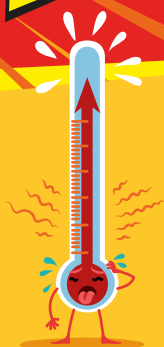


LABANAN ANG INIT

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



**TULUNGAN ANG MGA
TAO NA MANATILING
LIGTAS SA MAINIT
NA PANAHON**

**SA ISANG CONSTRUCTION
PROJECT SA QUEZON CITY.**

TAMA SI
SIR CARLOS.
NAPAKAINIT NGAYON.
IMPORTANTE SA AMIN
ANG INYONG
KALUSUGAN. LAGING
UMINOM NG TUBIG AT
MAGPAHINGA SA LILIM
UPANG MAIWASAN ANG
DEHYDRATION AT
SOBRANG INIT.

GOOD MORNING,
EVERYONE! KUNG SINONG
MAN ANG MAKAKARAMDAM
NG PAGKAHILO, PANGHIHINA,
O DEHYDRATION, AGAD NA
MAGPAHINGA, UMINOM NG
TUBIG, AT IPAALAM ITO
SA AMING TEAM.
MAHALAGANG MA-MONITOR
NATIN ANG INYONG
KALUSUGAN HABANG
NAGTATRABAHO.

**MANATILING
HYDRATED**

UMINOM KA MUNA,
NAPAKAINIT NGAYON.

UMINOM KA PALAGI PARA 'DI
MA-DEHYDRATE. AYAN NA ANG
BUS, PRIORITY ANG MGA BUNTIS.
MAGIGING MAGANDA ANG
PAKIRAMDAM MO KAPAG
NAKASAKAY NA TAYO.

**HABANG INAANTAY ANG
PAGDATING NG BUS...**

OO NGA, MAS
NAPAPAGOD
AKO.



ALAMIN ANG PANAHON

ISANG PAMILYA, NAGPA-PAHINGA AT NANUNUOD NG TV SA SALA.

MGA ANAK, MAKINIG KAYO. SABI NG PAGASA, SOBRANG INIT NGAYONG LINGGO. SIGURADUHING NINYONG MAGSIOT NG MAGAAN AT MALIWAG NA DAMIT PARA KOMFORTABLE KAYO SA LABAS.

ETO, SINEND KO NA ANG LINK NG PAGASA ([HTTPS://WWW.PAGASA.DOST.GOV.PH](https://www.pagasa.dost.gov.ph)) SA GROUP CHAT NATIN.

SALAMAT, MA! MADALAS KONG NAKAKALIMUTAN NA TIGNAN ANG WEATHER FORECAST. I-CHECK KO PALAGI ANG WEBSITE NILA.

GUMAMIT NG ORAL REHYDRATION SALT (ORS) PARA MAS LALONG MANATILING HYDRATED

SA LABAS NG BAHAY, MATINDI ANG SIKAT NG ARAW.

UY, CESAR! KAMUSTA, PAKIRAMDAM MO? PARANG ITO YATA 'YUNG SINASABI NILANG HEAT EXHAUSTION. GRABE NAMAN KASI ANG INIT NGAYON; NAKAKAHILLO.

MUKHANG HEAT EXHAUSTION NGA ITO. KAILANGAN MUNA NATING MAGPALAMIG AT MAGPAHINGA. UMINOM NA RIN TAYO NG ORAL REHYDRATION SALTS (ORS). KUNG HINDI PARIN GUMANDA ANG PAKIRAMDAM MO, KAILANGAN NA NATING PUMUNTA SA DOKTOR PARA MAGAMOT.

**SURIIN ANG MGA
TAONG MADALING
MAAPEKTUHAN SA
MAINIT NA PANAHON**

**SA ISANG TAHIMIK NA KOMUNIDAD
SA ILALIM NG SIKAT NG ARAW...**

HELLO, ALING
MARIE, MAGANDANG HAPON!
ANG INIT NGAYON. KAMUSTA
PO KAYO? KAILANGAN NIYO BA
NG TULONG O BAKA GUSTO
NIYONG SUMAMA SA
COMMUNITY CENTER
PARA MAGPALAMIG?

HELLO! SALAMAT SA
ALOK, PERO OKAY LANG
AKO, HUWAG KANG
MAG-ALALA. HETO AT
NAGPAPAHINGA LANG
AKO SA LILIM AT
NAGPAPALAMIG GAMIT
ANG ELECTRIC FAN.

BUTI NA LANG AT
OKAY SI ALING MARIE.
TARA, BISITAHIN NAMAN
NATIN ANG ATING MGA
KAIBIGAN. DAPAT
SIGURADUHING NATING
HYDRATED AT
NAKAPAHINGA SILA
SA INIT!