

MATINDING INIT AT KALUSUGAN NG ISIP



Mga Tip para sa Pamamahala ng Kapakanan

Ang matinding init ay hindi lamang nakakaapekto sa katawan—naaapektuhan din nito ang kalusugan ng isip. Ang mataas na temperatura ay maaaring magpapataas ng stress, pagkabalisa, at mga sintomas ng mga kasalukuyang kondisyon sa kalusugan ng isip. Alamin ang mga palatandaan at kung paano manatiling ligtas.

Mga Tip para Manatiling Presko at Balanse sa Emosyonal



Ayusin ang iyong iskedyul upang maiwasan ang pinakamataas na init; unahin at iiskedyul ang mga mahahalagang gawain sa mas malamig na oras ng umaga o gabi.



Iwasan ang sobrang pagod at unahin ang pahinga



Manatiling konektado. Makipag-ugnayan sa mga kaibigan, pamilya, o mga serbisyo ng suporta.

Ang Palagiang Pag-inom ng tubig ay sumusuporta sa Magandang kalagayan



Regular na uminom ng tubig. Ang pagkawala ng tubig sa katawan ay maaaring magpalala ng kalagayan at katalusan.



Limitahan ang mga inuming may asukal at may caffein, kung maaari.



Kumain ng mga matubig na pagkain, tulad ng mga prutas at gulay.

Kilalanin ang Mga Palatandaan ng Kalusugan ng Isip na Naapektuhan ng Init



Iritable



Mga pakiramdam ng natatabunan



Problema sa pag-concentrate



Pabago-bagong kalagayan



Pagkapagod o hindi pagkakatulog

Mga pisikal na sintomas tulad ng pananakit ng ulo, pagkahilo, o pagduduwal

Panatilihin ang Presko at Kalmadong kapaligiran



Gumamit ng bentilador o airkon, kung maaari.



Bisitahin ang mga sentro ng pampalamig ng Lungsod upang makapagpahinga at makapag-recharge.



Panatilihing hindi masyadong maliwanag ang mga ilaw at hindi masyadong maingay sa loob ng bahay.



Magsuot ng manipis at maluluwag na damit.



Maligo ng malamig o gumamit ng pampalamig para maging presko ang katawan.

Pamahalaan ang Mga Panganib sa Gamot



Ang ilang mga gamot sa kalusugan ng isip ay maaaring makaapekto sa kakayahan ng iyong katawan na lumamig.



Ang ilang mga gamot ay maaaring hindi gumana nang maayos o magkaroon ng higit pang mga di-kaaya-ayang epekto sa mainit na panahon.



Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago gumawa ng mga pagbabago.

Magkaroon ng Plano



Magkaroon ng plano sa check-in para sa kalusugan ng isip para sa mga araw ng matinding init.



Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa isip nang maaga at magtanong tungkol sa kung paano maaaring makaapekto ang init sa iyong plano sa paggamot.



Panatilihin ang isang listahan ng mga ugnayan ng emerhensya at lokal na serbisyo ng suporta.



Gumawa ng maikling listahan ng iyong mga paboritong aktibidad sa pangangalaga sa sarili upang matulungan kang pamahalaan ang stress o pagkabalisa kapag tumaas ito.