

# MGA ISYU AT MGA ALALAHANIN TUNGKOL SA KALUSUGAN SA MALAMIG NA PANAHON

Pinaalalahanan ng Kagawaran ng Kalusugan at Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Maryland ang mga residente na may malulubhang isyu sa kalusugan na dapat isaalang-alang sa panahon ng tag-lamig. Sanhi ng pagkalantad sa malamig, ang indibidwal ay maaaring makaranas ng mababang temperatura ng katawan, na maaaring magresulta sa hypothermia at pagkamatay. Ang pagyeyelo ng nakalantad na balat at mga himaymay, gaya ng mga tainga, ilong, mga paa at mukha, ay maaaring magresulta sa frostbite, frostnip o trench foot.

May maraming dahilan na nakakaimpluwensiya sa mga epekto ng lamig sa mga indibidwal. Ang mga karamdaman at sakit na may kinalaman sa lamig ay maaaring mangyari sa mga katamtaman ang temperature na resulta ng hangin at halumigmig o walang kakayahan na mainitan ang bahay nang tama sa malamig na panahon. Ang mga dahilan na naglalagay sa mga indibidwal sa panganib mula sa mga karamdaman na may kinalaman sa lamig ay kinabibilangan ng:

- Kalabisan sa edad
- Pangunahing mga karamdaman at mga sakit na hindi gumagaling-galing, gaya ng:
  - Psoriasis o malapad na sunog sa balat
  - Di-ganap na aktibong tayroid
  - Di-ganap na aktibong glandula ng adrenal
- Pag-inom ng alak
- Pisikal na kondisyon
- Mga gamot na nakakaapekto sa pagpasiya ng indibidwal, gaya ng Valium at phenobarbital
- Sobrang pagod at pagpapawis habang nasa labas

Ang mga senyales ng mababang temperatura ng katawan ay kinabibilangan ng:


- Panginginig
- Pagbilis ng hininga, presyon ng dugo at bilis ng tibok ng puso
- Maputlang balat
- Amnesiya
- Hirap sa koordinasyon ng muskula
- Hirap sa paglakad at pagsalita
- Hirap sa pagpasiya, pagkalito at pagiging palaban
- Pagod

Ang paggamot sa hypothermia ay kinabibilangan ng pagsilong, pagtanggap ng mga basang kasuotan, pagsuot ng mainit, tuyong mga kasuotan at pagpapainit muli ng katawan.

Sanhi ng dagdag na pagod ng katawan, ang mga indibidwal na nagtatrabaho sa malamig ay maaaring makaranas ng atake sa puso o istrok. Tiyakin na magpakonsulta sa inyong doktor o tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan kapag naisipang gawin ang mga gawain na gaya ng pagpala ng niyebe o anumang uri ng ehersisyo sa panahon ng taglamig.

Ang frostbite ay nagreresulta sa maputla na eladong balat, mayroon o walang mga paltos, at eladong mga himaymay na maaaring manhid. Pinapayuhan ang mga indibidwal na may frostbite na magpatingin sa doktor. Ang mga himaymay na may frostbite ay hindi dapat kuskusin at dapat na itaas. Ang pagpapayelo ng nawalan ng lamig na mga himaymay na may frostbite ay dapat iwasan.

## KARAGDAGANG IMPORMASYON

 [preparedness.health.maryland.gov](https://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](https://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response