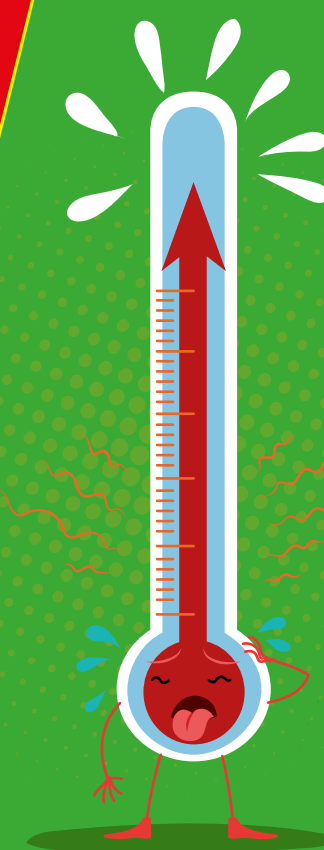


PAGLIKAY SA EPEKTO SA INIT

MGA KASAYURAN
UG TAMBAG NI DOC
JUAN ALANG SA
PANGLAWAS

BISAN WALAY PASIDAAN SA
KAINIT SA PANAHON,
SIGURADOA NGA LUWAS KA
GAMIT NING MGA MOSUNOD
NGA KASAYURAN!



Pirmihon nga hydrated ang lawas o adunay igong tubig sa lawas

Inom og daghang tubig, buko juice, oral rehydration solution (ORS) ug mga pagkaon nga dunay tubig sama sa sabaw. Kon mogawas sa balay pagdala og tubig ug pirmehon ang pag-inom.



Likayi ang paggawas sa balay sugod alas 10 sa buntag hangtud alas 3 sa hapon

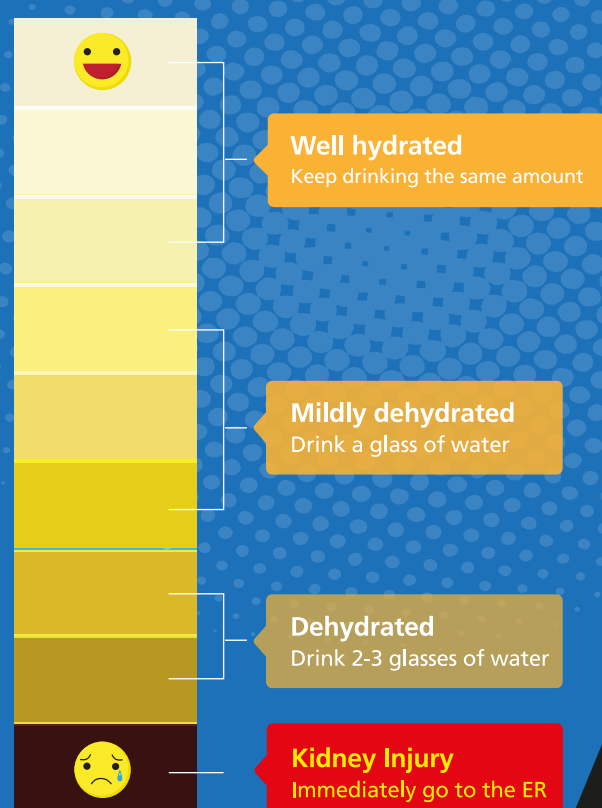


Kon kinahanglan gyud mogawas sa balay, inom og daghang tubig ug magpasilong sa landong o sa mabugnaw nga lugar para makapahulay.

Susiha ang kolor sa inyong ihi

Bantayi ang imong hydration o tubig sa lawas pamaagi sa pagsusi sa kolor sa imong ihi. Gamita nga giya kining chart. Kon dark o isog ang kolor sa ihi nagmatuod kini og dehydration o pagka-uga sa lawas busa inom og igong gidaghanon sa tubig hangtod mo tin-aw ang kolor sa ihi nga timailhan sa sakto nga hydration o tubig sa lawas. Importante ang sakto nga hydration o tubig sa lawas hilabi na kon init ang panahon.

Kon kinahanglan, mokonsulta sa doktor o health professional o moadto sa health center para sa dugang nga kasayuran o tabang.



Ipabugnaw ang lawas

Pabugnaw pamaagi sa pagpamaypay, pagtrapo sa panit gamit ang basa nga labakara o magpahulay sa mabugnaw nga lugar.



Panalipdan ang lawas batok sa init sa adlaw

Pagsul-ob og luag, gaan ug light o laphaw nga kolor nga bisti. Gamit og proteksyon sama sa kalo, sunscreen (SPF 30 o labaw pa) ug payong.



Kon adunay kasamtangan nga sakit

Kon adunay makanunayon nga sakit sama sa sakit sa bato, bago (apil ang hubak), sakit sa kasingkasing, altapresyon, diabetes o mga problema sa kahimsog sa pangisip (sama sa kabalaka, depresyon o demensya) kinahanglan bantayan ang kalawasan ug tumaron ang mga tambal nga gireseta.

Kon gilimitahan sa imong doktor ang pag-inom sa tubig, kinahanglan ipangutana sa doktor ang angay nga gidaghanon sa tubig nga imnon kon init ang panahon.



Pangayo og tabang

Sayron daan ang numero sa emergency hotline kon asa mahimo motawag para sa tabang medikal kon adunay makit-an nga nagkalisod tungod sa gibating sakit nga resulta sa sobrang kainit sa panahon sama sa heat stroke ug kaluya tungod sa init.