

COOL KIT

Magpalamig kapag napakainit, gamit ang tips at tools na ito.

Thermometer



- Imonitor ang indoor temperatures para sa iyong sarili at para sa mga táong binabantayan mo
- Maaaring 'di-ligtas para sa ilang mga táong mas nanganganib na magkasakit dahil sa sobrang init kapag sila'y nagtagal sa mga lugar kung saan ang temperature ay 26°C hanggang 31°C.
- Ang mga táong mas nanganganib na magkasakit dahil sa sobrang init ay dapat saglit lamang sa mga lugar kung saan ang temperature ay mahigit sa 31°C.

Maliit na Tote



- Mag-shower, magbabad sa bathtub, o mag-sponge bath upang magpalamig. Ang malamig na tubig ay nakakatulong upang mag-evaporate ang init mula sa katawan.
- Kung wala kang bathtub, punan ang cool kit tote ng malamig na tubig at ibabad ang mga bahagi ng iyong katawan sa loob nito, o kaya'y mag-sponge bath

Tuwalya



- Basain ang isang tuwalya at ipatong ito sa iyong balat
- Maaari ka rin magsuot ng basang shirt o kaya ibang kasuotan

Gel Compress



- Ilagay ang gel compress sa freezer
- Oras na ito'y malamig na, balutin ang compress sa isang cloth o bimpo at idikit ito sa magkabilang tabi ng iyong leeg, kilikili, o singit
- Mag-iwan ng isang gel compress sa freezer at salit-salitan silang gamitin

Water Bottle



- Uminom ng maraming tubig upang manatiling hydrated, bago ka pa man mauhaw

Spray Bottle



- Bukod pa sa pagsuot ng isang basang shirt o kamiseta o tuwalya, punan ng malamig na tubig ang isang spray bottle at wisikan ang iyong balat
- Madalas na mag-apply ng maraming tubig

Para sa karagdagang impormasyon at mga update, bisitahin ang vch.ca/heat o kaya vancouver.ca/hot-weather (makukuha ito sa iba't-ibang mga wika)