

Pagtugon sa Matinding Init o Heat Wave

Gabay para sa mga Clinician: Pagsusuri, Pagtugon, at Pagpapayo sa Pasyente

Kilalanin agad ang mga senyales ng heat illness

Mga karaniwang sintomas ng heat stress:

Hindi maganda ang pakiramdam

Panghihina ng katawan

Panghihina

Pagpapawis

Pagiging irritable

Sakit ng ulo

Pagkapagod

Pagkahilo

Matinding pagkauhaw

Mainit ang pakiramdam ng balat

Medical Emergency

Mga senyales ng heat stroke: Mabilis ang tibok ng puso; sobrang init ng katawan (lampas sa 40°C); hindi pinapawisan; pagkalito, pagkabalisa, at pagkawala ng malay; pagsusuka; kombulsyon.



Tumawag agad sa 911



Dalhin sa malamig na lugar



Alisin ang sobrang damit



Palamigin ang balat (halimbawa: punasan ng basang tuwalya)



Manatili sa tabi nila

Kilalanin ang mga nasa panganib

Bigyang-prioridad ang outreach at wellness checks para sa mga pasyenteng may alinman sa mga sumusunod:

- Edad o yugto ng buhay:** Nakatatanda (60+); bata/kabataan; buntis
- Kalagayan sa kalusugan at pagkilos:** Malubhang kondisyon sa kalusugan ng isip; may dating sakit o injury dahil sa init; malalang kondisyon; limitadong paggalaw
- Tirahan at access:** Walang tirahan; namumuhay mag-isa; walang AC/mahina ang bentilasyon; limitadong access sa tubig/malamig na lugar o limitadong suporta
- Mga gamot at substansiya:** Mga gamot na may panganib sa init (hal. antipsychotics, anticholinergics, lithium); alkohol; stimulant drugs; beta blockers; diuretics; antihistamines



Kailan ipatupad ang heat precautions



>25°C

Mga taong mas mataas ang panganib sa kalusugan



>30°C

Lahat ng mga taong naaapektuhan ng matinding init



Pagtugon ng Clinician: 5 mahahalagang hakbang

- Magbigay ng edukasyon tungkol sa mga palatandaan/sintomas ng heat illness at kung paano tumugon.
- Bumuo/kumpirmahin ang isang plano ng aksyon para sa heat wave kasama ang pasyente (tingnan ang mga mahalagang gabay sa pagpapayo sa ibaba).
- Magreseta at irekomenda ang paggamit ng air conditioning/mga bentilador para sa mga kwalipikadong pasyente*, hal. mga nasa OW; ODSP; ACSD.
- Dagdagan ang wellness checks at suporta (personal o virtual) para sa mga pasyenteng mas mataas ang panganib sa kalusugan tuwing may heat events.
- Maging maingat sa mga gamot at substance na nagpapataas ng panganib sa init, at tulungan ang pasyente na magkaroon ng access sa pagpapalamig.

*Para sa detalye ng kwalipikasyon at gabay sa aplikasyon, i-scan ang resource sa ibaba



Mahahalagang gabay sa pagpapayo sa pasyente

Bawasan ang exposure

Planuhin ang mga gawain sa mas malamig na oras; magsuot ng magaan at maluwag na damit; gumamit ng sunscreen (SPF ≥15); iwasan ang mabibigat na gawain; magpahinga.

Magpalamig

Ang bentilador lang ay hindi sapat para pababain ang init ng katawan. Isara ang mga blinds/kurtina; gumamit ng AC/pumunta sa mas malamig na lugar; iwasan ang paggamit ng mga kagamitang naglalabas ng init; matulog sa pinakamalamig na kwarto; maligo ng malamig.

Uminom ng sapat na tubig

Uminom ng 8–12 baso bawat araw kahit hindi nauuhaw (piliin ang tubig; malamig na sabaw/broth; prutas/gulay na mataas sa tubig); iwasan ang pag-inom ng alkohol.

Manatiling konektado

Mag-check in araw-araw sa pamilya o kaibigan; kumonsulta sa doktor; bantayan ang heat alerts; humingi ng agarang tulong/tumawag sa 911 kung may palatandaan ng heat stroke.



camh



I-scan upang ma-access ang karagdagang impormasyon at mga mapagkukunan ng CAMH tungkol sa init