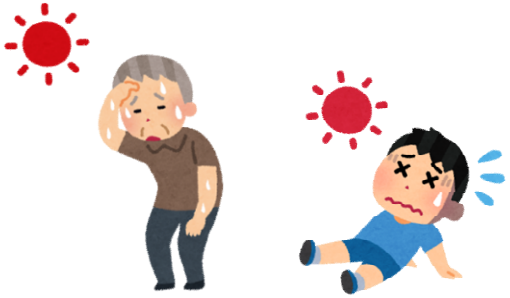
タガログ語

Mangyaring mag-ingat tungkol sa heat stroke.

Ang heat stroke ay isang sintomas na nararamdaman ng katawan tuwing tag-init, kapag nasa kapaligiran na mataas ang temperatura, mataas ang kahalumigmigan, malakas ang sikat ng araw, atbp.

Kapag nagkaroon ng heat stroke, makakarandam ng pagkahilo at malakas na pagpapawisan. Mananamlay ang katawan, sasakit ang ulo at masusuka, kapag lumala ito, maaaring mawalan ng malay o magkakakumbulsyon.



Dahil mas madaling magkaroon ng heat stroke ang mga maliliit na bata at mga matatanda, at ang mga taong may sakit, kailangan lamang na mag-ingat.

Iwasan ang init. Kapag lalabas, iwasan ang mga mainit na oras, magtrabaho sa isang komportableng saklaw ng init , at kapag nakaramdam ng kahit na kaunting sama ng katawan, lumipat sa isang na lugar mas malamig at uminom ng tubig, atbp.

Tanggalin ang suot na maskara sa angkop na paraan.
Dahil mas madaling magkaroon ng heat stroke kapag nag-maskara sa lugar na mataas ang temperatura at kahalumigmigan, kailangan lamang na mag-ingat.
Kapag nasa labas at maaaring mapanatili ang sapat na layo (2 metro o higit pa) sa ibang tao, tanggalin na ang maskara.

Madalas na uminom bago matuyuan ang lalamunan. Kapag malakas pawisan, kasama ng tubig, sabay na dagdagan din ang asin sa katawan sa pamamagitan ng pag-inom ng sports drink, atbp.

Regular na pangalagaan ang kalusugan araw-araw, kapag naramdaman na hindi maganda ang kalagayan ng katawan, huwag pilitin ang sarili, at magpahinga sa bahay.