Madalas na Katanungan sa mga Sentro ng Pagpapalamig

Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

Ang mataas na temperatura ay isang malaking banta sa kalusugan ng publiko. Ang pagkakalantad sa mataas na temperatura o sobrang init, kahalumigmigan, at mababang kalidad ng hangin ay maaaring maging sanhi ng iba't ibang problema sa kalusugan, kasama na ang mga sakit na may kaugnayan sa init, tulad ng panlalata dahil sa init (heat exhaustion), atake dahil sa init (heat stroke), at maging kamatayan. Ang mga Sentro ng Pagpapalamig (cooling centers) ay mga lugar na itinalaga para magbigay ng ginhawa at kaligtasan sa oras na mataas ang temperatura para sa mga taong walang malamig na lugar o nagpapalamig ng kondisyon ng hangin (air conditioning). Ito ay isang paraan ng County, ng mga lungsod at grupong hindi pangkalakal (non-profit) para maprotektahan ang kalusugan ng publiko sa mga mainit na panahon. Kahit na ang saklaw ng pagpapabakuna ay tumataas sa L.A. County, ang mga hakbang sa pagpigil ay kinakailangan pa rin dahil ang paggamit sa mga Sentro ng Pagpapalamig ay maaaring maging kapaligiran para tumaas ang panganib ng pagkakahawahan (transmission) ng COVID-19 sa hanay ng mga bisita at kawani.

1. Ano ang Sentro ng Pagpapalamig?

Ang mga Sentro ng Pagpapalamig (cooling centers) ay mga lugar sa isang komunidad kung saan maaari kang magpalamig habang mainit ang panahon, lalo na kung wala kang akses sa nagpapalamig na kondisyon ng hangin (air-conditioning). Kasama sa mga Sentro ng Pagpapalamig ang mga pasilidad na pag-aari ng pamahalaan na may malamig na kondisyon ng hangin (air-conditioning) tulad ng mga silid aklatan (libraries), at mga sentro ng komunidad o sentro para sa mga matatanda.

2. Ligtas ba na magpunta sa mga Sentro ng Pagpapalamig?

Ang kalusugan at kaligtasan ng mga kawani at bisita sa mga Sentro ng Pagpapalamig ang pinakamataas na prayoridad. Ang County ay gumawa ng mga pagbabago sa mga plano ng mga Sentro ng Pagpapalamig para masigurado na sila ay ligtas na mapatakbo sa mga panahon na napakainit at sumusunod sa mga kasalukuyang utos ng Opisyal ng Kalusugan. Kasama sa mga pag-iingat na ito ay ang mga sumusunod:

- **Pagtanggap**. Gagawin ang pagsusuri sa sintomas para sa lahat ng mga bisita at kawani, kabilang ang sinumang mga boluntaryo, nagtitinda, kontraktor, o iba pang mga manggagawa na pumapasok sa Sentro ng Pagpapalamig. Ang lahat ng mga kawani ay susuriin para sa mga sintomas sa simula ng kanilang oras sa trabaho.
- **Mga maskara sa mukha**. Ang mga maskara ay iniaatas sa lahat ng Sentro ng Pagpapalamig, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna sa COVID-19. Walang kawani o bisita ang pahihintulutang pumasok sa isang Sentro ng Pagpapalamig nang walang maskara, maliban sa mga bata na mas mababa sa 2 taong gulang at sa mga inutusan na huwag magsuot ng maskara ng kanilang medikal na tagapag-alaga (medical provider). Ang mas marami pang impormasyon ay maaaring makita rito: http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear.
- **Komunikasyon**. Ang mga karatula ay ipapaskil sa kabuuan ng Sentro ng Pagpapalamig na nagpapaalala sa mga kawani at bisita ng mga pangunahing pagkilos pamproteksyon kasama ang: tamang paraan ng pagsusuot ng maskara sa mukha (nakatakip ang ilong at bibig), paghuhugas ng mga kamay, pagtatakip kapag bumabahin o umuubo.
- **Mga kagamitan sa pagpigil**. Ang sanitizer para sa kamay ay ipu-puwesto sa mga pasukan at pangmadlang lugar. Ang mga banyo ay lalagyan ng sapat na mga kagamitan para sa paghuhugas ng kamay sa pamagitan ng sabon at tubig.
- **Pagkain.** May mga tubig na nasa bote na maiinom. Ang mga bisita ay pinapayuhan na magdala ng kanilang sariling pagkain at inumin. Papayagan ang mga paghahatid ng mga pagkain. Walang palamigan (refrigerator) o lugar-imbakan para sa mga pagkain. Hindi pahihintulutan ang pagsasalo ng pagkain, maliban na lamang sa mga miyembro ng sambahayan. Ang mga bisita na nais kumain o uminom sa Sentro ng Pagpapalamig (Cooling Center) ay hihilingin na kumain o uminom lamang habang nakaupo sa isang itinalagang lugar. Maaari lamang tanggalin ang mga maskara pansamantala habang ang mga bisita ay aktibong kumakain o umiinom. Kung hindi, dapat na isuot ang mga maskara sa lahat ng oras.
- **Paglilinis.** Ang mga Sentro ng Pagpapalamig ay susunod sa mga alituntunin sa paglilinis at pagdidisimpekta ng Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) para sa mga pasilidad ng komunidad, at mga pasilidad sa paglilinis kung may taong may sakit.

Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

3. Bakit mahalaga ang paggugol ng oras sa isang lugar na may nagpapalamig na kondisyon ng hangin (air-conditioning)?

Habang mainit ang panahon, lalo na sa mga maraming araw na patuloy ang mainit at mataas na temperatura sa gabi, ang pagtigil kahit na ilang oras sa isang lugar na may nagpapalamig na kondisyon ng hangin (air conditioning) bawat araw ay maaaring makatulong na mapababa ang panganib ng sakit na may kaugnayan sa init. Mahalaga ang nagpapalamig na kondisyon ng hangin (air conditioning) lalo na kung ikaw ay mas matanda, may napakabatang mga anak, o mayroong ilang mga kondisyong pangkalusugan.

4. Ano ang mga sakit na may kaugnayan sa init?

Ang mga sakit na may kaugnayan sa init ay nagaganap kapag ang katawan ay hindi makapagpalamig sa sarili nito. Ang pinaka-pangkaraniwang sakit na may kaugnayan sa init ay atake dahil sa init (heat stroke) o atake dahil sa araw (sun stroke), panlalata dahil sa init (heat exhaustion), pagpupulikat dahil sa init (heat cramps), at pagpapantal dahil sa init (heat rash). Matuto pa ng mas marami sa pagtukoy ng mga sintomas ng mga sakit na may kaugnayan sa init at ano ang mga dapat gawin.

5. Ano pang mga hakbang ang dapat kong gawin para makapagpalamig sa panahon na labis ang init?

Kung hindi ka makakapunta sa isang sentro ng pagpapalamig, subukang isara ang mga tabing ng bintana at kurtina, uminom nang maraming tubig o mga likido na walang alkohol o caffeine, mag-shower o maligo ng malamig, limitahan ang mga mabibigat na gawain, at iwasan ang paggamit ng iyong kalan o hurno.

6. Sino ang maaari kong makontak para sa mas marami pang impormasyon?

Kung ikaw ay may mga katanungan, kumontak sa 211 para ikaw ay matulungan.

Para sa mas marami pang impormasyon

Para sa mas marami pang impormasyon at payo, mangyaring bumisita sa webpage ng County na *Manatiling Malusog sa Tag-init* sa http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm.