

# 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.

### Pagkahapo dahil sa init

Kumilos ngayon para maiwasan ang heat stroke.



### Heat stroke

Ito ay isang emerhensya. Tumawag sa 911 kaagad.



<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.

### Paano ka makatutulong.



Ilipat sa mas malamig at naka-aircon na lugar.

Painumin ng tubig, kung may malay.

Tumawag sa 911 kung ang tao ay hindi ganap na may malay o lumalala ang kanilang kondisyon.

Tumawag sa 911 o pumunta sa ospital kaagad.

Palamigin kaagad. Ihiga sa malamig na tubig o buhusan ng tubig.



Rev. July 21, 2022

Maghanap ng mga tip sa pag-iwas at higit na impormasyon sa [tpchd.org/keepcool](https://tpchd.org/keepcool).