



NEWSLETTER

Tag-init



Sa Panahon Ng Tag-init, Hinihikayat Ka (At Ang Iyong Mga Alagang Hayop) Ng Lungsod Ng Los Angeles Emergency Management Department At Ng Climate Emergency Mobilization Office (CEMO) Na Maghanda Para Sa Tag-init.

May Prediksyon Ang Mga Climate Model Na Magiging Mas Madalas At Higit Sa Karaniwan Ang Matinding Init Habang Patuloy Ang Climate Change (Pagbabago Ng Klima).

Sino Ang Pinaka Nasa Panganib?

- Mga Manggagawa Na Nagtatrabaho Sa Labas
- Mga Tao Na Aktibo Sa Labas
- Mga Sanggol At Bata
- Mga Buntis Na Babae
- Mga Mas Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Mga Taong May Malubhang Karamdaman, Gaya Ng Asthma, Sakit sa Puso, At Diabetes

MANATILING
KALMADO

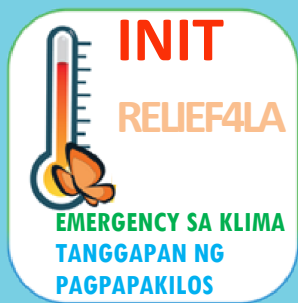


Ang Kauna-unahang #SummerReady Campaign Ng FEMA Ay Naglalayong Maabot Ang Mga Vulnerable Na Populasyon At Palakasin Ang Kamalayan Tungkol Sa Mga Epekto Ng Matinding Init At Balangkasin Ang Mga Simpleng Hakbang Na Maaari Mong Gawin Upang Makapaghanda. Bagama't sa Los Angeles, ang Pinakamainit Na Buwan Sa Kasaysayan Ay Setyembre, Hinihikayat Namin Ang Lahat Ng Residente Na Maghanda Para Sa Panahon Ng Tag-init Na Umaabot Hanggang Sa Kalagitnaan Ng Nobyembre.

HEAT Relief 4 LA Campaign 2024

Ang Mga Heat Wave Ng LA Ay Humahaba, Mas Dumadala, At Mas Nagiging Delikado. Kailangang Magtulungan Tayong Lahat Para Manatiling Ligas Mula Sa Mga Potensyal Na Nakamamatay Na Panganib Sa Kalusugan Na Dala Ng Matinding Init! Nagsusuikap Ang Lungsod Ng LA Para Siguraduhing Lahat nNg Angeleno, Lalo Na Ang Mga Pinaka Vulnerable Na Komunidad, Ay Alam Kung Ano Ang Dapat Gawin At Saan Pupunta Sa Panahon Ng Heat Emergency.

Mga tip mula sa chief heat officer



Manatiling Presko at Hydrated

- Kung Masyado Kang Naiinitan, Pumunta sa Isang Malamig Na Lugar, Tulad Ng Cooling Center, Pamublikong Aklatan, O Sa Lilim. Magsuot Ng Damit Na Manipis At Light-Colored, Na
- Presko Sa Katawan. Maligo Sa Malamig Na Tubig.
- Iwasan Ang Direktang Sikat Ng Araw At Limitahan Ang Caffeine.
- Uminom Ng Mas Maraming Tubig At Magdala Ng Reusable Na Bote Ng Tubig.

pakiramdaman ang iyong katawan

- Alamin Ang Mga Babalang Senyales Ng Karamdaman Na Sanhi Ng Init: Matinding Pagpapawis, Hindi Pagpapawis (na tanda ng heat stroke), Mamasa-masa at Nanlalagkit Na Balat o Clammy Skin, Mga Pulikat, Pagkapagod, Pagkahilo, Pananakit Ng Ulo, Pagduduwal, Pagkalito, Mataas Na Temperatura Ng Katawan.
- Kung Nararanasan Mo Ang Mga Sintomas Na Ito At Pinaghihinalaang Heat Stroke, **Tumawag Sa 911 At Humingi Kaagad Ng Medikal Na Atensyon.**



manatiling may alam



- Tingnan Ang Lokal Na Balita At Mga Ulat Tungkol Sa Lagay Ng Panahon.
- Maghanda, Magplano, At Magsanay Patungkol Sa Kaligtasan Sa Init.
- Gumawa Ng Buddy System
- Bantayan Ang Matatanda At Sinumang Nasa Panganib.
- Mag-sign Up Para sa mga emergency alert ng EMD sa [NotifyLA.org](https://www.notifyla.org).
- Tingnan ang The Cool Spots LA App O Tumawag sa 311 Para sa Mga Cooling Resource- [Climate4LA.Org/CoolSpotsLA](https://www.climate4la.org/coolspotsla)
- Bisitahin Ang Website Ng CEMO: [Climate4LA.org/Heat](https://www.climate4la.org/heat)



mga hydration station

Bilang Bahagi Ng Green New Deal Ng LA, Nakipagtulungan Ang LADWP Sa LA Recreation & Parks and General Services Para Magbukas At Magpanatili Ng Mga Hydration Station Sa Buong Lungsod. Inilalagay Ang Mga Bagong Hydration Station Sa Karamihan Sa Pamublikong Lugar Sa Lahat Ng 15 Distrito Ng Konseho Ng Lungsod Sa Buong Lungsod Para Hayaan Ang Mga Tao Na Punuin Din Ang Kanilang Reusable Na Mga Bote Ng Tubig Ng Malinis At Nakakapreskong Tubig.

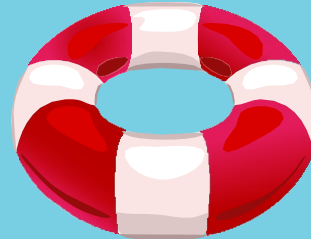
Magpalamig sa aming mga Cooling center

Lahat Ng [Aklatan Ng Lungsod](#) Ay Magsisilbing Mga Cooling Center Sa Panahon Ng Regular Na Oras Ng Pagtatrabaho.

Kapag Mayroong Heat Wave Alert, Mag-aalok Din Ang Lungsod Ng LA Ng Mga Pinahabang Oras Sa Ilan Sa Aming Mga Pasilidad Ng Libangan At Parke.

Summer Swimming

- Huwag Pumunta sa Tubig Maliban Kung Marunong Kang
- Lumangoy Huwag Kailanman Lumangoy Nang Mag-isa
- Tiyaking Tumutugma Ang Anyong Tubig Sa Antas Ng Iyong Kasanayan
- Kung Natangay Ka Sa Agos ng Tubig, Huwag Subukang Labanan Ito; Manatiling Kalmado At Lumutang Dito, O Lumangoy Paayon Sa Baybayin Hanggang Sa Malaya Kang Makalangoy
- Lumangoy Sa Mga Lugar Na Pinangangasiwaan Ng isang Lifeguard Huwag Manulak o Tumalon Sa Iba
- Huwag Mag-dive Sa Mga Hindi Pamilyar na Lugar
- Huwag Uminom Ng Alak Kapag Lumalangoy



Alam mo ba! Maaari kang malunod sa ilang pulgada lamang ng tubig

Kaligtasan Sa Mga Paputok

ILEGAL ANG PAPUTOK SA LUNGSOD NG LOS ANGELES

Gayunpaman, Kung Nakatira Ka Sa Isang Lugar Kung Saan Pinahihintulutan Ang Mga Paputok, Sundin ang Mga Alituntuning Pangkaligtasan Na Ito:

- Huwag Kailanman Pahintulutan Ang Mga Bata Na Humawak Ng Mga Paputok
- Huwag Kailanman Gumamit Ng Mga Paputok Habang Nasa Impluwensya ng Ipinagbabawal na Gamot O Alak
- Huwag Kailanman Sindihan Ang Mga Device Sa Isang Lalagyan
- Ang Sinumang Gumagamit Ng Mga Paputok O Nakatayo Sa Malapit Ay Dapat Magsuot Ng Proteksyon Na Salamin Sa Mata (Protective Eyewear)
- Huwag Kailanman Hawakan Ang Mga Nakasinding Paputok Sa Iyong Mga Kamay
- Huwag Kailanman Sindihan Ang Mga Ito Sa Loob Ng Bahay
- Gamitin Lamang Ang Mga Ito Malayo Sa Mga Tao, Bahay At Madaling Masunog na Materyal
- Huwag Kailanman Ituro O Ihagis Ang Mga Paputok Sa Ibang Tao
- Magsindi Lamang Ng Isang Device Sa Bawat Pagkakataon At Panatilihin Ang Isang Ligtas Na Distansya Pagkatapos Sindihan



Matuto Pa Sa National Safety Council

Pagluluto sa Labas

- Ilagay Nang Maayos Ang Iyong Grill Malayo Sa Mga Siding at Deck Railing At Malayo Sa Ilalim Ng Mga Dahon At Nakausling Sanga
- Linisin Ang Iyong Grill Regular Na
- Suriin Ang Iyong Grill Para Sa Mga Problema
- Maging Handa Sa Pagpatay ng Apoy
- Mag-ingat Kapag Gumagamit Ng Lighter Fluid
- Huwag I-on Ang Gas Habang Nakasara Ang Grill
- Gumamit Ng Mga Kagamitang May Mahahabang Hawakan At Grill Mitts Kapag Ginagamit Ang Iyong Grill Para Maiwasan Ang Pagkapaso
- **Huwag Kailanman Iwanan Ang Isang Grill na Walang Nagbabantay**



Mga Paso

- Alisin Ang Anumang Damit O Alahas na Hindi Nakadikit sa Bahaging May Paso.
- Palamigin ang Paso Sa Lalong Madaling Panahon sa Ilalim ng Malinis, Malamig, Umaagos na Tubig sa Loob ng 20 minuto. Kung Hindi Available ang Malinis, Malamig na Umaagos na Tubig, Gumamit ng Malinis na Maligamgam na Tubig O Maglapat ng Malamig o Cold Compress.
- Huwag Gumamit ng Yelo, Malamig na Tubig, O Isang Freezing Compress Para Palamigin ang Isang Paso. Ang Paggawa Nito Ay Maaaring Magdulot Ng Higit Pang Pinsala Sa Balat.
- Huwag Takpan Ang Paso.
- Kung Tumawag Sa 911 at Naantala O Kailangan Ng Transportasyon, Takpan nang Maluwag Ang Paso Gamit Ang Isang Sterile Dressing, Isang Malinis na Dressing O Plastic Wrap, Kung Kinakailangan.
- Patuloy Na Bantayan Ang Mga Pagbabago Sa Kondisyon At Magbigay Ng Pangangalaga Kung Naaangkop.
- Para Sa Maliliit Na Napasong Bahagi, Maglagay Ng Mga Soothing Lotion Na Naglalaman Ng Aloe Vera Sa Napasong Bahagi Upang Makatulong Na Mapawi Ang Sakit At Kawalan Ng Ginhawa.

