

# Unawain ang mga Tunay na Katotohanan: Matinding Lamig (Extreme Cold)

Ang mga temperatura sa Chicago ay karaniwang pinakamalamig sa Enero, kapag ang karaniwang mababa ay 16.5°F, ngunit may mga hakbang na maaari mong isagawa nang mas maaga upang makasiguro sa oras na tamaan ng matinding lamig ang Lungsod. Ang pagsasagawa ng aksiyon para makaiwas ang pinakamahusay na paraan upang manatiling ligtas mula sa malulubhang panganib sa kalusugang kaugnay sa panahon ng taglamig. Kasama sa pilas ng katotohanan (fact sheet) na ito ang mga tip para tulungan kang maghanda para sa matinding lamig.

## Paano ko mapangalagaan ang aking sarili mula sa mga panganib ng matinding lamig?

- Iwasan ang mga hindi kinakailangang biyahe sa labas. Kung makapaghihintay ang gawain hanggang sa mas uminit ang panahon, hayaang maghintay ito.
- Kung lalabas ka sa lamig, limitahan ang panahong mananatili ka sa labas. Hati-hatiin ang mas mahahabang gawain sa mas maiikli, na may mga panahon ng pagpapahinga sa loob ng bahay sa pagitan. Huwag hahayaan ang mga batang maglaro sa labas nang matagal.
- Magsuot ng ilang patong ng maluwag, mainit na damit.
- Bigyan ng espesyal na pansin na mapanatiling mainit ang iyong ulo, mga tainga, kamay at paa. Magsuot ng sumbrero, bandana, guwantes, makakapal na medyas at mga botang pangtaglamig. Manatiling tuyo para matulungan ang mga damit mo na panatilihin kang mas mainit.
- Bigyan ng karagdagang pansin ang mga pang-araw-araw na pangangailangan ng iyong katawan. Matulog nang sapat. Kumain ng mga pagkaing mataas sa enerhiya. Uminom ng maiinit na inumin at sabaw upang tulungang panatilihin mainit ang yong katawan. Iwasan ang mga inuming nakalalasing, na maaaring makasira sa iyong pagpapasiya. Pinalalaki din ng alak ang mga daluyan ng dugo, na dahilan upang maging mas mabilis mawalan ng init ang katawan.

## Ano ang maaari kong gawin sa bahay upang makapaghanda para sa matinding lamig?

- Tiyakin na nasa tamang kaayusan ng paggana ang iyong pampainit (heat).
- **Hindi** inirerekomenda ng Chicago Fire Department (CFD) ang paggamit ng mga space heater bilang alternatibong mapagkukunan ng init.
- Subaybayan ang iba't ibang lumalabas para sa mga update tungkol sa panahon (TV, Radio, Emergency Alert System)
- Magtabi nang kahit tatlong araw na dami ng inuming tubig at pagkaing de-lata/di-niluluto na nakahanda.
- Bumuo ng emergency kit na kinabibilangan ng mga ekstrang kumot, mga supply ng first aid at gamot at isang flashlight na may mga reserbang baterya.
- Huwag kalilimutan ang mga alagang hayop. Kahit ang mga aso at pusa ay kailangan ng tulong sa pangangasiwa sa panahon ng taglamig. Ipasok sila sa loob ng bahay at siguraduhin na mayroon silang tubig at mga kumot.

## Paano ko ba matutulungan ang ibang na manatiling ligtas mula sa matinding lamig?

- Magtabi ng listahan ng mga impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa mga kamag-anak, kapitbahay at kaibigan, at tukuyin pareho ang pangunahin at mga alternatibong paraan ng pakikipag-ugnayan sa bawat isa.
- **Kumustahin sila nang madalas**, lalo na yaong matatanda, may kapansanan at/o namumuhay mag-isa.
- Alamin kung saan matatagpuan, at kung paano makikipag-ugnayan sa mga emergency service provider tulad ng pulisya, bumbero, EMS at mga ospital.
- Magtabi ng reserbang baterya at charger para sa mga mobile device.
- Kung hindi ka komportableng tumingin sa isang tao, tumawag sa 311 upang humiling para sa pagtingin ng kapakanan.

Kung wala kang access sa pampainit (heating), **tumawag sa 311** para sa tulong. Maaari ka ring pumunta sa isa sa mga sentrong painitan (warming center) ng Lungsod na matatagpuan sa buong Chicago. Ang Garfield Center, ay matatagpuan sa 10 S. Kedzie Avenue, ay available 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo upang ikonekta ang mga naninirahan sa emergency na silungan.