

Mga bata at init — Protektahan ang mga sanggol, bata at teenager

Panatilihing ligtas ang iyong anak sa mainit na panahon

Tiyaking hindi mainitan nang sobra ang iyong anak. Maaaring magkaroon ng mga malubhang problema sa kalusugan ang mga bata mula sa init, kahit na sa mga araw na hindi gaanong mainit.

Mga sintomas ng sakit na dulot ng init

- Tuyong balat, tuyong bibig, o matinding pagpapawis
- Ihi na madilim ang kulay o sobrang kaunting ihi
- Pag-iyak nang walang luha
- Pamumulikat ng kalamnan
- Mabilis na pagtibok ng puso o mabilis na paghinga
- Pananakit ng ulo, pagkahilo, o pagiging irritable

Heat stroke – tumawag sa 911 kaagad

- Pakiramdam na naduruwal o nagsusuka
- Pagkalito o pagkaantok
- Bulol na pananalita
- Pangingisay
- Mataas na lagnat

Kailan hihingi ng tulong

- Tawagan ang doktor ng iyong anak o pumunta sa klinika kaagad kung hindi kayang pababain ang temperatura ng iyong anak.
- Tumawag sa 911 kaagad kung ang iyong anak ay may mga sintomas ng heat stroke, na maaaring banta sa buhay.

Ang mga bata ay nasa karagdagang panganib na magkaroon ng sakit dahil sa init kung sila ay...

- Hindi makapagsabi sa iyo kapag naiinitan sila.
- Nakatali sa car seat o stroller.
- Aktibo sa mga outdoor sports.
- Nagsusuot ng damit pang-isports na may makapal na padding (tulad ng shoulder pad o helmet).
- Nakatira o pumapasok sa paaralan sa isang lugar na wala halos na lilim, o maraming kalsada at paradahan.
- Hindi makapunta kaagad sa isang malamig na lugar, tulad ng cooling center, mall, o iba pang espasyo na naka-aircon.
- May kondisyon sa kalusugan na nagdudulot na maging mas malamang silang magkasakit dahil sa init. Tanungin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan kung mas nanganganib ang iyong anak.



Bakit mas malamang na magkasakit ang mga bata mula sa init (sakit sa init)?

- Ang mga bata ay nasa panganib na masobrahan ang init dahil maliit sila, at mas bawas ang kanilang kakayahan na makontrol ang kanilang pangkaibuturang temperatura ng katawan.
- Kailangan ng mga bata ng tulong na mabawasan ang init sa katawan — paglipat sa mas malamig na lugar, pag-alis ng mga patong-patong na damit, o pagkuha ng inumin.
- Ang mga problema sa kalusugan ng mga bata na nauugnay sa init ay tumataas dahil sa mainit na panahon at matinding insidente ng init na nagiging mas karaniwan.



Pagprotekta sa mga bata mula sa sakit na dulot ng init

Para sa lahat ng bata

- Huwag iwanan ang iyong anak sa isang nakaparadang sasakyan, kahit na bukas pa ang mga bintana.
- Pahigupin ng tubig maya't maya at ipaalala sa iyong anak na uminom nang madalas, kahit na bago pa siya humingi ng tubig.
- Alukin ang iyong anak ng mga pagkaing matubig tulad ng pakwan, spinach, mga berry, pipino.
- Dalhin ang iyong anak sa mga cooling center, mall, o iba pang lugar na naka-aircon.
- Huwag gumamit ng mga electric fan kapag ang temperatura sa loob ng iyong bahay ay mas mataas sa 90° F (32°C), dahil hindi nila pinapalamig ang hangin at maaaring mas painitin ang iyong katawan.
- Wisikan o i-spongna ang balat ng iyong anak nang may tubig para palamigin siya nang mas mabilis. Laging bantayan ang mga bata sa mga paliguan o pool.
- Hayaang maglaro ang mga bata sa labas sa mga oras na mas malamig (maagang-maaga at kinalaunan sa gabi). Tiyaking madalas mag-break ang iyong anak para magpalamig, magpahinga, at uminom.
- Pasuotin ng maluwag at maaliwalas na kulay na damit ang iyong anak.
- Tiyakin na ang mga istrukturang palaruan (tulad ng mga slide at swing) at ang lupa ay hindi mainit bago maglaro ang iyong anak, at tiyakin na nakasuot ng sapatos ang iyong anak sa mainit na mga ibabaw ng palaruan upang maiwasang mapaso.



Mga sanggol at musmos

- Huwag iwanan ang iyong anak sa isang nakaparadang sasakyan, kahit na bukas pa ang mga bintana.
- Tiyaking maraming gatas ng ina o pormulang maiinom ang iyong anak.
- Kung nagpapasuso ka, tiyaking uminom ka ng maraming tubig.
- Bantayan nang mabuti ang mga diaper. Kung lumipas na ang 8 oras nang hindi pa umihi ang iyong sanggol, tawagan ang doktor ng iyong anak.
- Huwag balutan nang maraming damit ang iyong anak. Kapag nasa labas, manatili sa lilim.

Ang mga Kabataang Atleta

- Tiyaking ang pang-atletang programa ng iyong anak ay sumusunod sa mga [itinaguyod](#) na patnubay upang maiwasan ang sakit na dulot ng init, kabilang ang pagkansela sa mga aktibidad kapag mataas ang mga temperatura.
- Hikayatin ang iyong anak na uminom ng tubig bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng praktis.
- Dapat tiyakin ng mga atleta na hydrated sila. Ang ihi ay dapat nasa kulay ng lemonada. Kung madihim ang kulay, tulad ng kulay ng apple juice, kailangan niyang uminom ng mas maraming tubig.
- Tiyaking may mga paraan ng pagpapalamig sa panahon ng praktis (mga basang tuwalya, ice bag).
- Pagpahingahin ang iyong anak nang madalas upang maiwasan na sobrang mainitan, lalo na sa mga araw na mas mainit.
- Dahan-dahang pataasin ang intensidad ng pagsasanay sa unang dalawang linggo ng season.

Higit pang impormasyong tungkol sa mga bata at init



Para sa karagdagang mga mapagkukunan, i-scan ang QR code o bisitahin ang www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood