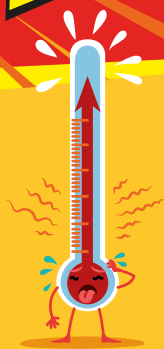


LABANAN ANG INIT

**MGA KAALAMAN
AT PAALALA PARA
MABANTAYAN ANG
KALUSUGAN**



DIABETES

SA TABI NG MAARAW NA DALAMPASIGAN.

LIY, ANGELA! READY KA NA BANG MAG-SWIMMING? PERO TEKA, NADALA MO BA ANG INSULIN MO? DAPAT MALAMIG 'YAN, PERO HUWAG MO DIREKTANG ILAGAY SA YELO, OKAY? BAKA KASI MASIRA O MAPANIS KUNG MAGYELO O MAG-OVERHEAT.

OO NAMAN! NASA INSULATED COOLER KO SIYA LAGI. NAKA-MONITOR RIN AKO SA BLOOD SUGAR KO BAGO AT PAGKATAPOS LUMANGOY PARA SAFE AKO!

CHRONIC KIDNEY DISEASE

SA GITNA NG MASAYANG PAGSASALO-SALO.

NOAH, KUMUSTA KA NA? ANONG SABI NG DOKTOR MO TUNGKOL SA SAKIT MO SA BATO? DAPAT LAGI MONG MINO-MONITOR ANG FLUID INTAKE MO, HA. NAPAKAINIT PA NAMAN NGAYON.

OKAY NAMAN! ARAW-ARAW AKONG NAG MOMONITOR NG TIMBANG AT FLUID INTAKE KO. PINAYUHAN DIN AKO NG DOKTOR NA 1.5 LITRONG TUBIG ANG INUMIN PARA SIGURADONG HEALTHY ANG MGA KIDNEYS KO SA INIT NGAYON!

PREGNANT WOMEN

BUMISITA ANG ISANG KAIBIGAN SA KANYANG BUNTIS NA KAPITBAHAY.

HI, KAT!
GRABÉ ANG INIT
NGAYON, NOH?
PAPUNTA AKO SA
GROCERY, MAY
GUSTO KA BANG
IPASABAY? DAPAT
MAGPAHINGA KA
MUNA SA MALAMIG
NA LUGAR.

MARAMING SALAMAT SA
OFFER, MINA! TAMA KA, IBA
ANG INIT NGAYON, MAS
LALONG NAKAKADAGDAG
PAGOD. PUWEDE MO BA
AKONG BILHAN NG TUBIG
AT ILANG PRUTAS?

OO NAMAN! REST KA
LANG DIYAN, AKO NA
BAHALA. MAHIRAP
ANG INIT PARA SA
IYO AT KAY BABY.

CHILDREN

SA LOOB NG BAHAY, HABANG HINIHINTAY
LUMIPAS ANG INIT SA LABAS.

MA, PUWEDE BA AKONG
LUMABAS AT MAGLARO?
GUSTO KONG
MAKIPAGLARO SA MGA
KAIBIGAN KO!

NAKU, MASYADONG
MAINIT SA LABAS NGAYON,
ANAK. MAHIRAP MAGLARO SA
GANITONG INIT, KAHIT UMINOM
PA NG TUBIG. MAGHINTAY TAYO
NG KONTI HANGGANG LUMAMIG
AT MAGKALILIM. HABANG WALA
PA, MAG BOARD GAME MUNA
TAYO RITO.

**OLDER
PERSONS**

SA ISANG TAHIMIK NA KALSADA SA BARANGAY.

HI, MANG JUAN!
KUMUSTA PO KAYO? GRABE
ANG INIT NGAYON, HA.
HUWAG MONG KALIMUTAN
NA UMINOM LAGI NG TUBIG;
DELIKADO ANG INIT LALO
NA'T MAY EDAD NA PO KAYO.

AYOS LANG AKO,
NINA. SALAMAT. HUWAG KANG
MAG-ALALA, UMIINOM NAMAN
AKO PALAGI NG TUBIG,
GUMAGAMIT NG SPRAY BOTTLE
PARA MAGPALAMIG, AT INIIWASAN
KO RIN ANG MABIBIGAT NA
GAWAIN KAPAG GANITONG
MAINIT ANG PANAHON.

OKAY PO,
BIBISITA PO
ULIT AKO
BUKAS!