



## MGA TIP PARA MANATILING PRESKO ANG PAKIRAMDAM KAHIT **SOBRANG INIT**

- **Iwasang lumabas** tuwing pinakamainit na oras ng araw | 10AM-4PM
- **Uminom** | ng tubig o sports drink, rehydration solution:  
6 kutsaritang asukal,  $\frac{3}{4}$  kutsaritang asin, 1 quart ng tubig
- **Ibaba** ang mga shade, **buksan** ang mga bintana
- Magsuot ng maluluwag at preskong damit
- Bumili ng bentilador **bago pa** ang tag-init
- **Iwasang** gumamit ng kalan o oven

### **HEAT EXHAUSTION**

---

Nanlalamig at pinagpapawisang balat, pagkahilo, pananakit ng ulo, pamumulikat, mabilis at mababaw na paghinga

---

### **HEAT STROKE**

---

Hindi pinagpapawisan, mainit at tuyong balat, mabilis na pulso, pagkalito, pagkawala ng malay

### **TUMAWAG SA 911**

#### **KAAGAD**

- Hindi bumababa ang temperatura ng katawan
- Ang temperatura ng katawan ay 103°F o mas mataas
- Lumalala ang mga sintomas
- Pananakit ng dibdib o ng tiyan

