

Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

Ang mataas na temperatura ay isang malaking banta sa kalusugan ng publiko. Ang pagiging lantad sa mataas na temperatura o sobrang init, halumigmig, at mababang kalidad ng hangin ay maaaring magsanhi 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 maaaring puntahan ng mga tao kapag wala silang malamig na lugar o nagpapalamig ng kondisyon ng hangin (air conditioning) sa bahay para makakuha ng ginhawa mula sa init. Ang mga hakbang sa pagpigil sa COVID-19 ay iniaatas sa mga sentro ng pagpapalamig para maprotektahan ang mga bisita at kawani.

1. Ano ang Sentro ng Pagpapalamig?

Ang mga sentro ng pagpapalamig (cooling centers) ay mga lugar sa komunidad kung saan maaari kang magpalamig habang mainit ang panahon, lalo na kung wala kang akses sa nagpapalamig 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 Sentro ng Pagpapalamig?

Oo. Ang kalusugan at kaligtasan ng mga kawani at bisita sa mga sentro ng pagpapalamig ay ang aming pinakamataas na prayoridad. Ang mga hakbang sa pagpigil sa COVID-19 ay kinabibilangan ng:

- **Pagtanggap.** Ang mga indibidwal na may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19 ay hindi pinapayagan sa loob. Ang mga malapitang nakasalamuha ng taong may COVID-19 ay pinapayagan sa loob hangga't sila ay walang mga sintomas, nagsusuot ng pamprotektang maskara sa lahat ng oras, at malayo nang hindi bababa sa anim na talampakan mula sa iba pang mga myembro ng sambahayan.
- **Mga maskara.** Ang mga maskara ay inaatas, maliban sa mga bata na wala pang 2 taon at mga taong may mga partikular na kapansanan. Walang mga kawani o bisita ang papayagang pumasok sa sentro ng pagpapalamig nang walang maskara. Tingnan ang COVID-19 [Mga Panuntunan at Rekomendasyon sa Pagsusuot ng Maskara](#).
- **Komunikasyon.** Nakapaskil sa loob ang karatula na pinaaalalanan ang mga kawani at bisita ng mga mahahalagang pamprotektang aksyon. Kabilang rito ang pagmamaskara, magandang kaugalian sa paghinga, paghuhugas ng kamay, at distansyang pisikal. Kung ang pagkain at pag-inom ay pinapayagan, paaalalahanan rin ng mga karatula ang mga bisita na sila ay dapat na maupo habang kumakain o umiinom at dapat na nakasuot ang kanilang maskara maliban kung aktibong kumakain o umiinom.
- **Mga kagamitan sa pagpigil.** Ang mga banyo ay lalagyan ng mga kagamitan para sa paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig.
- **Paglilinis.** Ang mga sentro ng pagpapalamig ay sinusunod ang [mga gabay sa paglilinis at pagdidisimpekta para sa mga pasilidad ng komunidad](#) ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit.

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

Ang paggugol ng ilang oras man lamang sa nagpapalamig na kondisyon ng hangin (air conditioning) bawat araw sa mainit na panahon ay maaaring tumulong bawasan ang panganib ng sakit na may kinalaman sa init. Lalo itong mahalaga kapag may maraming araw ng patuloy na init at matataas na magdamagang temperatura. Ang nagpapalamig na kondisyon ng hangin (air conditioning) ay lalong mahalaga para sa mas matatanda, napakabatang mga bata, at yong mayroong [partikular na mga kondisyong pangkalusugan](#).

Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

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 pinakapangkaraniwang 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). [Alamin pa ang 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?

Nasa ibaba ay ang ilang mga hakbang na maaari mong gawin para makapagpalamig sa panahon ng labis na init kung hindi ka makakapunta sa sentro ng pagpapalamig:

- Isara ang mga panglilim at kurtina ng bintana sa inyong bahay upang hindi makapasok ang sinag ng araw
- Uminom ng maraming tubig o mga likido na walang alkohol at kapeina (caffeine)
- Magdutsa (shower) o maligo nang malamig
- Limitahan ang mga nakakapagod na aktibidad, tulad ng pag-eehersisyo sa labas (outdoors)
- Iwasang gamitin ang iyong kalan o pugon (oven)

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

Kung ikaw ay may mga katanungan, kumontak sa 211.

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>.