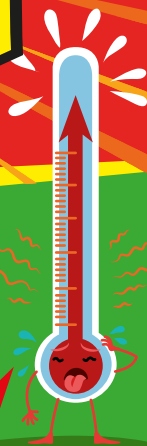


PAGLIKAY SA EPEKTO SA **INIT**



**MGA KASAYURAN
UG TAMBAG NI
DOC JUAN ALANG
SA PANGLAHAS**

**HIGH BLOOD
PRESSURE, HEART
DISEASE, AND STROKE**

**SULOD SA BUSY NGA
HEALTH CENTER...**

ADUNA DIAY KAY
GIBATI NGA SAKIT SA
KASINGKASING UNYA DIHA RA
BA KA NAGTRABAHO SA BUKID.
KINAHANGLAN KA
MAG-AMPING PAG-AYO HILABI
NA SA GRABENG KAINIT SA
ADLAW. INOM OG TUBIG
KANUNAY, KAON SA SAKTONG
ORAS, TUMAR SA IMONG
TAMBAL OG MOPAHULAY SA
LANDONG PARA MAKALIKAY SA
DEHYDRATION O KAKUWANG
SA TUBIG SA LAWAS UG
OVERHEATING O GRABENG
KAINIT SA LAWAS.

**RURAL
HEALTH CENTER**



SALAMAT SA
TAMBAG,
DOC JUAN.
MAG-AMPING KO
HILABI NA PARA
SA AKONG
PAMILYA. DILI KO
GANAHAN
MOTALIWAN.

DIABETES

**SA HOSPITAL SAMTANG
NAGPACHECK-UP SI FRED**

MAAYONG BLINTAG,
DOC JUAN. SALAMAT SA
IMONG TAMBAG NGA ANGAY
IBUTANG ANG INSULIN
SULOD SA INSULATED NGA
BAG O CONTAINER NGA DILI
MOHUNGAW ANG BUGNAW,
UG DILI DIRETSO O TAPAD SA
ICE PARA DILI MADAOT. MAS
KAHIBALO NA KO KARON
UNSA BUHATON KON
MOGAWAS MI.

SAKTO KA. USIK
PUD KON MADAOT
LANG KINI, DI BA?
AYAW SAD KALIMOT
SA PAGMONITOR
SA IMONG BLOOD
SUGAR SA WALA
PA UG HUMAN
SA IMONG
BULLUHATON.

SMALL CHILDREN

NIBISITA SI NANG EVELYN SA ILANG RURAL HEALTH CENTER...

GRABE ANG INIT KARON, EVELYN. KUMUSTA ANG MGA BATA? PIRMI BA SILANG HYDRATED O SAKTO ANG TUBIG SA LAWAS? GIBANTAYAN BA NIMO ANG KOLOR SA ILANG IHI UG KAPILA PUD SILA MANGIHI SA DIAPER?

OO, DOC JUAN. SALAMAT SA KASAYURAN. GITUMAN NAMO ANG IMONG GIREKOMENDA NA GIDAGHANON NGA TUBIG IMNON UG PIRME SAD SILA MANGIHI SA ILANG DIAPER.

MAAYO HINOON. MABALAKA MI SA DEHYDRATION O KAKUWANG SA TUBIG SA LAWAS KON DILI SILA PIRME MANGIHI SA DIAPER.

BARANGAY HEALTH CENTER

Urine color chart to assess hydration

| WELL HYDRATED | MILDLY DEHYDRATED | DEHYDRATED | KIDNEY INJURY |
|---|---|---|---|
| Keep drinking the same amount | Drink a glass of water | Drink 2-3 glasses of water | Immediately go the ER |
|  |  |  |  |

The colors on this chart should only be used as a guide and not replace advice from a health professional. Chart adapted from <http://healthdirect.gov.au>

OLDER PERSONS

SAMTANG NAGHULAT SILA SA ILANG DOCTOR PARA SA KONSULTASYON...

NAGPLANO UNTA KO MAG GARDEN HUMAN SA KINING KONSULTASYON KANG DOC JUAN APAN GRABE MAN ANG INIT. MAS MAAYO TINGALI MOPAHULAY NA LANG KO DIDTO SA LANDONG O DI BA KAHA SA LUGAR NGA ADUNAY AIRCON.

NINDOT NA NGA IDEYA, NANG TERESA! MAS MAAYO NGA MOPAHULAW LANG HUMAN SA KONSULTASYON KANG DOC JUAN.



HEAT EXHAUSTION

ANG SINTOMAS SA HEAT EXHAUSTION NGA NANGINAHANGLAN OG DIHA-DIHA DAYON NGA ATENSYON MEDIKAL MAO ANG MOSUNOD:

- MOBATI OG GRABE NGA KAKAPOY O KALUYA
- PAGDIGWA O PAGSUKA
- GRABE NGA PAGSINGOT
- MOBATI NGA KAKUYAPON
- MOBATI NGA PADULONG MAG CRAMPS O NAG CRAMPS NA GYUD

ANGAY BUHATON

- MAGPATAN-AW DAYON SA KILINIKA O SA EMERGENCY ROOM
- INOM OG BUGNAW NGA TUBIG O ILIMNON NGA NAAY ELECTROLYTE (SAMA SA ORAL REHYDRATION SOLUTION)
- ADTO SA MAS BUGNAW NGA DAPIT O BAS-ON ANG PANIT (GAMIT ANG BASA NGA LABAKARA) UG MOATUBANG SA BENTILADOR

HEAT STROKE

ANG SINTOMAS SA HEAT STROKE NGA NANGINAHANGLAN OG DIHA-DIHA DAYON NGA ATENSYON MEDIKAL MAO ANG MOSUNOD:

- PAGKALIPONG/ PAGKALUYA/ KUYAPAN
- SEIZURE O KOMBULSYON
- NAGLISOD SA PAGGINHAWA
- NAGLIBOG O WALAY KLARO NGA SINULTIHAN
- UGA KAAYO ANG PANIT OG INIT ANG LAWAS

ANG BIKTIMA SA HEAT STROKE MURA OG SUSAMA SA USA KA HUBOG. KINAHANGLAN SILA IPABUGNAW DAYON.

ANGAY BUHATON

- IBUTANG SILA SA LANDONG NGA LUGAR UG PAHANGINAN.
- TANTANGON ANG BISTI NGA PANGGAWAS.
- BUTANGAN OG ICE PACK, BUGNAW NA TUBIG O BA KAHA, BUGNAW UG BASA NGA LABAKARA DIDTO SA DAGHANG BAHIN SA LAWAS LABI NA SA LIOG, ILOK, UG BUGAN.
- KON NAGMATA ANG PASYENTE, PA-IMNA HINAY-HINAY OG BUGNAW NA TUBIG.
- PAGTAWAG DAYON OG SERBISYONG PANG-EMERGENCY O DAD-ON ANG PASYENTE SA PINAKADULOG NGA HOSPITAL.