

# Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

Ang mataas na temperatura ay isang malaking banta sa kalusugan ng publiko. Ang pagkakatamad sa mataas na temperatura o sobrang init, kahalumigmigan, at mababang kalidad ng hangin ay maaaring sanhi ng iba't ibang problema sa kalusugan, kasama na ang mga sakit na may kaugnayan sa init, tulad ng pagkapagod dahil sa init (heat exhaustion), 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 air conditioning. Ito ay isang paraan ng County, ng mga lungsod at grupong non-profit para maprotektahan ang kalusugan ng publiko sa mga mainit na panahon.

## **1. Ano ang isang sentro ng pagpapalamig?**

Ang mga sentro ng pagpapalamig (cooling centers) ay mga lugar sa isang komunidad kung saan maaaring kang magpalamig habang mainit ang panahon, lalo na kung wala kang akses sa air-conditioning. Kasama sa mga sentro ng pagpapalamig ang mga pasilidad na pag-aari ng pamahalaan na may air-conditioning tulad ng mga aklatan, at mga sentro ng komunidad o sentro para sa mga senior.

## **2. Ang mga sentro ng pagpapalamig ay bukas ba habang may pandemya?**

Oo, dahil maraming mga lugar, tulad ng mga aklatan, sentro ng komunidad o sentro ng libangan, mga pribadong negosyo tulad ng mga coffee shop, mga shopping mall, o sinehan, ay pansamantalang nakasara dahil sa pandemya. Maaari kang makakuha ng impormasyon sa isang [sentro ng pagpapalamig na malapit sa iyo](#), o kaya ay tumawag sa 211.

## **3. Ligtas ba na magpunta sa mga sentro ng pagpapalamig?**

Ang kalusugan at kaligtasan ng mga kawani at bisita ng mga sentro ng pagpapalamig ang aming numero unong prayoridad. Ang County ay gumawa ng mga pagbabago sa mga plano ng mga sentro ng pagpapalamig sa mga lungsod para masigurado na sila ay ligtas na mapatakbo sa mga panahon na napakaiinit at tumutugon sa mga utos ng Opisyal ng Kalusugan at pangangailangan para sa pisikal (panlipunang) pagdidistansiya. Kasama sa mga pag-iingat na ito ay ang mga sumusunod:

- **Pagtanggap.** Ang mga kawani at bisita ay aatasan na manatili sa bahay kung masama ang kanilang pakiramdam. Sinumang tao na nagpapakita ng mga palatandaan ng pagkakasakit ay hihilingin na umalis at sumangguni sa nararapat na pag-aalagang medical.
- **Mga pantakip sa mukha.** Walang kawani o bisita ang pahihintulutan sa mga sentro ng pagpapalamig kung hindi gagamit ng pantakip sa mukha, maliban sa mga bata na mababa sa 2 taong gulang.

# Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

- Pisikal na Pagdidistansiya. Ang mga kawani at bisita ay papayuhan na magsagawa ng pisikal (panlipunang) na pagdidistansiya sa pagtayo nang may agwat na hindi bababa sa anim na talampakan mula sa ibang tao, maliban sa mga kasapi ng iyong tahanan. Ang mga mesa, upuan, at iba pang pisikal na kaayusan ay aayusin para masigurado ang naaangkop na pagdidistansiya. Ang pinakamataas na kapasidad ng pasilidad ay ibababa sa kalahati upang maiwasan ang pagsisiksikan.
- Komunikasyon. May mga karatula na ipapaskil sa kabuuang ng sentro ng pagpapalamig para ipaalala sa mga kawani at bisita ang mga susing gawaing pamproteksyon tulad ng: tamang paraan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha (kasama ang ilong at bibig na matakpan), paghuhugas ng kamay, pagtakip kapag bumabahin o umuubo, at pag-iwas sa paghawak ng mukha.
- Mga suplay na pantulong sa pag-iwas. Ang mga hand sanitiser ay ipu-puwesto sa mga pasukan at panglahatang lugar. Ang mga palikuran ay iiwanan ng sapat na suplay para sa paghuhugas ng kamay sa pamagitan ng sabon at tubig.
- Pagkain. May mga tubig na naka-bote na maaaring kuhain. Ang mga bisita ay pinapayuhan na magdala ng kanilang sariling pagkain at inumin. Papayagan ang mga paghahatid ng mga pagkain. Walang refrigerator o lugar-imbakan para sa mga pagkain. Hindi pahihintulutan ang pagsasalo ng pagkain, maliban na lamang sa mga kasama sa kasapi ng tahanan.
- Paglilinis. Ang mga sentro ng pagpapalamig ay susundin ang mga alituntunin sa paglilinis at pagdidisimpekta. Ang mga ibabaw na madalas na mahawakan tulad ng hawakan ng pinto, mga hand rail, mga counter, mga upuan, palikuran, at sahig, ay madalas na lilinisin. Ang mga basura ay kokolektahin at regular na itatapon.

## 4. Bakit mahalaga na manatili sa isang lugar na may air-conditioning?

Kapag mainit ang panahon, lalo na sa mga araw na madalas na mainit at may mataas na temperatura sa gabi, ang pagtigil nang ilang oras sa isang lugar na may air conditioning bawat araw ay maaaring makatulong na mapababa ang panganib na magkaroon ng sakit na may kaugnayan sa init. Mahalaga ang air conditioning lalo na kung ikaw ay nakatatanda, may napakabatang mga anak, o mayroong ilang mga [kondisyong pangkalusugan](#).

## 5. Ano ang mga sakit na may kaugnayan sa init?

Ang mga sakit na may kaugnayan sa init ay nagaganap kapag ang katawan ng tao ay hindi makapagpapalamig sa sarili nito. Ang pinakaraniwang sakit na may kaugnayan sa init ay heat stroke o sun stroke, pagkapagod dahil sa init (heat exhaustion), heat cramps, at heat rash. [Matuto pa sa pagtukoy ng mga sintomas ng mga sakit na may kaugnayan sa init at ano ang mga dapat gawin.](#)

## Mga Sentro ng Pagpapalamig at COVID-19

### **6. Anong mga hakbang ang dapat kong gawin para makapagpalamig sa panahon na labis ang init?**

Kung hindi ka makapunta sa isang sentro ng pagpapalamig, subukan na isara ang mga tabing ng bintana at kurtina, uminom nang maraming tubig o mga likido na walang alcohol o caffeine, mag-shower o maligo, limitahan ang mga mabibigat gawain, at iwasan na gumamit ng kalan o hurno.

### **7. Sino ang maaari kong makontak para sa karagdagang impormasyon?**

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

#### **Para sa karagdagang impormasyon**

Para sa karagdagang impormasyon at payo, mangyaring bumisita sa webpage ng County na *Manatiling Malusog sa Tag-init* sa

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.