

# 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.



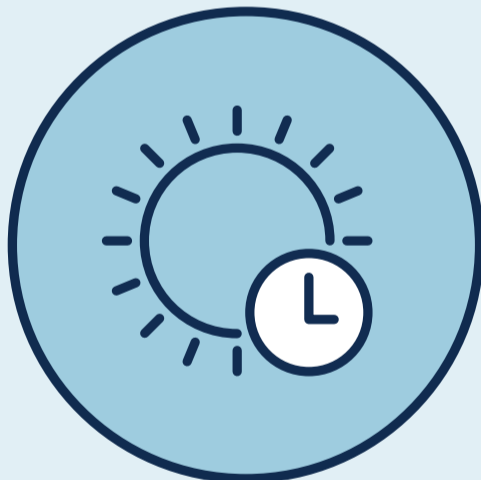
#### Magsuot ng proteksyon laban sa sikat ng araw

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.



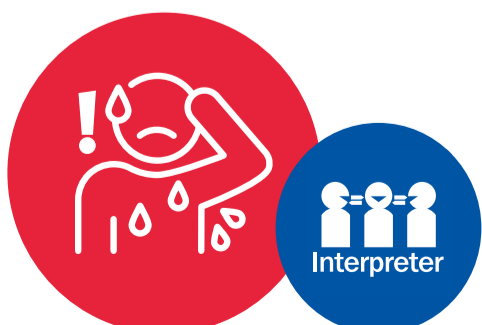
#### Magtrabaho sa mga oras na mas malamig

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



#### Panatilihing ligtas ang mga gamot at pagkain

limbak 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.



# Alamin ang mga palatandaan ng Heatstroke



Ang heatstroke ay kapag hindi magawang palamigin ang iyong katawan.

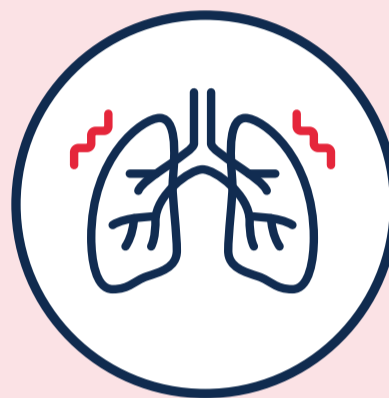
## Maaari kang:



Malito



Mahirapang magsalita



Huminga nang mabilis

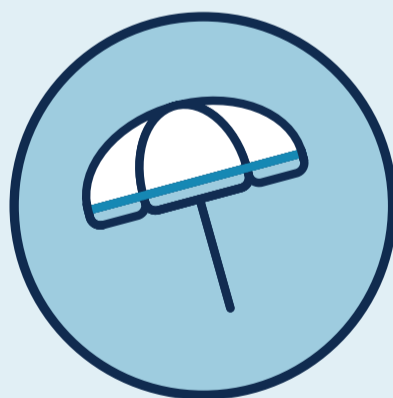


Magkaroon ng mabilis na tibok ng puso

## Kung masama ang iyong pakiramdam dahil sa init:



Magpahinga



Humanap ng lilim



Uminom ng tubig

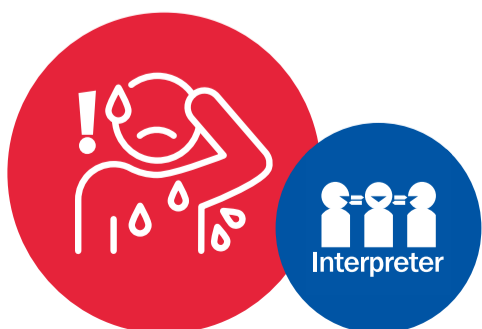


Magpalamig sa pamamagitan ng paliligo

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.



Queensland Government