

One Point Advice: Paghahanda para sa Lindol Tokai

MAG-INGAT SA "ECONOMY CLASS SYNDROME"

東海地震に備えて（ワンポイント/アドバイス）～エコノミークラス症候群にご注意を～

Ano ang "Economy Class Syndrome"?

Sa naganap na Niigata Ken CHUUETSU JISHIN o aftershock earthquake sa Niigata, marami sa mga tao o nasalantaan na tumigil o tumira sa loob ng kanikanilang sasakyan ang nakaranas ng Economy Class Syndrome. Ayon sa statistics, may humigit kumulang na 5,000 katao ang nanirahan sa kanikanilang sasakyan at 3 sa mga ito ang namatay sanhi ng Economy Class Syndrome. Ang "Economy Class Syndrome" ay nauukol sa mahabang oras na pagkakaupo sa masikip na distansya ng upuan tulad sa mga economy class ng international flight kung saan kinuha ang pangalang ito. Maaari rin itong maganap sa mga bullet trains o kotse. Sanhi ng "Economy Class Syndrome" ang pamumuo ng blood clots sa mga ugat ng paa, na sintomas ng nagbabara sa blood vessels ng baga at puso.

Ang ilan sa mga sintomas ng "Economy Class Syndrome" ay ang pananakit ng dibdib kapag naglalakad, madalas na hindi makahingang mabuti at namamaga ang isang parte ng paa. Mayroon ding namamatay na sanhi nito.

Ang mga sumusunod ay sanhi rin ng "Economy Class Syndrome"

- Stroke (NOUSOTCHUU)— ang ilan sa mga sintomas nito ay ang pamumuo ang blood clots sa ugat ng utak, ang blood vessels ng utak ay napapatid o nagbabara, biglaang pagka-paralyzed o pamamanhid ng mga paa at kamay.
- Heart attack (SHINZOU HOSSA— pamumuo ng blood clots sa ugat ng puso, paninikip ng dibdib, patuloy ang pagiging irregular ng heartbeat.
- Pulmonary embolism— pagbabara ng artery sa baga. Sanhi ng pagbabara ang blood clots na nagmula sa baga galing sa ibang parte ng katawan. Maaaring manikip ng paghinga at manakit ang dibdib na sanhi ng biglaang respiratory arrest (pagtigil ng paghinga) o cardiac arrest (failure of the heart).

Kung sakaling titigil o titira kayo sa loob ng inyong sasakyan:

Matapos and disaster, mas mainam na manuluyan muna kayo sa evacuation center o sa mga tent. Kung sakaling hindi maiwasang manirahan muna sa inyong mga sasakyan, mangyaring sundin lamang ang mga sumusunod na kondisyon-

- magsuot ng maluluwag na damit
- Palaging I-stretch ang mga paa.
- Iwasan ang gamot pampatulog at paglalasing.
- Huwag manigarilyo
- Mag-ehersisyo bago matulog. (banatin ang mga daliri sa paa, ihersisyong pataas-pababa ang mga ankle, masahihen ng kamay ang mga binti).

Ang mga mayroon ng dating sakit o chronic disease ay kailangang lalong mag-ingat. Ang mga taong umiinom ng gamot o naggagamot ay kailangang maghanda ng kanilang gamot para sa isang linggo at ilagay sa loob ng inyong dadalhing emergency bag sakali mang biglang magkaroon ng isang disaster.