

Talunin ang Init

Init at Kalusugan: Papel ng kaalaman ng mga sanggol at bata

Ano ang matinding init at mapanganib ba ito?

Ang matinding init o mga heatwave ay mga kapanahunan ng hindi karaniwang mainit na panahon. Ang climate change ay nagreresulta sa mas maraming mga maiinit na araw at mas matinding mga heatwave sa Australya.

Ang matinding init ay maaaring maging sanhi ng malalang pagkakasakit, pagkaka-ospital at maging kamatayan. Bago, sa mismong araw at pagkatapos ng isang mainit na panahon, mahalaga na ikaw at ang iyong pamilya ay magpalamig at manatiling may sapat na tubid sa katawan (hydrated).

Bakit nanganganib ang mga sanggol at maliliit na bata sa mainit na panahon?

Maaaring mas madaling magkakasakit ang mga sanggol at maliliit na bata kumpara sa ibang tao. Ito ay dahil maaari silang mabilis na maging mainit (overheat) at maging uhaw na uhaw at hindi makakapagdesisyon kung paano mapigilan ang kanilang pag-overheat.

Ang katawan ng iyong maliit na anak ay karaniwang pinapalamig ang sarili sa pamamagitan ng pagpapawis at pagdadalo ng mas maraming dugo sa balat.

Dahil sa sobrang init, o kung ang iyong anak ay pisikal na aktibo sa mainit na panahon, maaaring mag-umpisang hihina ang kanilang likas na pagpapalamig sa katawan. Maaaring tumaas ang temperatura ng kanilang katawan sa mga mapanganib na antas, na hahantong sa matinding sakit na nauugnay sa init, kabilang ang heat stroke at heat exhaustion.

Ang mga sakit na nauugnay sa init ay mas posibleng mangyari kung ang iyong anak ay kulang sa tubig at hindi nakakagawa ng sapat na pawis upang matulungan silang magpalamig.

Paano ko ihanda ang aking pamilya para sa mainit na panahon?

- Tiyakin na wastong gumagana ang mga air-conditioner, fan, refrigerator, at freezer.
- Pag-aralan ang tungkol sa [ligtas na pag-iimbak ng pagkain at gamot para sa](#) panahong mainit, at lalong-lalo sa oras at pagkatapos nang walang kuryente.
- Magplano kasama ang pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay upang makipag-ugnayan sa mainit na panahon at kung sino ang matatawagan kung kinakailangan mo ng tulong.
- Tiyakin mo na mayroon kang mga detalye ng matatawagang doktor, parmasyutiko, o iba pang mga pinagmumulan ng mabuting payo sa kalusugan tulad ng [Healthdirect](#).
- Kausapin ang iyong doktor kung hindi ka sigurado kung paano ang iyong kondisyon sa kalusugan o gamot ay maaaring makakaapekto sa iyong kakayahan sa mainit na panahon.
- Tiyakinin na mayroon kang sapat na pagkain at gamot para sa lahat ng iyong tahanan upang hindi ka kailangang lumabas sa init.
- Alamin kung saan sa iyong lokal na lugar ang maaari mong puntahan upang makaalis sa init. Kabilang sa mga lugar na maaaring mas malamig kaysa sa iyong tahanan ang:
 - mga may air-condition na pampublikong gusali katulad ng mga aklatan at mga shopping centre
 - mga parkeng may maraming puno at lilim
- Kung kaya mo, pag-isipan ang ilang mga pagbabago sa iyong bahay upang matulungan itong manatiling mas malamig sa mainit na panahon. Karagdagang impormasyon ay makukuha sa [AdaptNSW](#) at [Your Home](#). Kabilang sa mga pagbabago ang:
 - paglalagay ng mga kurtina o blinds sa mga gilid ng iyong tahanan na nakaharap sa araw
 - paglalagay ng mga awning sa labas, mga shutter o iba pang mga panakip ng liwanag upang mapigilan ang pagpasok ng sinag ng araw sa mga bintana
 - pag-iinsulate sa iyong tahanan upang makatulong itong panatilihin ang loob kapag mainit ang panahon.

Paano ko panatilihing ligtas sa init ang mga sanggol at maliliit na bata?



Panatilihing presko ang iyong anak

- Unawain na ang mga sanggol at maliliit na bata ay maaaring mabilis na mag-overheat at makukulangan ng tubig sa katawan.
- Palaging tingnan ang iyong anak habang mainit ang panahon.
- Alisin ang iyong anak mula sa init na lugar at himukin silang bawasan ang antas ng kanilang mga aktibidad.
- Magpalipas ng oras na maging aktibo sa labas sa umaga kapag mas malamig.
- Bihisan ang iyong anak ng magaan at maluwag na pananamit at protektahan sila mula sa araw sa pamamagitan ng mga sombrero at sunscreen.
- Palamigin ang iyong anak sa pamamagitan ng basang tela, face washer o maaligamgam na mga paligo, o punasan sila ng espongha ng maaligamgam na tubig, huwag malamig na tubig.
- Tiyakin na umiikot ang hangin sa palibot ng iyong sanggol at alisin ang mga pampakapal sa palibot ng mga higaan upang makatulong sa pagdaloy ng hangin.
- Maglagay ng mga basang tuwalya o tela na malapit sa bassinette o higaan upang palamigin ang malapit na hangin.
- Maaaring maging mainit ang mga pram:
 - Huwag iwanang matulog ang iyong sanggol sa isang pram sa mainit na panahon.
 - Kung maaari, alisin ang dinding sa likuran ng pram upang makatulong sa daloy ng hangin na magpanatilihing mas malamig ang loob ng pram.
- Huwag na huwag iwanan ang mga sanggol o maliliit na bata na nag-iisa sa loob ng kotse, ano man ang panahon. Kahit sa katamtamang panahon, mabilis na nagiging mainit ang mga sasakyan.
- Huwag na huwag takpan ang baby capsule sa loob ng isang sasakyan gamit ang isang rug o tuwalya upang matakpan mula sa sinag ng araw dahil hinihigpitan nito ang paggalaw ng hangin.
- Gumamit ng mga sunshade sa mga bintana ng kotse.



Panatilihing malamig ang iyong tahanan

- Gumamit ng air-conditioning, kung mayroon. Kung wala kang air conditioner, gumamit ng bentilador upang paikutin ang hangin ngunit siguraduhin na ang mga bentilador ay malayong abutin ng iyong maliit na anak, at huwag itutok nang direkta ang bentilador sa iyong anak.
- Isara ang mga kurtina at blinds upang matakpan ang araw.
- Magpalipas ng oras sa pinakamalamig na lugar ng iyong tahanan.
- Kung maaari, madalang ang paggamit ng mga lutuan at hurno dahil ang mga ito ay maaaring magpainit sa iyong tahanan.
- Kapag mas malamig sa labas, buksan ang iyong mga bintana at pintuan upang ilabas ang maalinsangang hangin at makapasok ang malamig na hangin.
- Kung ligtas kang makakapaglakbay nang hindi masyadong naiinitan, magpunta sa mga mas malamig na lugar sa iyong lokal na lugar.



Manatiling may sapat na tubig ang katawan (hydrated)

- Para sa mga sanggol na wala pang anim na buwan, maaaring mangangailangan sila ng karagdagang pagpapakain sa mainit na panahon.
 - Para sa mga pinapasusong sanggol, ang gatas ng ina ay nagbibigay sa kanila ng kanilang mga pangangailangan at ang karagdagang tubig ay hindi kinakailangan. Ang mga nagpapasusong ina ay dapat ding tiyakin na sila ay may sapat na tubig sa katawan.
 - Para sa mga sanggol na pinapakain gamit ng bote, ang pagpapakain ay maaaring kinakailangang dagdagan.
- Para sa mga batang anim na buwan pataas, mag-alok ng karagdagang inumin kapag mainit ang panahon—ang pinakamabuting inumin ay tubig. Makakahanap ka ng karagdagang mga payo ng tungkol sa hydration sa website ng [Healthdirect](#).
- Magbaon ng tubig kapag nasa labas ka.

Talunin ang Init

Ang Init at Kalusugan: Papel-kaalaman ng mga sanggol at bata



Ano ang mga palatandaan na ang aking sanggol o maliit na bata ay may matinding sakit na nauugnay sa init?

Hindi palaging madaling malaman kung ang iyong sanggol o maliit na bata ay apektado ng mainit na panahon. Kapag mainit, mahalagang tingnan kung may mga sumusunod na palatandaan ng dehydration (pagkukulang ng tubig sa katawan) o mga sakit na nauugnay sa init.

Malalang pagkukulang ng tubig sa katawan o matinding sakit na nauugnay sa init

- Inaantok o nalilito
- Mas mayayamutin kumpara sa dati

- Lubog ang mga mata at maaaring walang luha kapag umiiyak

- Tumangging uminom o labis na nauuhaw

- Ang balat ay maputla o malamig
- Mukhang masama ang pakiramdam

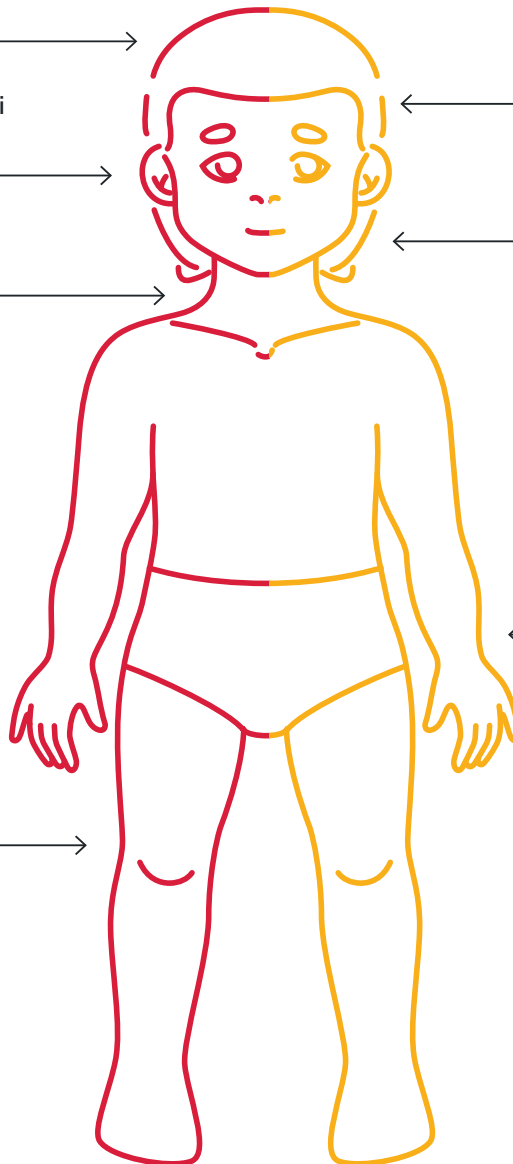
- Ang katawan ay malambot o tumbahin

Banayad na pagkukulang ng tubig sa katawan o banayad na sakit na nauugnay sa init

- Pagduduwal o pananakit ng ulo para sa mas matatandang mga bata

- Tuyo ang balat at bibig

- Mas kaunti ang mga basang lampin, at mas maitim ang kulay ng ihi



Ano ang gagawin

Kung ang iyong sanggol o maliit na anak ay may mga sintomas ng matinding pagkukulang ng tubig sa katawan o sakit na nauugnay sa init, tumawag sa triple zero (000) at humingi ng ambulansya.

Ano ang gagawin

Kung ang iyong sanggol o maliit na anak ay may mga sintomas ng banayad na pagkukulang ng tubig sa katawan at nag-aalala ka, bisitahin ang iyong doktor o magtelepono sa healthdirect sa 1800 022 222 para sa impormasyon sa kalusugan at payo 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Talunin ang Init

Ang Init at Kalusugan: Papel-kaalaman ng mga sanggol at bata



Kung ang iyong sanggol o maliit na anak ay may mga sintomas ng matinding dehydration o malubhang sakit na nauugnay sa init, tumawag sa triple zero (000) at humingi ng ambulansya.



Para sa karagdagang impormasyon, abiso at mga payo:

I-scan ang QR code o bisitahin:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat