



40° —

30° —

20° —

Talagang MAINIT!

Kapag sobrang init, maaaring mag-deteriorate nang mabilis ang iyong kalusugan.

Siguraduhing:



Uminom ng **maraming tubig** bago ka makadama ng uhaw



Magpalipas ng ilang oras bawat araw sa isang **naka-air condition** o **malamig na lokasyon**

Bantayan ang mga senyales ng dehydration: matinding uhaw, tuyong bibig at mga labi, madilim na ihi, mabilis na pulso at paghinga.

Para protektahan ang iyong sarili mula sa mga epekto ng init:



Uminom ng **maraming tubig** bago ka makadama ng uhaw



Magpalipas ng ilang oras bawat araw sa isang **naka-air condition o malamig na lokasyon**



Isara ang mga kurtina o blinds sa maghapon at buksan ang mga bintana, kung maaari, kapag malamig sa gabi



Mag-shower o maligo nang malamig kapag kinakailangan o palamigin ang iyong balat nang ilang beses bawat araw gamit ang isang mamasa-masang tela



Iwasan ang **alak**



Magsuot ng **damit na may mapusyaw na kulay**



Makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan at huwag mag-atubiling humingi ng tulong sa mga nasa paligid mo

Kung hindi maganda ang pakiramdam mo o may mga tanong na may kinalaman sa kalusugan, tumawag sa Info-Santé sa **811 o makipag-usap sa isang nars o doktor.**

Sa isang emergency, tumawag sa 9-1-1.

Matuto pa sa:

Québec.ca