

# Maging Maingat sa Mainit na Panahont

## Maaaring mapanganib ang matataas na temperatura.

Alamin ang mga palatandaan ng pagkahapo dahil sa init at heat stroke at kung paano makatutulong.

|                               | <b>Pagkahapo dahil sa init</b><br>Kumilos ngayon para maiwasan ang heat stroke.<br>                                                                                                                                                                                             | <b>Heat stroke</b><br>Ito ay isang emerhensya. Tumawag sa 911 kaagad.<br>                                                                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ulo</b>                    | Nawawalan ng malay-tao o nahihilo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Masakit ang ulo, nalilito o walang malay.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Pawis</b>                  | Labis-labis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wala.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Pulso</b>                  | Mahina, mabilis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Malakas, mabilis.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Tiyan</b>                  | Naduruwal o nagsusuka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Naduruwal o nagsusuka.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Katawan</b>                | Pamumulikat ng kalamnan, panghihina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Temperatura na 103° F o mas mataas.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Balat</b>                  | Namumutla, nanlalamig, namamasa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mapula, mainit, tuyo.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Paano ka makatutulong.</b> | <br><br>Ilipat sa mas malamig at naka-aircon na lugar.<br>Painumin ng tubig, kung may malay.<br>Tumawag sa 911 kung ang tao ay hindi ganap na may malay o lumalala ang kanilang kondisyon. | <br><br>Tumawag sa 911 o pumunta sa ospital kaagad.<br>Palamigin kaagad. Ihiga sa malamig na tubig o buhusan ng tubig. |