

# MANATILING LIGTAS

sa

# INIT NG TAG-ARAW

## MGA PAYO NA PAGHANDA



### KUNG KAYO AY NANGANGAILANGAN NG TULONG

Tawagan ang 9-1-1  
para sa medikal na emergency

Tawagan ang 8-1-1  
para sa mga katanungan sa kalusugan

Pampublikong lugar na maaring puntahan  
para makaiwas sa tinding init:

Tumawag sa 3-1-1

(paalala: maaring magbago dahil sa COVID-19)

Ang pagsalin sa ibang wika ay maaring  
gamitin sa mga numerong binanggit sa itaas

- 1 Umiwas sa araw hangga't maari.
- 2 Maglagi sa isang malamig o naka-air condition na lugar, at maghanap ng lilim kapag nasa labas. Manatiling 2 metro ng layo sa iba.
- 3 Magsuot ng sumbrero, magaan at maluwag na pananamit at gumamit ng sunscreen.
- 4 Uminom ng maraming malamig na likido, tulad ng tubig, **bago** pa man makaramdam ng uhaw. Kumain ng maraming malamig na pagkain na may tubig, tulad ng mga ensalada at prutas.
- 5 Maghilamos ng malamig na tubig sa inyong mukha at leeg, o gumamit ng basang tuwalya para magpalamig. Maligo o magbabad sa tubig.
- 6 Maglakad nang marahan at iwasan ang mga pagkilos na maaring magpa-init sa inyo nang labis.
- 7 Pumunta sa doktor kung kayo ay maputla, labis na pinapawisan, parang mawawalan ng malay-tao, nahihilo, o naduduwal.
- 8 Kamustahin sa telepono, video chat, o sa personal, habang nananatili sa ligtas na distansya, ang mga kilala ninyo na mas vulnerable sa init, o di makakayanan na umalis ng bahay dahil sa COVID-19. Huwag kalimutan ang mga alagang hayop.
- 9 Isara ang mga blind o kurtina sa araw at buksan lamang ang inyong mga bintana sa gabi habang mas malamig ang panahon. Gumamit ng bentilador malapit sa isang bukas na bintana para pumasok ang mas malamig na hangin sa loob ng bahay.
- 10 Iwasan ang paggamit ng mga kagamitan tulad ng mga dryer at dishwasher na naglilikha ng init.

**Para sa karagdagang impormasyon at isinalin na payo kung paano maging ligtas sa mainit na panahon, bisitahin ang:**

**[vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather)**