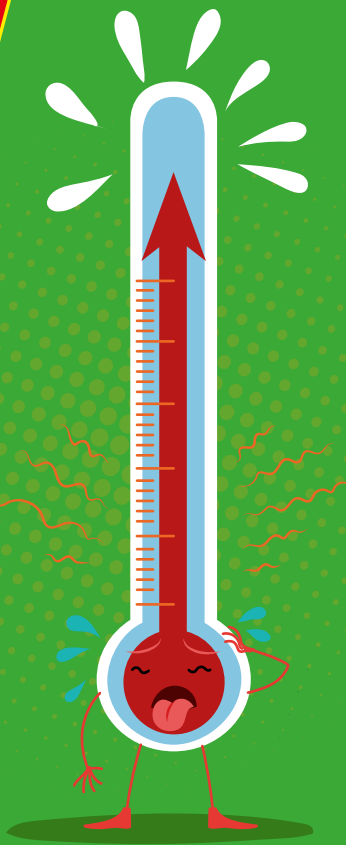


LABANAN ANG INIT

MGA KAALAMAN
AT PAYONG
PANGKALUSUGAN
NI DOC JUAN

KAHIT WALANG HEAT
WARNING, SIGURADUHING
LIGTAS GAMIT ANG MGA
SUMUSUNOD NA TIPS!



Panatilihing hydrated ang katawan

Uminom ng maraming tubig, buko juice, oral rehydration solution (ORS), at mga food-based fluids tulad ng sopas. Palaging uminom at magdala ng tubig kapag nasa labas.



Iwasang lumabas mula 10 a.m. - 3 p.m.

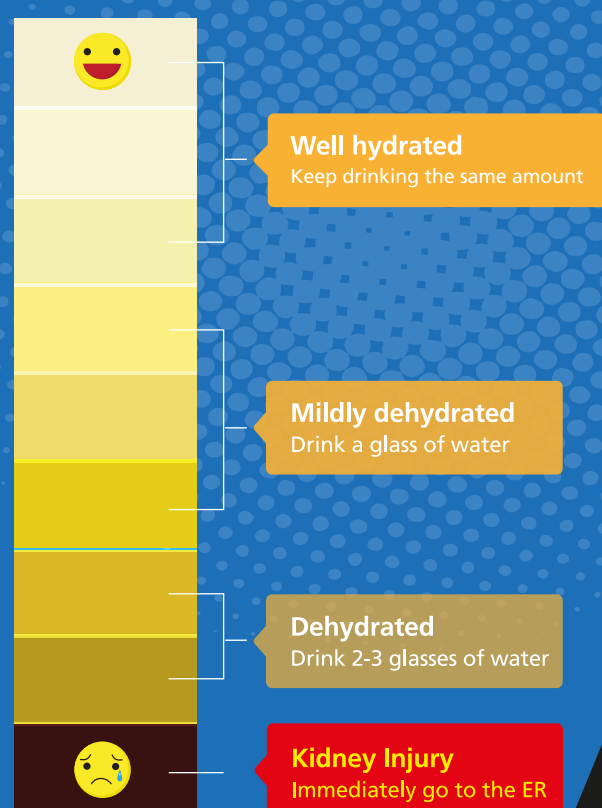
Kung kailangan mong lumabas, uminom ng maraming tubig at humanap ng lilim o malamig na lugar para makapagpahinga.



Suriin ang iyong urine color

Bantayan ang iyong hydration sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig at pagsusuri ng kulay ng iyong ihi gamit ang chart bilang gabay. Kung ang kulay ng iyong ihi ay nagpapakita ng dehydration, uminom ng sapat na tubig hanggang ito'y mag-lighten, na tanda ng sapat na hydration. Mahalaga ang tamang hydration para sa kalusugan, lalo na sa mainit na panahon.

Kung kinakailangan, kumonsulta sa doktor o health professional, o pumunta sa inyong health center para sa karagdagang tulong.



Cool down

Maaaring gumamit ng fan, punasan ang balat ng basang tuwalya, o mas mainam, magpahinga sa isang malamig na lugar.



Protektahan ang katawan sa araw

Magsuot ng maluwag, magaan, at light-colored na mga damit at gumamit ng sun protection tulad ng sumbrero, sunscreen (SPF 30 o higit) at payong.



Kung may umiiral na sakit

Kung ikaw ay may pangmatagalang sakit tulad ng sakit sa bato, baga (kabilang ang hika), puso, mataas na presyon ng dugo, diabetes, o mga problema sa kalusugang pangkaisipan (gaya ng pagkabalisa, depresyon, o demensya), mahalaga na bantayan maigi ang iyong kalusugan at inumin ang mga niresetang gamot.

Kung nililimitahan ng iyong doktor ang pag-inom ng tubig, mahalagang kausapin sila tungkol sa dami ng tubig na dapat inumin sa mainit na panahon.



Humingi ng tulong

Alamin ang emergency hotline number kung saan pwede tumawag ng medikal na tulong kung may makitang nahihirapan dulot ng karamdaman sanhi ng sobrang init na panahon gaya ng heat stroke at heat exhaustion.