

COOL KIT (PAMPALAMIG NA KIT)

Magpalamig sa mga araw na napakainit, gamit ang mga payo at kasangkapan na ito



Termometro

- I-monitor ang mga temperatura sa loob para sa iyong sarili at para sa mga taong kinukumusta mo
- Maaaring 'di-ligtas para sa ilang mga taong mas nanganganib na magkasakit dahil sa sobrang init kapag sila'y nagtagal sa mga lugar kung saan ang temperatura ay 26°C hanggang 31°C
- Ang mga taong mas nanganganib na magkasakit dahil sa sobrang init ay dapat umiwas na saglit lamang manatili sa mga lugar kung saan ang temperatura ay mahigit sa 31°C



Maliit na Plastic Container

- Mag-shower, magbabad sa bathtub, o mag-sponge bath upang magpalamig
- Ang malamig na tubig ay nakakatulong na mag-evaporate ang init mula sa katawan
- Kung wala kang magagmit na bathtub, punan ang cool kit na plastic container ng malamig na tubig at ibabad ang mga bahagi ng katawan mo dito, o mag-sponge bath ka



Tuwalya

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



Gel Compress

- Ilagay ang gel compress sa freezer
- Kapag ito'y malamig na, balutan ang compress ng isang tela o bimpò at ilapat ito sa magkabilang gilid ng iyong leeg, mga kilikili, o singit
- Mag-iwan ng isang gel compress sa freezer at salit-salitan silang gamitin



Boteng May Tubig

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



Spray Bottle

- Bukod pa sa pagsuot ng isang basang kamiseta o tuwalya, punan ng malamig na tubig ang isang spray bottle at isprayan ang iyong balat
- Mag-apply ng maraming tubig at dalasan

Para sa karagdagang impormasyon at mga update, bisitahin ang:
vch.ca/heat o vancouver.ca/hot-weather