

Alamin ang mga palatandaan ng **Heatstroke**

Ang heatstroke ay kapag hindi magawang
palamigin ang iyong katawan.



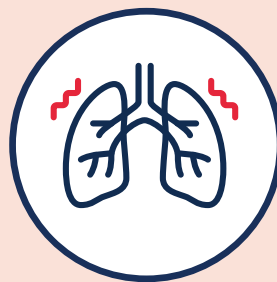
Maaari kang:



Malito



**Mahirapang
magsalita**



**Huminga
nang mabilis**

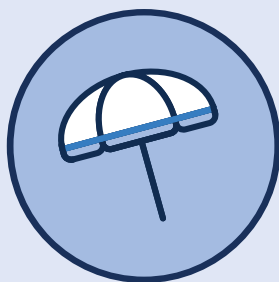


**Magkaroon
ng mabilis na
tibok ng puso**

Kung masama ang iyong pakiramdam dahil sa init:



Magpahinga



**Humanap
ng lilim**



**Uminom
ng tubig**

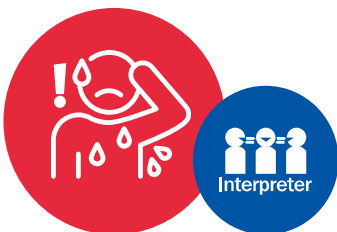


**Magpalamig sa
pamamagitan
ng paliligo**

**Kung masama pa rin ang pakiramdam,
tumawag sa Triple Zero (000)!**

Malubha ang heatstroke.

Humingi kaagad ng tulong-medikal o tumawag sa **Triple Zero (000)**.
Maaari kang humiling ng isang interpreter nang libre.



Protektahan ang iyong sarili

Maaaring maging mapanganib ang panahon ng matinding kainitan

Dapat kang:



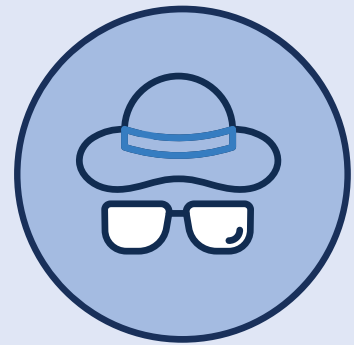
Uminom ng tubig

Tuwing 15–20 minuto habang nagtatrabaho.



Suriin ang kulay ng ihi

Dapat ay mapusyaw na dilaw ang kulay nito.



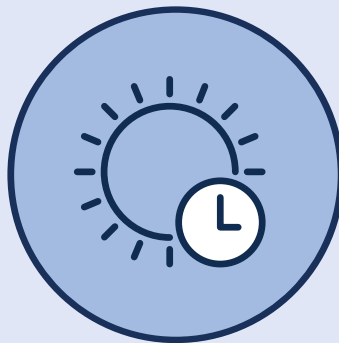
Magsuot ng proteksyon laban sa sikat ng araw

Damit na mapusyaw ang kulay, sombrero, SPF 30+ sunscreen, sunglasses.



Magpahinga at magpalamig

Magpahinga sa lilim at magpalamig gamit ang mga basang tuwalya o kaya ay maligo.



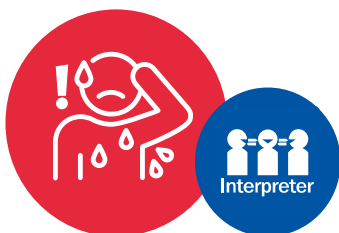
Magtrabaho sa mga oras na mas malamig

Hangga't maaari, magtrabaho nang umagang-umaga o kinahapunan.



Panatilihing ligtas ang mga gamot at pagkain

Iimbak ang mga ito sa malamig at tuyong lugar, malayo sa sikat ng araw.



Kung sasama ang pakiramdam dahil sa init, magpalamig kaagad!

Nangyayari ang heatstroke kapag hindi magawang lumamig ng iyong katawan. Malubha ito. Humingi kaagad ng tulong-medikal o tumawag sa **Triple Zero (000)**.

Maaari kang humiling ng isang interpreter nang libre.