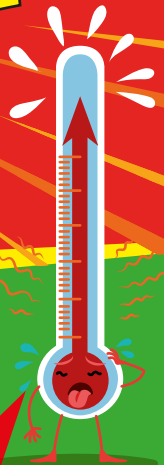


LABANAN ANG INIT



**MGA KAALAMAN
AT PAYONG
PANGKALUSUGAN
NI DOC JUAN**

**UMINOM NG
MARAMING TUBIG
PARA MANATILING
HYDRATED**

**SA ISANG HEALTH CENTER,
HABANG NAGPAPAKONSULTA
SI JACOB...**

DOC JUAN,
NAHIHILO AKO, SOBRANG
HINA NG KATAWAN KO, AT
TUWING TATAYO AKO, PARANG
UMIIKOT ANG PALIGID.
TUYO RIN ANG BIBIG KO.
NAG-AALALA NA AKO.

MUKHANG DEHYDRATED
KA. BIBIGYAN KITA NG ORAL
REHYDRATION SOLUTION.
ITULOY MO LANG ANG
PAG-INOM NG TUBIG PARA
MANATILING HYDRATED.
AT KUMAIN KA PA RIN,
KAHIT MAINIT.



**SURIIN
ANG IYONG
URINE COLOR**

**ISANG UMAGA,
KUMUNSULTA SI MANG
TIYO SA HEALTH CENTER.**

MANG TIYO, PARANG
KULANG KA SA TUBIG.
DARK YELLOW ANG URINE
SAMPLE MO, SENYALES NG
DEHYDRATION. SA INIT NG
PANAHON, MAGANDA KUNG
UMINOM KA NG WALONG
BASO NG TUBIG
ARAW-ARAW AT MAGDALA
NG WATER BOTTLE PARA
LAGING HYDRATED.
LAGI RING KUMAIN SA
TAMANG ORAS.

SALAMAT, DOC
JUAN. IMO-
MONITOR KO NA
PALAGI ANG
PAG-INOM KO NG
TUBIG. MADALAS
KO TALAGANG
NALILIMUTAN
UMINOM NG TUBIG,
LALO NA KUNG
MARAMI AKONG
GINAGAWA.



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>

**IWASAN ANG
OUTDOOR ACTIVITIES
SA ORAS NG
KASIKATAN NG INIT
NG ARAW**

**SA ISANG CONSULTATION
ROOM, IPINAPAKITA NI DOC
JUAN KAY CLARISSA ANG
ISANG HEAT SAFETY.**

MABUTI AT
NAKAPUNTA KA NGAYON
PARA SA IYONG TEST
RESULTS KAHIT NAPAKAINIT.
PERO PAALALA LANG PARA SA
BLUNTIS NA KAGAYA MO, MAS
MABUTING MANATILI SA LOOB
TUWING PEAK HEAT HOURS, LALO
NA MULA 10 AM HANGGANG
3 PM. NAPAKAHALAGA NA
PROTEKTAHAN ANG SARILI
LABAN SA DEHYDRATION
AT OVERHEATING.

SALAMAT SA PAYO,
DOC JUAN! I-SCHEDULE KO
ANG MGA CHECKUP AT IBA
PANG ERRANDS KO SA UMAGA
AT MAGPAPAHINGA AKO SA
LOOB KAPAG SOBRANG
INIT SA LABAS.

**ISANG UMAGA, NAGDESIYON ANG
MAGKAPITBAHAY NA MAGPA-KONSULTA
SA HEALTH CENTER.**

**MAGSUOT NG
TAMANG
DAMIT AT SUN
PROTECTION**

OO, READY NA!
MAGDALA NA RIN TAYO
NG PAYONG PARA HINDI
TAYO GAANONG
MAINITAN.

READY KA NA BA PARA SA
ATING KONSULTA SA HEALTH
CENTER? HUWAG MONG
KALIMUTAN MAGSUOT NG
MAGAAN, MALLIWAG, AT
LIGHT-COLORED NA DAMIT.
SOBRANG INIT NGAYON!





HEAT EXHAUSTION

ANG MGA SINTOMAS NG HEAT EXHAUSTION NA NANGANGAILANGAN NG AGARANG MEDICAL ATTENTION AY ANG MGA SUMUSUNOD:

- PAKIRAMDAM NG LABIS NA PAGKAPAGOD O PANGHIHINA
- PAGDUDUWAL O PAGSUSUKA
- MATINDING PAGPAPAWIS
- PAKIRAMDAM NA PARANG MALAPIT NANG HIMATAYIN
- PARANG PINUPULIKAT O PINUPULIKAT NA

MANAGEMENT

- MAGPASURI AGAD SA KLINIKA O EMERGENCY ROOM.
- UMINOM NG MALAMIG NA TUBIG AT MGA ELECTROLYTE DRINK.
- MAGPUNTA SA MAS MALAMIG NA LUGAR O BASAIN ANG BALAT AT HUMARAP SA ELECTRIC FAN.

HEAT STROKE

ANG MGA SINTOMAS NG HEAT STROKE NA NANGANGAILANGAN NG AGARANG MEDICAL ATTENTION AY ANG MGA SUMUSUNOD:

- PAGKAHILO / PANGHIHINA / PAGKAHIMATAY
- SEIZURE O KOMBULSYON
- HIRAP SA PAGHINGA
- PAGKALITO O MALABO NA PANANALITA
- TUYONG-TUYO NA ANG BALAT AT MAINIT

ANG MGA BIKTIMA NG HEAT STROKE AY MAAARING MAGMUKHANG LASING. KAILANGAN SILANG PALAMIGIN AGAD.

MANAGEMENT

- ILIPAT SILA SA LILIM O MALAMIG NA LUGAR AT MAGBIGAY NG BENTILASYON.
- TANGGALIN ANG KANILANG PANLABAS NA GAMIT.
- MAGLAGAY NG MGA ICE PACK, MALAMIG NA TUBIG, O MALAMIG NA BASANG TELA SA MARAMING BAHAGI NG KATAWAN, LALO NA SA LEEG, SA KILIKILI, AT SA SINGIT.
- KUNG GISING ANG PASYENTE, HIKAYATIN SIYANG UMINOM NG MALAMIG NA TUBIG NANG DAHAN-DAHAN.
- KAAGAD NA KONTAKIN ANG MGA EMERGENCY SERVICES O DALHIN ANG PASYENTE SA PINAKAMALAPIT NA OSPITAL.