Mag-ingat sa Malamig na Panahon

PROVIDER RESOURCES WA

A foundational public health shared services investment.

Ang nagyeyelong temperatura ay maaaring mapanganib.

Alamin ang mga palatandaan ng frostbite at hypothermia at kung paano makakatulong.

Hypothermia

Nangyayari sa napakalamig na panahon o kung ang isang tao ay basa at nanlalamig.

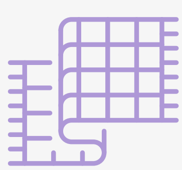
Ano ang dapat bantayan

- Panginginig, pamamanhid, at panghihina.
- Nakatitig, walang interes o pakialam, o hindi na maayos ang pagdedesisyon.
- Pagkawala ng malay.

Paano ka makakatulong

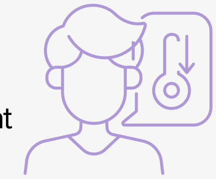
Tumawag sa 911 o pumunta kaagad sa ospital.

1. Dahan-dahang ilipat ang tao sa isang mainit na lugar.
2. Subaybayan ang paghinga at daloy ng dugo.
3. Magsagawa ng CPR kung kinakailangan.
4. Tanggalin ang anumang basang damit at hayaang matuyo.
5. Painitin ang tao nang dahan-dahan.
   - Balutin siya ng mga kumot o tuyong damit.
   - Gumamit ng mga bote ng mainit na tubig o isang pinainit na kumot upang dahan-dahang painitin ang tao.
   - Huwag ilubog ang tao sa mainit na tubig.



Frostbite

Kapag masyadong nilamig ang mga parte ng katawan at nagsimula na itong manigas.



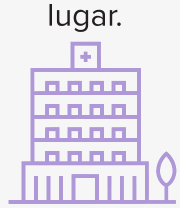
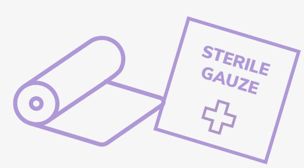
Ano ang dapat bantayan

- Pamamanhid o kawalan ng pakiramdam sa mga daliri ng kamay, daliri ng paa, ilong, tainga.
- Balat na mala-wax, naiiba ang kulay, o matigas kapag hawakan.

Paano ka makakatulong

Humingi ng propesyonal na pangangalagang medikal sa lalong madaling panahon.

1. Ilipat ang tao sa isang mainit na lugar.
2. Dahan-dahang hawakan ang apektadong bahagi. Huwag kailanman kuskusin. Iwasang paputukin ang mga paltos.
3. Ibabad ang parte ng katawan sa maligamgam na tubig (100–105°F) hanggang sa maging mapula ito at medyo mainit kapag hinawakan.
4. Maluwag na bendahan ang parte ng katawan gamit ang tuyo at malinis na panapal.
   - Maglagay ng tuyo at malinis na gasa sa pagitan ng mga daliri ng kamay o paa upang panatilihing magkahiwalay ang mga ito.
5. Huwag hayaang muling manigas o lamigin nang husto ang apektadong lugar.

Developed by Tacoma-Pierce County Health Department | Tagalog | Rev. Feb. 27, 2023