kotse ay maaaring nakamamatay para sa iyong alagang hayop! HUWAG iwanan ang iyong mga alagang hayop sa kotse.
- Kung nakakita ka ng isang bata sa isang mainit na kotse - kumilos nang mabilis!

8. Huwag Paghaluin ang Alkohol at Init

Ang alkohol at matinding init ay huwag paghaluin. Ang pag-inom ng alak sa panahon ng matinding init ay nagpapataas ng panganib ng dehydration. Iwasan ang mga inuming nakalalasing at uminom ng tubig sa halip. Kung makakita ka ng isang tao na nakakaranas ng medikal na emergency na nauugnay sa init, mangyaring tumawag kaagad sa 9-1-1. Upang matuto nang higit pa tungkol sa kung paano maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa init, mangyaring bisitahin ang www.PrepareSCC.org/HotWeather.

- Huwag Paghaluin ang Alkohol at Init
- Hikayatin ang iyong sarili at ang iba na umiwas sa pag-inom ng alak at sa halip ay uminom ng tubig.
- Ang pag-inom ng alak sa panahon ng matinding init ay nagpapataas ng panganib ng dehydration.
- Ang pag-inom ng alak ay nagiging sanhi ng pagkawala ng likido sa ating katawan sa mas mabilis na antas.

9. Limitahan ang mga Panlabas na Pisikal na Aktibidad

Dapat limitahan ng mga miyembro ng komunidad ang aktibidad sa labas upang maprotektahan ang kanilang sarili at ang kanilang mga mahal sa buhay mula sa heatstroke, pagkapagod sa init, heat cramps, sunburn, at pantal. Para sa karagdagang mga tip, bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather.

ro ng komunidad ang aktibidad sa labas upang maprotektahan ang kanilang sarili at ang kanilang mga mahal sa buhay mula sa heatstroke, pagkapagod sa init, heat cramps, sunburn, at pantal. Bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather.

- Limitahan ang Panlabas na Pisikal na Aktibidad
- Iwasan ang mga aktibidad sa labas sa mainit na panahon.
- Manatili sa loob sa isang naka-air condition na lugar.
- Magsuot ng maluwag, magaan, at matingkad na damit.
- Tumawag ng 9-1-1 kung nakakita ka ng taong nababahala.

10. Kaligtasan ng Bata

Mahilig maglaro ang mga bata! Ngunit bago sila palabasin, siguraduhing gumawa ka ng mga pag-iingat upang mabawasan ang mga epekto ng init. Paalalahanan sila na uminom ng tubig, magtakda ng timer para malaman nila kung kailan sila dapat magpahinga sa paglalaro at magpahinga sa ilalim ng lilim na



lugar, at tiyaking tulungan ang mga bata na maglagay ng maraming sunblock. Para sa higit pang mga tip sa kaligtasan sa mainit na panahon, bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather.

Mahilig maglaro ang mga bata! Bago sila palabasin, siguraduhing gumawa ng mga pag-iingat upang mabawasan ang epekto ng init. Paalalahanan silang uminom ng tubig, magtakda ng timer kung kailan dapat magpahinga sa lilim na lugar, at maglagay ng sunblock. PrepareSCC.org/HotWeather.

- Panatilihin ang Ligas ang mga Bata sa Mainit na Panahon
- Manatili sa loob ng bahay kung maaari, bumuo ng kuta, at maglaro nang magkasama.
- Kung nasa labas, hayaang maglaro ang mga bata sa mga lilim na lugar o dalasan na magkaroon ng oras para uminom ng tubig.
- Lagyan ng sunblock ang mga bata.
- Huwag iwanan ang mga bata sa mga nakaparadang sasakyan.
- Tumawag ng 9-1-1 kung ang bata ay nababahala.

11. Kaligtasan ng Alagang Hayop

Huwag kalimutan ang ating mga alagang hayop na miyembro ng pamilya! Ang mga alagang hayop ay nangangailangan ng karagdagan suporta kapag mainit sa labas. Magplano din para sa kanila. Para sa higit pang tip sa kaligtasan sa mainit na panahon, bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather.

- Kaligtasan ng Alagang Hayop
- Subukan ang mga daanan gamit ang iyong kamay. Kung ito ay masyadong mainit para sa iyong mga kamay, ito ay masyadong mainit para sa iyong mga alagang hayop.
- Ang mga alagang hayop ay nangangailangan ng sarili nilang suplay ng inuming tubig. Magdala ng karagdagan tubig.
- Siguraduhin na ang iyong mga alagang hayop ay madalas na magpahinga at magpahinga sa mga lilim na lugar.
- Huwag iwanan ang mga alagang hayop sa mainit na sasakyan.
- Tumawag ng 9-1-1 kung nakakita ka ng alagang hayop na nababahala.

12. Protektahan ang Kanilang mga Paa

Ang pagiging aso ay mahirap, lalo na kapag ang matinding init ay nagiging sanhi na aabot ang lupa sa mga mapanganib na temperatura. Siguraduhing protektahan ang mga paa ng iyong alagang hayop na miyembro ng pamilya kapag naglalakad sa labas. Subukan ang mga daanan gamit ang iyong kamay. Kung ito ay masyadong mainit para sa iyong mga kamay, ito ay masyadong mainit para sa mga paa ng iyong alagang hayop. Bisitahin ang: PrepareSCC.org/HotWeather para sa higit pang impormasyon.

Mahirap maging aso lalo na kapag ang init ay nagiging sanhi ng mapanganib na temperatura. Protektahan ang mga alagang hayop kapag naglalakad. Subukan ang mga daanan gamit ang kamay at kung ito ay mainit, mainit para sa mga paa ng iyong alaga. PrepareSCC.org/HotWeather

- Maging Maingat, Mainit!



- Protektahan ang Kanilang mga Paa
- Matuto Pa:

13. Mga Panlabas na Manggagawa at Kaligtasan sa Init

Alam mo ba na higit sa 70% ng mga pagkamatay na nauugnay sa init ay nangyayari sa unang linggo ng isang manggagawa? Kung nagsisimula ka pa lamang sa isang trabaho o nagtatrabaho sa isang trabaho na nangangailangan sa iyong magtrabaho sa labas, suriin ang programa sa pag-iwas sa sakit sa init ng iyong employer at planong pang-emergency. Magsanay sa mga panganib sa init at mga hakbang upang maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa init. Alamin kung saan matatagpuan ang mga istasyon ng inumin. Mag-ingat ngayon sa pamamagitan ng pagbibihis para sa mainit na kondisyon, pag-inom ng maraming tubig at madalas na pahinga. Laging mag-ingat sa mga senyales ng heat exhaustion at heat stroke – alamin ang pagkakaiba. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather.

:

Alam mo ba na higit sa 70% ng mga pagkamatay dahil sa init ay nangyayari sa unang linggo ng manggagawa? Kung nagsisimula ng trabaho o kasalukuyang nagtatrabaho sa labas, tingnan ang programa sa pag-iwas sa sakit sa init at emergency plan ng employer. PrepareSCC.org/HotWeather.

- Mga Panlabas na Manggagawa at Kaligtasan sa Init

14. Mga Cooling Centers

Kailangan mo ng isang lugar upang manatiling malamig? Available ang mga Cooling Center sa buong Santa Clara County. Bisitahin ang PrepareSCC.org/HotWeather para makahanap ng Cooling Center na malapit sa iyo!

- Mga Cooling Centers
- Bukas na Ngayon