

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.

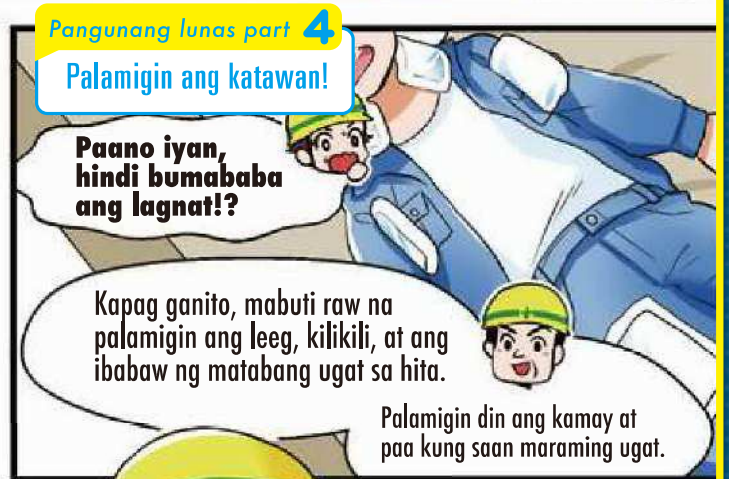
Pag-iwas sa Heat Stroke part

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!

