

Mga Tip Upang Protektahan ang Sarili Laban sa Init

Palamigin ang Iyong Katawan



- Basain ang damit upang makatulong na pababain ang temperatura ng katawan
- Gumamit ng mga telang nababad sa tubig o cooling packs sa leeg/pulso (wrists)
- Umupo sa cool bath (hindi cold bath), o kaya'y ilagay ang mga binti dito

Mag-Hydrate



- Uminom ng tubig/mga malamig na inumin
- Kumain ng sariwang prutas at mga salad
- Uminom bago ka makaramdam ng uhaw. Ang pagkauhaw ay hindi ang nag-iisang palatandaan ng dehydration

Bawasan ang Init sa Loob ng Bahay



- Sa araw: palamigin ang mga lugar ng tirahan at trabaho sa pamamagitan ng pagsasara sa mga bintana, at gumamit ng mga takip sa bintana, mga air-con at mga device na pang-mist
- Sa gabi: panatiliing bukas ang mga bintana, na may bentilador malapit sa bintana upang magpapasok ng malamig na hangin

Protektahan ang Iyong mga Alagang Hayop



- Bigyan sila ng lilim at malamig na tubig para sa inumin at paliguan
- Huwag kailanman iwanan na walang pagsubaybay ang mga alagang hayop sa loob ng mga sasakyan o direktang sinag ng araw
- Planuhin ang outdoor activities sa mga mas malamig na bahagi ng araw. Maaaring maging sobrang init ang aspalto para sa mga paa ng hayop

Iwasan ang Pagkabilad sa Araw



- Magsuot ng wide-brimmed at breathable na sombrero, o gumamit ng payong
- Iwasan / limitahan ang mabibigat na gawain sa pinakamainit na bahagi ng araw
- Humanap ng lilim kung kailangang nasa labas ka
- Gumamit ng sunscreen

Tanungin ang iyong Doktor



- Kung may iniinom na gamot, tanungin ang iyong doctor, nurse, o pharmacist kung kailangan mong maging mas maingat
- Ang isang tao ay maaaring mas maapektohan ng mainit na panahon kapag siya'y may takdang medikal na kondisyon

Mag-check sa Ibang Tao



- Bumisita o tumawag sa mga kapamilya at mga kapitbahay kapag maaari

Iwasan/Limitahan ang Inuming may Alcohol at Caffeine



- Maaaring magdulot ang mga ito ng dehydration

Ang matinding init ay maaaring maging mapanganib.

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat