

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?"



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

May nakaranas ng heat stroke! Ano ang gagawin?

Pangunang lunas part 1
Lumikas sa preskong lugar!

Pangunang lunas part 2
Luwagan ang damit

Pangunang lunas part 3
Suplementuhan ang likido sa katawan ng sports drink!

Pangunang lunas part 4
Palamigin ang katawan!

Naku!! Hindi kaya heat stroke!

Mahiga ka rito!

Huwag na huwag iwanan nang mag-isa!

Relaks ka lang

Kailangang suplementuhan ang likido sa katawan!

Sports drink kaysa tubig! Mabuting mag-ingest ng asin at asukal!

Paano iyan, hindi bumababa ang lagnat!?

Kapag ganito, mabuti raw na palamigin ang leeg, kilikili, at ang ibabaw ng matabang ugat sa hita.

Palamigin din ang kamay at paa kung saan maraming ugat.

Pangunang lunas lamang ang pamamaraang itinuro dito!
Kung hindi kayang uminom ng likido o iba pa, makipag-ugnayan at dalhin sa medikal na institusyon

Hay salamat! Mula ngayon kapag sumama ang pakiramdam mo, magsabi ka agad, ha?

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

- Magsagawa ng magaanang ehersisyo tulad ng paglalakad sa araw-araw, upang masonay ang katawan sa init!
- Habang nagtatrabaho, madulas na mag-ingest ng likido at asin, at palamigin ang kamay at paa ng malamig na bagay!

