Mga Dapat Malaman

Disyembre 2008

"Masyadong Mainit" –

Pagplano sa Mga Pangyayari Kung Matindi Ang Init

Kaalaman Para sa Mga May Edad at sa Mga Tagapang-alaga Nila

Sa isang pangkaraniwang tag-init, may tinatansiyang 1,500 tao and namamatay dahil sa lubusang maiinit na pangyayari sa U.S.[1] Sa isang heat wave sa Chicago noong 1995 higit na 700 katao ang nasawi. Sa Europa, isang matinding heat wave ang umangkin ng 35,000 na buhay noong 2003. Sa parehong kaso, karamihan ng mga biktima ay may edad na 65 o matanda pa.

Alam ba ninyo na bawa't taon dumadami ang nasasawi dahil sa "mga pangyayari kung matindi ang init" kaysa pinaghalong mga bagyo, kidlat, ipo-ipo, baha, at lindol?[2] Ang sino man ay mapipinsala sa matinding init, pero ang mga may edad ay bukod tanging nanganganib.

Ang mga pangyayari sa matinding init ay napapahabang mga panahon kung ang temperatura ay umaabot sa 10 degrees Fahrenheit o higit pa sa karaniwang init ng isang rehiyon.[3]

Ang mga pangyayari sa matinding init ay pinaniniwalaang hindi pare-pareho ang epekto sa pampublikong kalusugan sa mga siyudad. Isang kadahilanan ay ang pagsipsip ng mga kalye at mga gusali sa sigla ng araw na nagbibigay bisa sa pamumuo ng mga "maiinit na isla." Samantalang ang mga pook sa lalawigan ay lumalamig kung gabi, nananatili ang init sa mga siyudad. Ang resulta sa mga naninirahan sa siyudad ay mas kakaunti ang ginhawa mula sa mataas na temperatura. Sa kabutihang palad, mayroong mga karaniwang hakbang na maaring sundin ng mga may edad, ang kanilang mga tagapangalaga, at ang pamunuan ng komunidad upang mabawasan ang epekto ng mga pangyayari sa matinding init.

Sino ang Nanganganib sa Matinding Init?

Ang mga may edad, pati na ang mga musmos na kabataan, ay lubos na nanganganib sa pangyayaring matinding init. Sa dumadaming bilang ng mga tumatandang Amerikano, ang mekanismong nagpapalamig sa katawan ay maaring masira. Ang nag-iisa o ang nakaratay sa kama at di kayang alagaan ang sarili ay lalong nadadagdagan ang panganib.

Ang mga nananatiling kalagayang pangkalusugan gaya ng di gumagaling na karamdaman, sirang kaisipan, at katabaan ay nakakaragdag din sa panganib ng isang tao. Ang mga taong may iniinom na ilang medikasyon ay ganoon din.

Karagdagan pa, ang mga taong naninirahan sa mataas na palapag ng mga gusali na walang hanging pang-palamig ay maaring mapinsala sa lubusang init. Ang pagsali sa nakakapagod na gawaing panglabas at ang pag-inom ng alak sa kainitan ng panahon ay maari ding magdulot ng kapansanan sa kalusugan kaugnay ng init..

Ang "Mga pangyayari sa matinding init" ay kamangha-mangha at makamandag. Ang mga naaalanganing pangkat gaya ng mga may edad ay bukod-tanging nanganganib.

Papaano Ko Mababawasan ang Pagkababad Sa Sobrang Init?

Ang pinakamahusay na laban sa matinding init ay ang pag-iwas. Ang air-conditioning ay isa sa pinakamabisang proteksiyon laban sa karamdaman at kamatayang dala ng init.[4] Kahit ilang oras lamang sa air conditioning ay makakabawas sa panganib. Ang mga bentilador ay maaring magbigay ng ginhawa, pero kung ang temperatura ay nasa matataas na 90s ang bentilador ay hindi makakahadlang sa karamdamang dala ng init.

Sa mga pangyayari ng matinding init, ang mga sumusunod na pamamaraan ay maaring makasagip ng buhay:

- Dumalaw sa mga gusaling may air-conditioner sa inyong komunidad kung ang inyong tahanan ay hindi air-conditioned. Kasali na dito ang: mga senior centers, sinehan, mga aklatan, shopping malls, o mga tinaguriang "sentro ng palamigan."
- Mag-shower o maligo sa malamig na tubig.[5]
- Uminom ng maraming likido. Huwag hintaying mauhaw ka bago ka uminom. Kung ang manggagamot ay nililimita ang iyong pag-inom ng likido, tiyaking magtanong kung gaano karami ang maaaring inumin kung mainit ang panahon. Iwasan ang mga inuming may caffeine, alkohol, o malalaking bahagi ng asukal. Ang mga inuming ito ay maaring maging sanhi ng panunuyo.
- Tanungin ang inyong manggagamot o iba pang tagapangalaga ng kalusugan kung ang inyong medikasyon na iniinom ay nakakadagdag sa inyong pagkakaroon ng karamdaman na kaugnay ng init.
- Gumamit ng magagaan, magaan ang kulay, at maluluwang na damit.
- Dalawin ang mga taong nanganganib mga dalawang beses sa isang araw. Pansinin kung may mga palatandaan ng karamdamang dala ng init gaya ng mainit at nanunuyong balat, pagkalito, pagkamali-mali, at pagka-agresibo.
- Tawagan ang 9-1-1 kung kailangan ang pansin ng mediko.

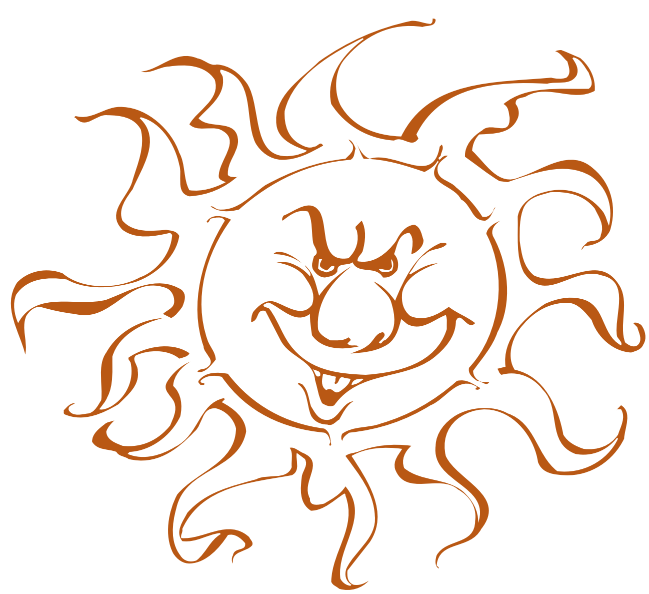
Papaano Naaapektuhan ng Matinding Init ang Katawan?

Ang katawan ay karaniwang kumukuha ng pangsariling lamig sa pamamagitan ng karagdagang daloy ng dugo patungo sa balat o sa pagpapawis. Ang karamdamang kaugnay sa init at pagkasawi ay dumarating kung ang sistemang pang-temperatura ng katawan ay labis na napupuno. Kung mangyari man ito, ang pagpawis ay maaring hindi sapat. Ang mataas na bilang ng humidity ay lalong magpapahirap sa katawan na palamigin ang sarili.

Papaano ang Relasyon ng Matinding Init at Heat Stroke?

Ang heat stroke ang pinaka-seryosong epekto sa kalusugan ng maiinit na pangyayari. Ito ay ang pagkabigo sa sistema ng panglamig ng katawan. Kung ang katawan ay mawalan ng bisa sa pagpalamig sa sarili, ang temperature sa loob ng katawan ay mabilis ang pagtaas. Ang resultang heat stroke ay magiging sanhi ng matindi at permanenteng pagkasira ng mga maseselang organo.

Ang mga biktima ay maaaring makilala sa kanilang mga balat na mainit, tuyo at namumulang kulay. Ang iba pang palatandaang babala ay ang pagkalito, pagkamali-mali, at pagka-agresibo. Kung hindi gagamutin agad ang heat stroke, maaring matungo ito sa permanenteng pinsala o pagkasawi. Ang magandang balita ay ang heat stroke ay maiiwasan kung susundin ang madadaling pamamaraan na nakalahad sa pahinang ito.



Ano Ang Magagawa ng Inyong Lokal na Pamahalaan Upang Makatulong?

Mahalaga ang eksena ng local na gobierno sa paghula at pagtugon sa maiinit na pangyayari. Dalawang nagiging popular na pangkaraniwang pamamaraan ay ang sistema sa paghahanda sa init at ang mga hakbang tungo sa pagbabawas ng init.

Sistema ng Paghahanda sa Init

Ang Heat Health Watch-Warning Systems ay kikilalanin kung may bantang maaring makaapekto sa kalusugang pangpubliko. Ang mga sistemang ito ay gumagamit ng programang kompyuter na sumusuri sa mga impormasyon ng Weather Service at ng iba pang imporamasyon na humuhula sa mga magiging panganib na kondisyones. Ang mga Heat Health Watch-Warning Systems ay itinatag na sa Philadelphia, Seattle, Chicago, St. Louis, at iba pang mga siyudad sa U.S. at Europa.

Pagkatapos tumawag ng isang babala, ang mga autoridad ng tagapangalaga ng kalusugan sa mga siyudad ay ihahayag ang impormasyon sa mga nakatatanda, sa kanilang mga tagapang-alaga, at sa iba pang mga nanganganib na grupo.

Tulungan Ang Mga Walang Tahanan at Ang May Karamdamang Pangkaisipan

Ang mga sumusunod na hakbang ay mga "pinakamabuting pagsasanay" na maaring sundin ng mga opisyales ng siyudad upang bigyan ng babala ang mga residente at magbigay ng direktang pagtulong:

- Pamamahagi ng pagpapayo sa media
- Pag-aktibo ng mga teleponong pangkagipitan
- Pahandain ang mga boluntaryo sa mga kapitbahayan, mga kapamilya, at mga magkakaibigan
- Maglaan ng air-conditioned na gusali at ialok ng sasakyan ang mga lugar na ito
- Tulungan ang walang tahanan
- Makipag-ugnayan sa mga lokal na "pangpook na ahensiya ng mga nakatatanda" upang maturuan ang mga taong nanganganib

Ang mga siyudad ay makikipagugnay din sa mga lokal na tagapamahagi ng serbisyo upang siguraduhin na hindi puputulan ng koryente ang mga kliyente sa panahon ng isang heat wave.

Ano Ang Mga Matitipid na Pamamaraan na Maaring Gawin ng Mga Komunidad Upang Palamigin ang Himpapawid?

Dalawang paraan na maaring gawin ng mga komunidad ay ang paggamit ng kagamitan na nagpapatalbog sa bisa ng araw, at ang pagtatanim ng mga punong kahoy at pananim na magbibigay ng lilim at natural na kalamigan. Ang dalawang paraan ay nagbabawas sa epekto ng islang init sa siyudad—temperaturang 2-10 degrees Fahrenheit na mas mainit kaysa sa paligid na pook sa labas ng siyudad—at maaaring mabawasan ang kadalasan, katagalan, at kalawakan ng lubos na maiinit na pangyayari.

Ang pamamaraan sa pagbabawas ng init gaya ng paggamit ng nagpapatalbog na "malamig na atip" at di madilim na kulay ng semento, at pagtatanim ng punong kahoy, ay may maraming mga benepisyo. Sinusukat ng mga ito:

- Mas mababang pangkaligirang temperatura
- Mabagal na reaksiyon sa pagbuo ng ozone air pollution na dala ng init
- Nagbabawas sa paggamit ng sigla
- Pabutihin ang ginhawa at pamumuhay

Papaano Ako Maaapektuhan ng Matinding Init?

Ang katawan ay karaniwang lumalamig ng pangsarili sa pamamagitan ng pagdagdag ng daloy ng dugo sa balat at sa pagpapawis. Ang karamdaman kaugnay sa init at pagkasawi ay dumarating kung ang sistemang pang-temperatura ng katawan ay napupuno. Kung mangyari man ito, ang pagpawis ay maaring hindi sapat

Ang mataas na humidity ay lalong pahihirapan ang katawan na palamigin ang sarili.

Dagdagan Pa Ang Kaalaman

Hangarin ng Inisyatiba sa Pagtanda na pangalagaan ang kalusugang pangkapaligiran ng may edad sa pamamagitan ng ugnayan ng pananaliksik, mga istratehiya sa pag-iwas at pangkalahatang edukasyon. Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa Inisyatiba sa Pagtanda, bisitahin ang **www.epa.gov/aging**

Iba Pang Sanggunian

Environmental Protection Agency,
Heat Island Reduction Initiative

http://www.epa.gov/heatisland

Center for Disease Control and Prevention

http://www.cdc.gov/aging/

http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat

http://www.cdc.gov/MMWR

Environmental Health Perspectives

http://www.ehp.niehs.nih.gov

American Medical Association,
Heat-Related Illness During Extreme Emergencies

http://www.ama-assn.org/

National Weather Service,
Heat Wave and Heat Index

http://www.nws.noaa.gov/pa/secnews/heat/

Medline Plus,
Heat Illness

www.niapublications.org/agepages/hyperther.asp

National Weather Service

http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtml

Heat Wave Awareness Project

http://www.esig.ucar.edu/heat/literate.html

Mga Katapusang Nota

1 Kallkstein, L.S. and J.S. Greene, 1997. An Evaluation of Climate/Mortality Relationships in Large U.S. Cities and the Possible Impact of a Climate Change. Environmental Health Perspectives, 105(1):84-93.

2 Centers for Disease Control and Prevention, 2003. Extreme Heat. Available online:

http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremeheat/default.htm

3 Federal Emergency Management Administration, Backgrounder on Extreme Heat, Feb. 2003

4 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. Am J Prev Med. 2002 May;22(4):328-9.

5 McMichael, A.J., L.S. Kalkstein and other lead authors, 1996. Climate Change and Human Health, (eds. A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats). World Health Organization, and United Nations Environment Programme (Who/WMO/UNEP), Geneva, 297 pp.

AGING Initiative
Protecting the Health of Older Americans

UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

Tagalog translation of:

"It's Too Darn Hot" — Planning for Excessive Heat Events

Publication Number: EPA 100-F-08-064