SERYE PARA SA KAAYUSAN NG KLIMA

UBC CLIMATE HUB

Mga heatwave, Mental Health at kapakanan

Likhang sining ni Glenn Thomas

Ano ang heatwave?

Ang heatwave ay isa sa mga pinakamabilis na kumakalat na panganib sa kalusugan at kalagayan ng klima sa buong mundo.

Dahil sa mga heatwave, maaaring dumalas ang karanasan ng mga tao sa stress, pagkabalisa, pagkapagod, pagkahimatay, iritasyon, pagkapulikat, karamdaman sa bato, heat stroke, dehydration, at pagkamatay.

Gayunpaman, ang karaniwang epekto ng mainit na panahon ay ang pagkagalit, pagkabigo o pagkabalisa.

Mga Epekto ng Heatwave sa Komunidad

Ang pagkaranas ng matinding init ay nagdudulot ng malaking panganib sa sarili at sa komunidad. Halimbawa, ang mga mag-aaral sa mga dormitoryo o silid-aralan na walang air condition sa panahon na laganap ang heatwave ay madalas na nakakakuha ng mas mababang resulta sa mga pagsusulit at pang-akademikong aktibidad.

Ang matinding init ay maari ding magdulot ng mga isyung kaugnay ang mental health, katulad sa pagkabalisa at depresyon na kaugnay sa pagtaas ng kaso ng agresyon at karahasan.

Ang init ay nakakamatay din. Noong Hunyo 2021, ang temperatura sa British Columbia, Canada ay lumampas sa 40°Degrees Celcius sa loob ng anim na araw at humantong sa pagkamatay ng 619 na katao.

Iba't Ibang Karanasan sa Kaganapan ng Heatwave

Ang pagkaranas ng heatwave ay naiiba depende sa katayuan ng isang tao sa mga sistema ng kolonyalismo, patriyarka, rasismo, kapitalismo, neoliberalismo, klase, edad, kabuhayan, kasarian o kakayahan.

Ang patuloy na umiiral at lumalawak na kawalang katarungan sa komunidad ay maaaring patindihin ang mga panganib o bantang kaugnay sa umiinit na panahon para sa iba't ibang demograpiko, lalo na ang mga pangkat na naghahangad ng katarungan.

Hindi Pagkakapantay-pantay at Mga Heatwave

Isang halimbawa ng kaugnayan ng hindi pagkakapantay-pantay at ng matinding init ay ang kakulangan ng pondo ng munisipyo para sa mga komunidad na nasa laylayan at mga grupong biktima ng rasismo. Ang ilang halimbawa ng mga patakarang ito ay ang pag-redline sa mga Black communities at ang patuloy na "boil water advisories" sa mga Katutubong komunidad.

Nagdudulot ito ng mas kaunting espasyo para sa mga puno at mahahalagang imprastraktura na mapagkukunan ng preskong hangin at ligtas na tubig sa panahon ng matinding init.

Ang mga patakarang tulad ng pag-redline ay nagdudulot ng desproporsyonadong karanasan para sa mapanganib at nakamamatay na "heat traps" sa mga minoryang komunidad.

Mga Heatwave at System Strain

Ang heatwave ay nagdadagdag ng pasan sa mga pampublikong serbisyo na nakatuon sa kalusugan at emergency services.

Bukod pa rito, dinadagdagan ng heatwave ang pasan sa mga serbisyong pang-tubig, pang-enerhiya at pang transportasyon na nagreresulta sa kawalan ng kuryente.

Ang seguridad sa pagkain at kabuhayan ay maaaring ring masira kung ang mga pananim o alagang hayop ay mamamatay dahil sa matinding init.

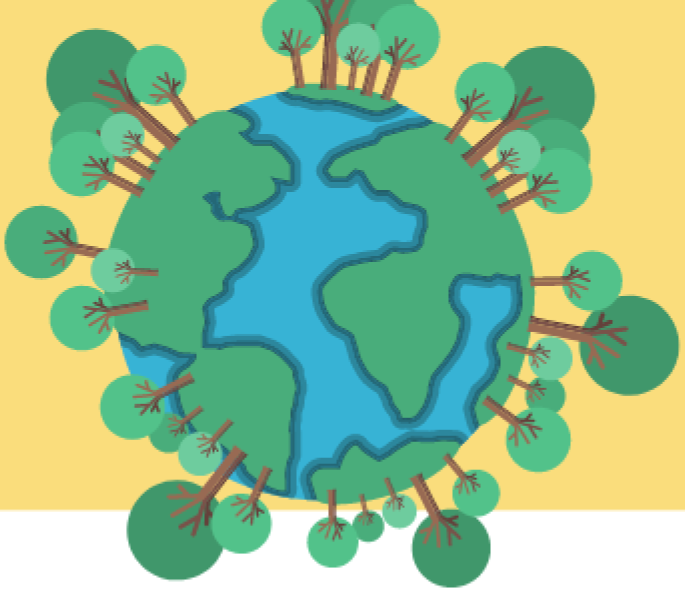
Mga Berdeng Espasyo sa Lungsod

Alam mo ba: Ang mga lugar sa lungsod na gawa sa konkreto ay maaaring makaramdam ng temperatura na tila hangang 12 degrees na mas mainit dahil sa "heat island effect"? Dahil ito sa pananatili at pag-singaw ng init ng mga materyales na gawa sa aspalto, at konkreto at graba, kahit na matapos na ang paglubog ng araw.

Sa kabilang banda,, ang mga lugar naman sa lalawagin at lungsod na maraming punongkahoy ay maspresko dahil nagsisilbi itong lilim at nililihis din nito ang init ng araw.

Pang Sistemang Antas ng Aksyon

- Unahin ang paggawa ng mga anti-racism at equity na aktibidad sa komunidad para tugunan ang mga isyu ng kolonyalismo at white supremacy sa mga sistema, plano at polisiya ng lungsod.
- Lumihis sa pagdepende sa paggamit ng petrolyo. Ito ay nag-aambag at nagpapalala sa init ng temperatura.
- Magdagdag ng libre, ligtas, inklusibo at madaling mapuntahang mga lugar na nagsisilbing "cool sanctuary" sa gitna ng matinding init.



Pang Kolektibong Antas ng Aksyon

Panawagan sa mga institusyon at pinuno ng komunidad upang:

- Magsulong at magpalaganap ng malinaw na mga pambulikong mensahe na naglalayong magdagdag ng kaalaman sa pagbabago ng klima at epekto ng mga heatwave sa kalusugan.
- Unahin ang badyet at mga mapagkukunan ng suporta para sa mga taong mas 'high risk (hal. mga matatanda, mga walang bahay, mga naninirahan sa "heat-trap zone" o ang may mga sakit)
- Manawagan sa mga pinuno at negosyante sa komunidad na isulong ang paggawa ng mga 'tree canopy' at mga berdeng espasyo na makatutulong sa pagbabawas ng init sa lungsod.

Pang Indibidwal na Antas ng Aksyon

- Palawakin ang 'self-compassion' at pangangalaga sa sarili. Masany sa pagkakaroon ng mas mababang kapasidad ng mga tao at sarilisi para sa pagiging produktibo, sa pagtatrabaho, at sa pagbibigay ng atensyon sa panahon ng matinding init.
- Parating magdala ng tubig at siguraduhing may sapat na 'intake' nito.
- Alamin ang mga gamot na nakaaapekto at nakakagambala sa regulasyon ng init sa iyong katawan.
- Planuhin ng maaga ang mga rutang dadaanan sa paglabas. Maglakad sa mga malilim na daan o gumamit ng transportasyong mayroong aircon.
- Iwasan ang paglalakabay o pag-eehersisyo sa pinakamainit na oras ng araw (mula 11 ng umaga, hangang 3 ng hapon).
- Alamin ang mga sintomas ng sakit na dulot ng init o pagkabahala (heat illness o distress).
- Kamustahin ang iyong pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay upang itaguyod ang pagkalinga sa komunidad.

Mga sanggunian

- Global risk of deadly heat: Camila Mora et al., in Nature Climate Change
- Heat and Health: WHO, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health
- Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis: Meghan Wise https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis
- Study Finds Link Between Deadly Heatwave Exposure and Redlining Housing Policies: https://e360.yale.edu/digest/study-finds-link-between-deadly-heatwave-exposure-and-redlining-housing-policies
- The burden of heat-related mortality attributable to recent human-induced climate change, Nature Climate Change, 2021.