



TALUNIN ANG INIT

MANATILING MALAMIG AT MANATILING LIGTAS

PANATILIHING MALAMIG



Manatiling Naka-haydreyt

Regular na uminom ng tubig, kahit bago ka pa makaramdam ng uhaw. Gumamit ng yelo para makatulong sa pagpalamig ng iyong katawan.



Magdamit para sa Mainit na Panahon

Magsuot ng maluwag, mapusyaw na kulay, at nakakahingang damit at isang sombrero may malapad na paldiyas. Protektahan ang iyong sarili mula sa araw.



Limitahan ang Aktibidad sa Panahon ng Pinakamainit ng Init

Magplano ng mga aktibidad sa labas nang maaga sa umaga o sa gabi. Manatili sa lilim hangga't maaari.



Magpalamig Gamit ang Tubig

Maligo nang malamig, magsuot ng basang damit o gumamit ng mga mamasang tela sa iyong katawan.



Harangan ang Araw

Isara ang mga blinds o kurtina sa pinakamainit na bahagi ng araw.



Pasukin ang Mas Malamig na Hangin

Buksan ang mga bintana sa gabi. Gumamit ng mga bentilador sa harap ng mga bukas na bintana upang palamigin ang mga pangunahing silid. Takpan ang mga puwang para mapanatili ang mas malamig na hangin sa loob.



Iwasan ang Pagdaragdag ng Init

Limitahan ang paggamit ng oven, dryer, at dishwasher. Pumili ng mga magaan o 'hindi nilulutong' pagkain. Patayin ang mga hindi kinakailangang ilaw at mga elektronikong kagamitan kung saan maaari.



Maghanap ng Malamig na Espasyo

Magpahinga nang 2 hanggang 3 oras sa isang malilim o may aircon na lugar bago ka makaramdam ng hindi maganda. Maghanap ng mga malapit na lokasyon sa toronto.ca/CoolSpaces.

MANATILING LIGTAS



Subaybayan ang Temperatura sa Loob ng Bahay

Gumamit ng digital na termometro sa silid. Ang pinananatiling mga temperatura sa loob ng bahay na higit sa 26°C ay maaaring makaapekto sa kalusugan, lalo na para sa mga taong madaling maapektuhan ng init. Maghanap ng mas malamig na lugar nang hindi bababa sa 3 oras sa isang araw kung ang temperatura sa loob ng bahay ay umabot sa 31°C o mas mataas pa.



Mag-iskedyul ng mga Pagbisita

Hilingin sa pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay na tingnan ka sa bahay sa mga araw na napakainit kung sakaling kailangan mo ng tulong, lalo na kung ikaw ay nakatira nang mag-isa at may problema sa kalusugan o ikaw ay isang matandang nasa hustong gulang na naninirahan nang mag-isa.



Huwag Mag-iwan ng Tao o Alagang Hayop sa Nakaparadang Sasakyan

Mabilis uminit ang temperatura sa loob ng mga sasakyan, kahit na bukas ang mga bintana.



Magplano nang Maaga at Manatiling May Impormasyon

I-download ang WeatherCAN app para masuri ang taya ng panahon at makatanggap ng mga alerto na makakatulong sa iyong magbigay ng dagdag na pag-iingat.



Alamin ang mga Palatandaan ng Sakit na dulot ng Init

Bantayan ang pagkahilo, sakit ng ulo, pagduduwal, pulikat sa kalamnan, matinding pagkauhaw at panghihina.



Tumawag sa 911

Kung ang isang tao ay nalilito, walang malay, nagsusuka o lumalala.

**Maghanap ng mga malamig na espasyo
at mga tip na maging ligtas sa init:**

