

Pag-iwas sa Heat Stroke part

1

**Madalas na suplementuhan ang likido at asin sa katawan!**



Pag-iwas sa Heat Stroke part

2

**Magpahinga sa preskong lugar!**



# HEAT STROKE

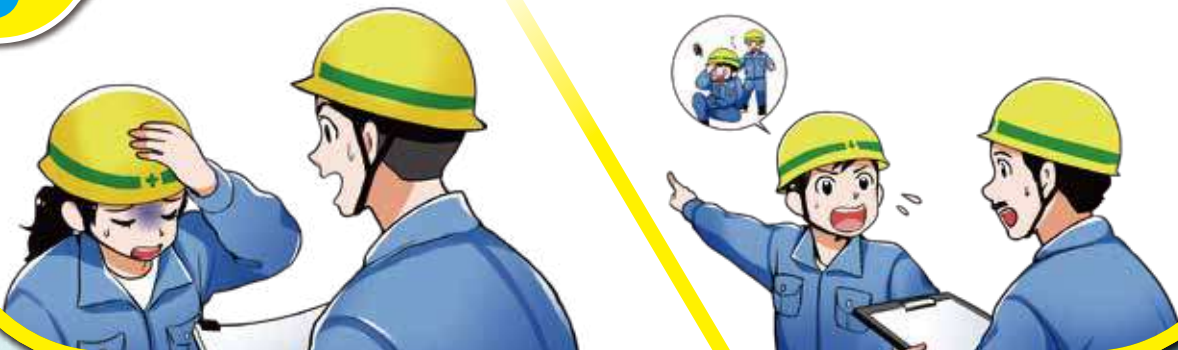
***Iwasan nating lahat!***

Kahit kailan, kahit saan, kahit sino, madaling makararanas ng heat stroke depende sa kondisyon. Madali itong magsimula lalo na kapag naglalaro ng sports o nagtatrabaho, at kapag malala ang sintomas, maaari pang maharap sa panganib sa buhay. Kung may wastong kaalaman at naaangkop na paraan ng pag-iwas, maaari itong maiwasan bago ng pangyayari, kaya't gawin ang hakbang bago dumanas ng heat stroke, upang malampasan ang mainit na tag-araw.

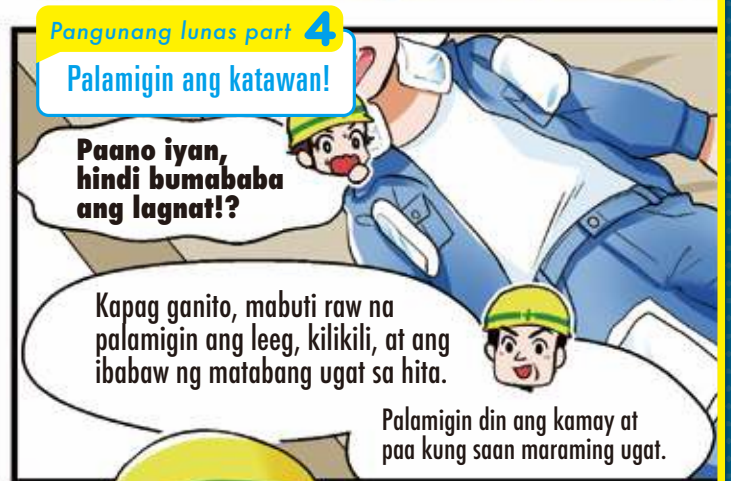
Pag-iwas sa Heat Stroke part

3

**Magsabi kaagad** kung maramdamang "Hindi yata normal?"



# May nakaranas ng heat stroke! Ano ang gagawin?



## Gamitin ang WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) value

Tinatawag ding "heat index" ang WBGT value, at magpapapasyahan dito ang peligro ng heat stroke. Hindi lamang ang temperatura, value\* ito na nagsasaalang-alang sa halumigmig at init na nagmumula sa sinag ng araw (radiant heat).

### Kategorya ng peligro sa WBGT value (halimbawa)

Babalang Mag-ingat	Babala	Mahigpit na Babala	Panganib
walang 25°C	25-28°C	29-31°C	higit sa 31°C

Nakasulat ang kalagayan at forecast ng WBGT sa website ng Impormasyon sa Pag-iwas sa Heat Stroke ng Ministry of the Environment. Tingnan natin ito bago magsimula ng trabaho!

## Pag-iwas sa Heat Stroke plus

- 1 Magsagawa ng magaanang ehersisyo tulad ng paglalakad sa araw-araw, upang masonay ang katawan sa init!
- 2 Habang nagtatrabaho, madulas na mag-ingest ng likido at asin, at palamigin ang kamay at paa ng malamig na bagay!

