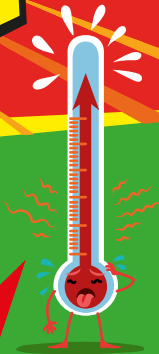


# LABANAN TI PUDOT



TI PANNAKAAMMO  
KEN BALAKAD NI  
DOC JUAN  
MAIPAPAN ITI  
SALUN-AT



**UMINOM TI ADU  
A DANUM TAPNO  
AGTALINAED A  
HYDRATED**

**ITI MAYSA A HEALTH CENTER,  
BAYAT NGA AGPAKPAKONSULTA  
NI JACOB...**

DOC JUAN, MAUL-ULAWAK,  
NAKAPSUT UNAY TI BAGIK,  
KEN TUNGGAL TUMAKDERAK,  
MARIKNAK A KASLA  
AGPULPULIGUS TI AGLAWLAW.  
NAMAGA MET TI NGIWATKO.  
MADANDANAGANAK.

KASLA NA-DEHYDRATE  
KA. IKKANKA ITI ORAL  
REHYDRATION SOLUTION.  
ITULTULOY MO LAENG TI UMINUM  
ITI DANUM TAPNO AGTALINAED  
A HYDRATED KA. KEN MANGAN  
KA URAY BASSIT, URAY  
NO NAPUDOT.

**KITAEM  
TI KOLOR  
TI ISBOM**

**MAYSA NGA AGSAPA,  
NAGPAKONSULTA NI MANG  
TIYO IDIAY HEALTH CENTER.**

MANG TIYO,  
KASLA AGKLURANG KA ITI  
DANUM. NATAYENGTENG A  
DUYAW TI SAMPLE ITI  
ISBOM, PAGILASINAN TI  
DEHYDRATION. NO  
NAPUDOT TI PANAWEN,  
NASAYAAT NO INALDAW  
NGA UMINUMKA ITI WALO  
A BASO A DANUM KEN  
AGAWITKA ITI BOTELIA TI  
DANUM TAPNO  
AGTALINAEDKA A  
HYDRATED. KANAYON  
A MANGANKA ITI UMISO  
A TIEMPO.

AGYAMANAK, DOC  
JUAN. KANAYON A  
BANTAYAKON TI  
PANAGINUMKO ITI  
DANUM.  
MASANSAN A  
MALIPATAK TI  
UMINUM ITI  
DANUM,  
NANGRUNA NO  
ADU TI  
AR-ARAMIDEK.

**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>

**LIKLIKAN DAGITI  
AKTIBIDAD ITI RUAR  
BAYAT TI NAKARO A  
PUDOT TI INIT**

**ITI MAYSA A SILED A  
PAGKONSULTAAN, IPAKPAKITA  
NI DOC JUAN KEN NI CLARISSA  
TI KINATALGED MANIPUD  
ITI INIT.**

NASAYAAT TA  
NAKALIMAYKA ITA NGA  
ALDAW PARA ITI RESULTA TI  
TEST-MO URAY NO NAGPUDOT.  
NGEM PALAGIP LAENG KADAGITI  
MASIKOG A KAS KENKA,  
NASAYSAYAAT NO AGTALINAEDKA  
ITI UNEG NO PEAK HEAT HOURS,  
NANGRUNA ITI ALAS 10 TI BIGAT  
AGINGGA ALAS 3 TI MALEM.  
NAGPATEG UNAY A SALAKNIBAM TI  
BAGIM MANIPUD ITI DEHYDRATION  
KEN SOBRA A PUDOT.

AGYAMANAK ITI BALAKAD,  
DOK JUAN! IYESKEDIULKO TI  
PANAGPACHECK-UP KEN  
DADDUMA PAY NGA ERRAND-KO  
ITI AGSAPA KEN AGINANAAK  
ITI UNEG NO NAPUDOT UNAY  
ITI RUAR.

RURAL HEALTH CENTER



**MAYSA NGA AGSAPA, INKEDDENG DAGITI  
AGKAARRUBA TI AGPAKONSULTA ITI  
HEALTH CENTER.**

**AGUSAR ITI  
UMNO A KAWES  
KEN PROTEKSION  
ITI INIT**

WEN, NAKASAGANA KON!  
MANGITUGOTTA METTEN  
ITI PAYONG TAPNO SAANTA  
UNAY MAPUDOTAN

NAKASAGANA KA KADIN  
PARA ITI KONSULTASYON TA  
IDIAH HEALTH CENTER? DIMO  
LIPLIPATAN TI AGSUOT KADAGITI  
NALAG-AN, NALAWA, KEN SAAN  
A NARANIAG TI KOLORNA A  
KAWES. NAPUDOT UNAY ITA  
NGA ALDAW!





## HEAT EXHAUSTION

DAGITI SINTOMA TI HEAT EXHAUSTION A KASAPULAN TI DAGUS A MEDIKAL NGA ATENSION KET DAGITI SUMAGANAD:

- PANNAKARIKNA ITI NAKARO A BANNOG WENNO PANNAKAPAKSLUY
- PANAGDUL-OK WENNO PANAGSARWA
- NAKARO A PANAGLING-ET
- PANNAKARIKNA A KASLA DANDANIN MATALIMUDAW
- KASLA PANAGPISKEL WENNO PANAGPAPISKEL

## PANANGIMANEHAR

- DAGUS NGA AGPA-CHECK UP ITI KLINIKA WENNO EMERGENCY ROOM.
- UMINOM ITI NALAMIIS A DANUM KEN ELECTROLYTE DRINKS.
- MAPANKA ITI NALAMIIS A LUGAR WENNO BASAEM TI KUDIL KEN SUMANGO ITI BENTILADOR.

## HEAT STROKE

DAGITI SINTOMA TI HEAT STROKE A KASAPULAN TI DAGUS A MEDIKAL NGA ATENSION KET DAGITI SUMAGANAD:

- PANAGULAW / PANAGKAPUY / PANNAKATALIMUDAW
- PANAGKUYEGYEG WENNO KOMBULSYON
- MARIGATAN NGA AGANGES
- PANNAKARIRO WENNO SAAN A MAAWATAN A PANAGSAO
- NAMAGMAGA KEN NAPUDOT TI KUDIL

MABALIN A KASLA NABARTEK DAGITI BIKTIMA TI HEAT STROKE. MASAPUL A MAPALAMIISAN A DAGUS ISUDA.

## PANANGIMANEHAR

- IYAKAR ISUDA ITI NALINONG WENNO NALAMIIS A LUGAR KEN MANGTED ITI BENTILASION.
- IKKATENYO DAGITI MAKINRUAR A KAWES DA.
- MANGIKABIL KADAGITI ICE PACK, NALAMIIS A DANUM, WENNO NALAMIIS A NABASA A LUPOT ITI ADU A PASET TI BAGI, NANGRUNA ITI TENGNGED, KILIKILI, KEN ITI SELLANG.
- NO SIRIRING TI PASIENTE, PAREGTAEN NGA IN-INUT NGA UMINUM ITI NALAMIIS A DANUM.
- DAGUS A KONTAKEN DAGITI SERBISIO TI EMERHENSIA WENNO IPAN TI PASIENTE ITI KAASITGAN NGA OSPITAL.