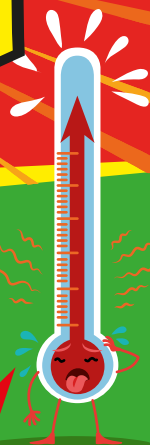


# PAGLIKAY SA EPEKTO SA INIT



MGA KASAYURAN  
UG TAMBAG NI  
DOC JUAN ALANG  
SA PANGLAHAS

**INOM OG DAGHANG  
TUBIG HARON KANUNAY  
NGA HYDRATED O SAKTO  
ANG TUBIG SA LAWAS**

**SA USA KA HEALTH CENTER  
SAMTANG NAGPAKONSULTA  
SI JACOB...**

MURA OG DEHYDRATED KA  
O NAGKUIWANG ANG TUBIG SA  
LAWAS. HATAGAN TIKA OG ORAL  
REHYDRATION SOLUTION. PADAYON  
SA PAG-INOM OG TUBIG PARA  
KANUNAY KA NGA HYDRATED  
O SAKTO RA ANG TUBIG SA  
LAWAS. KAON GIHAPON BISAN  
INIT ANG PALIBOT.

DOC JUAN, NALIPONG  
KO, PWERTENG KALIYA SA  
AKONG LAWAS, UG KON  
MOBARUG KO KAY MURA OG  
MOTUYOK AKONG PALIBOT.  
UGA PUD AKONG BABA.  
NAGUOL NA KO.



**SUSIHA  
ANG KOLOR SA  
IMONG IHI**

**USA KA BUNTAG, NAGPAKONSULTA SI  
MANG OSCAR SA HEALTH CENTER.**

NOY OSCAR, MURA OG  
KUIWANG KA SA TUBIG.  
DAG KAAYO ANG IMONG  
IHI, SENYALES SA  
DEHYDRATION O  
KAKUIWANG SA TUBIG SA  
LAWAS. SA KAINIT SA  
PANAHON, MAAYO KON  
MOINOM KA OG WALO KA  
BASO NGA TUBIG MATAG  
ADLAW UG MAGBAWN KA  
OG TUBIG PARA KANUNAY  
KANG HYDRATED O SAKTO  
ANG TUBIG SA LAWAS.  
KAON PUD SA  
SAKTONG ORAS.

SALAMAT, DOC  
JUAN. I-MONITOR  
NA NAKU  
KANUNAY AKONG  
PAG-INOM OG  
TUBIG. PIRME  
GYUD NAKU  
MALIMTAN ANG  
PAG-INOM OG  
TUBIG HILABI NA  
KON DAGHAN  
KONG GIBUHAAT.



**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>

**LIKAYAN ANG  
KALIHUKAN SA GAWAS  
SA ORAS NGA GRABE  
ANG INIT SA ADLAW**

**SULOD SA KWARTO SA  
KONSULTASYON GIPAKITA NI  
DOC JUAN KANG CLARISSA  
ANG USA KA HEAT SAFETY O  
KALUWASAN SA KAINIT.**

RURAL HEALTH CENTER

MAAYO NGA NAKATUNGA  
KA KARON ALANG SA IMONG  
TEST RESULTS BISAN PWERTENG  
KAINIT. APAN PAHINUMDUM LANG  
ALANG SA MABDOS PAREHA NIMO  
NGA MAS MAAYO MAGPABILIN SA  
SULOD SA ORAS NGA GRABE ANG  
INIT, SUGOD ALAS 10 SA BUNTAG  
HANGTUD ALAS 3 SA HAPON.  
IMPORTANTE NGA PANALIPDAN  
ANG KALUGALINGON BATOK SA  
DEHYDRATION O KAKUWANG  
SA TUBIG SA LAWAS UG  
OVERHEATING O GRABENG  
KAINIT SA LAWAS.

SALAMAT SA TAMBAG, DOC  
JUAN! AKONG BUHATON SA  
BUNTAG ANG PAGPACHECK-UP  
OG UBANG BULLUHATON SA  
GAWAS DAYON MAGPAHULAY  
KO SA SULOD KON SOBRA  
NA KAINIT SA GAWAS.

**USA KA BUNTAG NAGDESISSYON ANG  
MAGSILINGAN NGA MAGPAKONSULTA SA  
HEALTH CENTER.**

**MAGSUL-OB OG  
SAKTONG BISTI UG  
MGA PANALIPOD  
BATOK SA INIT**

O, ANDAM NA!  
MAGDALA SAD TA OG  
PAYONG PARA DILI KAAYO  
TA MAINITAN.

ANDAM NA BA KA SA  
ATONG PAKONSULTA SA  
HEALTH CENTER? AYAW  
KALIMOT PAGSUL-OB OG GAAN,  
LU-AG UG LIGHT O LAPHAW  
NGA KOLOR NGA BISTI. GRABE  
ANG KAINIT KARON!





## 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 KALIYA
- 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 ILMNON 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/ PAGKALIYA/ 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 KAHIA, 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 PINAKADUOL NGA HOSPITAL.

**MAHIMONG MOGRABE ANG SINTOMAS KON DILI MAATIMAN DAYON. MAHIMO KINI NGA HINUNG DAN SA PAGKAMATAY SA BIKTIMA GUMIKAN SA HEAT STROKE.**