

## **Paggamot at Pag-iwas sa Hypothermia**

### **Kumilos Nang Mabilis**

Ang hypothermia ay isang nakakamatay na kundisyon na nangyayari kapag ang temperatura ng katawan nagiging mas mababa sa 95° F. Kailangan itong malapatan kaagad ng lunas. Maaaring kabilang sa mga sintomas ang: hindi maunawaang pagsasalita, hindi makapagsalita nang malinaw o maayos, pagkawala ng memorya, disoryentasyon, hindi makontrol na panginig, pagkahilo, pagkatumba, at pagkapagod. Kung naghihinala ka na nakakaranas ang isang tao ng hypothermia, kunin ng temperatura ng biktima, at kung mas mababa sa 95° F, humingi kaagad ng medikal na pangangalaga.

### **Kapag walang available na Medikal na Pangangalaga:**

- Dalhin ang biktima sa isang silid o lugar na may mainit na temperatura.
- Alisin ang basang damit.
- Painitin muna ang gitnang bahagi ng katawan—dibdib, leeg, ulo, at singit—gamit ang isang electric blanket, kung mayroon. Maaari mo ring gawin ang skin-to-skin na contact sa ilalim ng maluwag at tuyong layer ng mga kumot, damit, tumalya, o kobre-kama.
- Makakatulong ang mga mainit na inumin sa pagpapataas ng temperatura ng katawan, ngunti huwag magbigay ng mga nakakalasing na inumin. Huwag magbigay ng mga inumin sa isang taong walang-malay.
- Kapag tumaas na ang temperatura ng katawan, panatiliing tuyo at nakabalot ang tao sa isang mainit na kumot, kabilang ang ulo at leeg.
- Humingi ng medikal na atensyon sa lalong madaling panahon.

### **Kung Hindi Tumutugon ang Indibidwal**

Kung mukhang hindi tumutugon ang indibidwal, walang-malay at mukhang walang pulso, ingatang mabuti ang indibidwal at humingi kaagad ng medikal na atensyon. Kung hindi humihinga ang biktima at nasanay kang magsagawa ng CPR, simulan ang pagsasagawa ng CPR.

Kung gusto mong magkaroon ng pagsasanay sa CPR, magbibigay ang American Red Cross ng pagsasanay sa CPR. Mag-click [dito](#) upang mag-sign up sa klase.