

Stress Mula sa Init

Isang Seryosong Panganib Para sa mga Manggagawa sa Labas o Outdoor Workers

Mga Senyales at Sintomas

Ang sakit mula sa init ay malubha at mabilis na lumalala. Huwag balewalain ang mga senyales at sintomas.

Mga Pangunang Sintomas



PANTAL MULA SA INIT O HEAT RASH



PAMIMITIG NG MGA KALAMNAN O PULIKAT



PAGKATUYOT O DEHYDRATION (PAGKAUHAW)



Ang madalas na pagkakaroon ng stress mula sa init ay maaaring magdulot ng sakit sa bato, diabetes, metabolic syndrome, o labis na katabaan o obesity.

Kapaguran sa Init o Heat Exhaustion



PANANAKIT NG ULO



PAGDUDUWAL



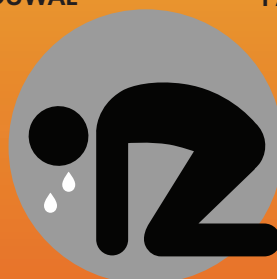
PAGKAHILO



PAGKABUGNOT O IRTABLE



LABIS NA PAGPAPAWIS



PANGHIHINA O KAPAGURAN



KULAY NG O KINALABASAN NA IHI (tingnan sa ibaba)

Heat Stroke



PAGTAAS NG TEMPERATURA NG KATAWAN



PAG-INIT, PANUNUYOT NG BALAT O LABIS NA PAGPAPAWIS



PAGKALITO / PAG-IIBA NG UGALI / PAGKABULOL O PAGKAUTAL



PANGHIHINA O PAGKAWALA ANG MALAY



MGA KOMBULSYON O PANGINGISAY

Nakamamatay Ang Stress Mula Sa Init

Umaksyon Kaagad bago mahuli ang lahat

Aksyon Laging simulan at tapusin ang iyong araw sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig

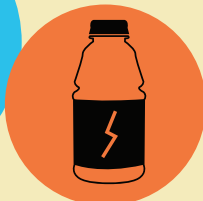
Ang pagsisimula ng araw na dehydrated (kulang sa tubig) ay pinalalala ang epekto ng stress mula sa init at nakapagdudulot rin ng mga problema sa electrolyte (mineral).

Kung IKAW o ANG IBANG TAO ay may sintomas ng:

STRESS MULA SA INIT:



UMINOM NG MALAMIG NA TUBIG
Isang tasa kada 15 minuto o di bababa sa 1 litro kada oras.



*PALITAN ang mga electrolyte ng tinubigan o home-made na sports drink



MAGHANAP NG LILIM
sa gusali o ilalim ng puno o magpayong



MAGPAHINGA
Mag-break at magpahinga o kaya'y umidlip



MAGPALIT NG KASUOTAN
upang mapanatiling tuyo ang balat, hangga't maari

HUMINGI NG MEDIKAL NA ATENSYON kung ang iyong mga sintomas ay nagpatuloy



KAPAGURAN SA INIT:



ILIPAT ANG MANGGAGAWA
sa lugar na may lilim o malamig



ALISIN
ang di kinakailangang kasuotan (magalang na magpaalam)



WAG SILANG IWANANG MAG-ISA
HIKAYATING uminom nang pakaunti-unting tubig

TUMAWAG SA 911

kung ang mga sintomas* ay nagpatuloy ng mahigit sa 1 oras o mas lumala
*lalo na ang pamumulikat



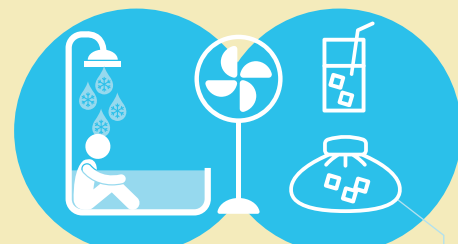
HEAT STROKE:



TUMAWAG AGAD SA 911



WAG SILANG IWANANG MAG-ISA



PALAMIGAN SILA
habang naghihintay na dumating ang emergency services

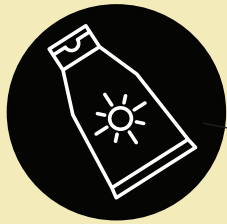
LAGYAN ng ice packs o cold cloths ang kili-kili at singit



IPAALAM sa iyong employer / bisor, mga katrabaho / kasama ang tungkol sa sitwasyon

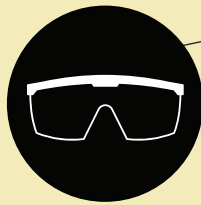
*dalawang parte ng tubig sa isang parte ng sports drink - o "suero", isang home-made na bersyon (1 litrong tubig, 1/4 - 1/2 kutsarintang asin, 1 kutsarang asukal).

Prebensyon Gumamit ng:

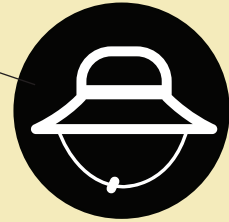


SUNSCREEN

UVB at UVA, 15 - 50 SPF.
Water-resistant, broad spectrum,
cream na may zinc oxide, avobenzone.
Iwasan ang pulbo o spray, oxybenzone,
bitamina A, may dagdag na insect repellent.



UV GLASSES (Tinted o Clear)



SUMBRERONG MALAPAD ANG BRIM



MALUWAG O MAGAAN NA KASUOTAN



MAGPAHINGA Mag-break sa malamig at malilim na lugar



IWASAN ang alak at caffeine (ang mga ito ay nakaka-dehydrate o naglilimas ng tubig sa katawan)

Habang Nagtatrabaho:



UMINOM NG TUBIG

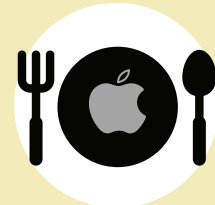
Di bababa sa 1 tasa kada
15 hanggang 20 minuto
o apat kada oras



MAKIGRUPO*

Bantayan ang mga senyales
ng stress mula sa init sa
iyong mga katrabaho

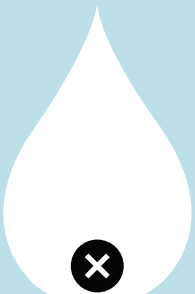
*Makipagpares sa panahong ito
hangga't maaari. Suportahan ang
mga kagrupong sa pag-inom ng tubig at
sa pagpapahinga. Bigyang-pansin
ang kapartner na mukhang maysakit
o yung kumikilos nang kakaiba.



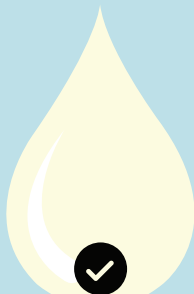
KUMAIN NG MADALAS kabilang ang regular meals at mga meryenda

• Umiinom ka ba ng sapat na rami ng tubig? Anong **kulay** ng iyong ihi?

Suriin nang
madalas



DI MAINAM
(sobra sa tubig)



NAPAKAINAM



MAINAM



DI
MABUTI



UMINOM
NG TUBIG

MASAMA



MAGPATINGIN
SA DOKTOR

NAPAKASAMA

*Kung brown + pagod = magpatingin sa doktor

Mga Responsibilidad ng Employer

Ang mga employer ay dapat na maglaan ng:



TUBIG



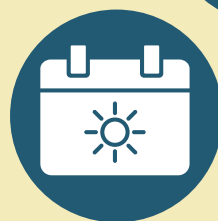
LILIM



KARAGDAGANG
MGA PAHINGA



INIAKMANG ORAS NG
PAGTARABAHO

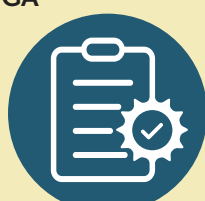


PANAHON NA
MASANAY SA KLIMA



IMPORMASYON at
PAGSASANAY

Mag-review ng pagsasanay sa matinding kainitan o heat waves. Magbigay ng impormasyon sa pagtawag sa 911.



HEAT STRESS/
EMERGENCY
RESPONSE PLAN



PAGSUBAYBAY SA KLIMA

Hanapin ang humidex (temperatura na may alinsangan o humidity), UV Index, inaasahang mga temperatura.



Ang mga employer ay inaasahang poprotektahan ang kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa sa pamamagitan ng paggawa ng lahat ng **resonableng** pag-iingat.

Kabilang rito ang sistema sa **pagtukoy** at **pag-aksyon** sa mga sanhi na nagdudulot ng stress mula sa init. Ang sistemang ito ay dapat na:



KABILANG

ang mga manggagawa, mga kinatawan ng kalusugan at kaligtasan, at/o ang mga miyembro ng pinagsamang lupon ng kalusugan at kaligtasan.



MAGBIGAY

ng translation o paliwanag kung kinakailangan upang ang bawat isa ay epektibong makapag-ambag.



SUPORTADO

ng employer upang ang mga manggagawa ay komportableng makilahok.

Additional Tools and Resources

[Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)

[Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)

[Calling 911 \[OHCOW\]](#)

[Stay Hydrated in the Heat \[OHCOW, et al\]](#)

[Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

08-09-23



Occupational Health Clinics
for Ontario Workers Inc.

Mga Pangkalusugang Klinika sa
Trabaho ng Mga Manggagawa sa
Ontario Ink.

ohcow.on.ca
1-877-817-0336