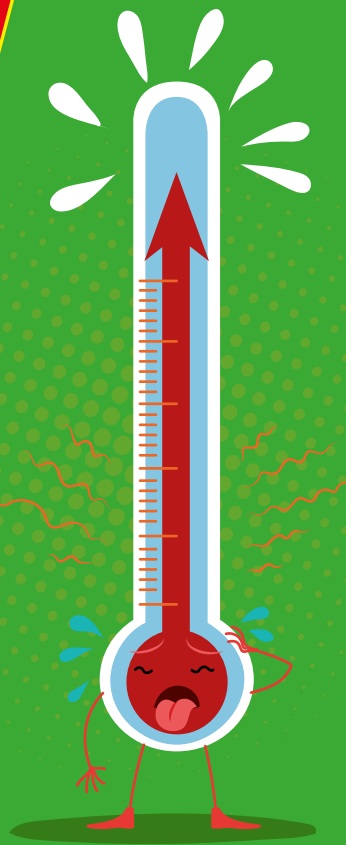


LABANAN TI PUDOT

DAGITI PANNAKAAMMO KEN BALAKAD NI DOC JUAN MAIPAPAN ITI SALUN-AT

URAY NO AWAN TI PAKDAAR ITI KINAPUDOT, SIGURADUEN A NATALGED BABAEN ITI PANANGUSAR KADAGITI SUMAGANAD A TIPS!



Pagtalinaeden a hydrated ti bagi

Uminom ti adu a danum, tubbog ti buko, oral rehydration solution (ORS), ken dagiti pluido a naibatay iti taraon a kas iti sopas. Kanayon nga uminum ken agawit ti danum no adda iti ruar.



Liklikan ti rummuar manipud 10 a.m - 3 p.m.

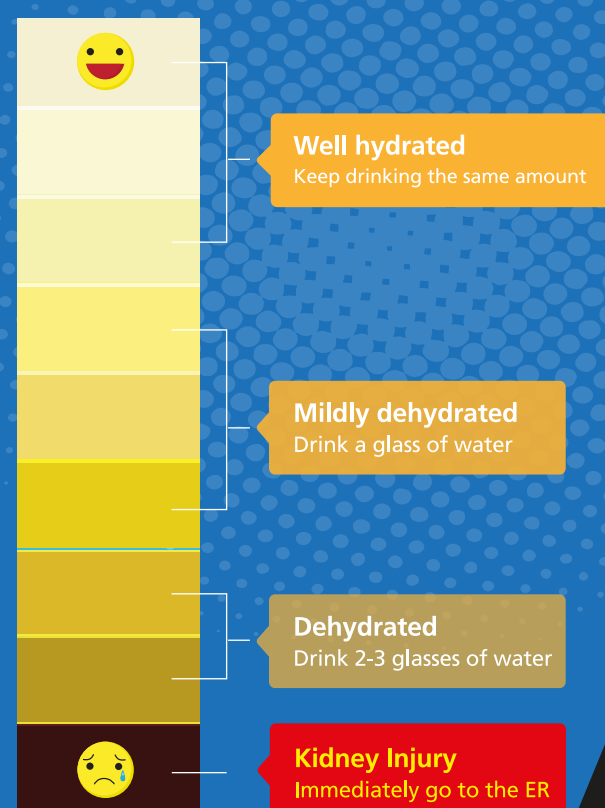
No masapul a rummuarka, uminumka iti adu a danum ken agsapulka iti nalinong wenno nalamiis a lugar a paginanaam.



Kitaem ti kolor ti isbom

Bantayam ti hydration-mo babaen ti panaginam iti danum ken panangkita iti kolor ti isbom babaen ti panangusar iti tsart kas giya. No ipakita ti kolor ti isbom ti dehydration, uminum iti umdas a danum agingga a lumitnaw, a pagilasinan ti umdas a hydration. Napateg ti umno a hydration para iti salun-at, nangruna no napudot ti paniempo.

No kasapulan, agpakonsulta iti doktor wenno propesional iti salun-at, wenno mapan iti health center-yo para iti kanayonan a tulong.



Agpalammiis

Mabalin nga usaren ti paypay, punasan ti kudil babaen ti nabasa a tuwalya, wenno nasaysayaat pay, aginana iti nalamiis a lugar.



Salakniban ti bagi manipud iti init

Agisuot iti nalawa, nalag-an, ken saan a naraniag ti kolorna a kawes ken agusar iti sun protection kas iti kallugong, sunscreen (SPF 30 wenno nasursurok pay) ken payong.



No addaanka iti sakit

No addaanka iti napaut a sakit a kas iti sakit ti bato, sakit ti bara (agranan ti angkit), sakit ti puso, alta presion, diabetes, wenno parikut iti salun-at ti isip (kas iti panagdanag, depression, wenno panagkabaw), napateg a bantayam a naimbag ti salun-atmo ken agtomar kadagiti naireseta nga agas.

No limitaran ti doktormo ti panaginam mo iti danum, napateg a kasaritam ida no kasano kaadu ti danum nga inumen no napudot ti paniempo.



Dumawat iti tulong

Ammuenti numero ti emergency hotline a pagtawagan para iti medikal a tulong no adda makitam nga agsagsagaba iti sakit a gapuanan ti nakaro a pudot gapu iti paniempo kas iti heat stroke ken heat exhaustion.