|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Upang makaiwas sa heat stroke (nechushou) |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。**熱中症かな？と思ったら**熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。・早めに医療機関を受診しましょう。・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。**熱中症の症状とは？**熱中症の症状は次のようなものがあります。・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・Kahit nasa loob ng gusali, kung aktibo habang nasa labas, kahit hindi nakakaramdam ng pagkauhaw, tiyakin na madalas rehydration sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig, pagkain ng asin o oral rehydration fluid.・Magpahinga ng madalas.・Magsuot ng sumbrero, hangga`t maaari ay umiwas sa direktang init ng araw.・Magsuot ng damit na madaling sumipsip ng pawis (absorbent fabric), madaling matuyo, madaling tagusan ng hangin.  Madalas na punasan ng malamig na tuwalya ang katawan.Kung sa pakiramdam ninyo na kayo ay na-heat stroke.◯Kung sa pakiramdam ninyo na kayo ay na-heat stroke, gawin ang mga sumusunod!・Kaagad na pumasok sa mahangin at malilim na gusali, lugar na pinalamig ng aircon.・Luwagan ang damit, tulungan natin na bumaba agad ang temperature ng katawan.・Kung may malamig na tubig o malamig na tuwalya, tapalan ang batok, kili-kili at singit.・Kaagad na magpatingin sa doktor.・Painumin ng sapat na tubig ang biktima kung kaya nitong uminom mag-isa. Subalit kung halos wala itong malay, huwag itong pilitin uminom.・Kung hindi na makainom ng tubig sa sariling lakas, malala na ang sintomas na ipinapakita, tumawag ng ambulansiya at gawing prayoridad ang pasyente.◯Ano ang mga sintomas ng heat stroke?Ang mga sumusunod ay mga sintomas ng heat stroke.・Pagkamanhid ng kamay at binti ・Pagkahilo, biglaang pagkahilo kapag tumayo・Pulikat ・Pananakit ng kalamnan　 ・Pananakit ng ulo・Iritasyon, masamang pakiramdam ・Tila nasusuka・Lubhang pagkapagod ng katawan・Panghihina・Pagkawala ng malay, kombulsiyon・Lubhang pagtaas ng body temperature |