Pananatiling cool sa Vancouver

Stay safe in the summer heat

1 Maglaan ng oras sa malamig o air-conditioned na lugar.

2 Manatili sa lilim kapag nasa labas.

3 Magsuot ng sumbrerong malapad ang brim, manipis na maluwag na damit at maglagay ng sunscreen.

4 Uminom ng maraming malalamig na inumin tulad ng tubig bago ka mauhaw. Kumain ng mas maraming malalamig na pagkain, tulad ng mga salad at prutas.

5 Wisikan ng malamig na tubig ang mukha at leeg mo, magsuot ng basang kamiseta, o gumamit ng basang tuwalya para mapreskohan. Maligo nang malamig na tubig.

6 Maglakad nang mabagal at bawasan ang mga aktibidad na masyadong magpapainit sa katawan mo.

7 Alamin ang mga senyales ng isang medikal na emergency. Kasama sa mga sintomas ng heat stroke ang mataas na temperatura ng katawan, pagkahilo o paghimatay, kalituhan, kakulangan ng kordinasyon, o napakainit at mapulang balat.

8 Tawagan sa telepono, makipag-video chat, o personal na puntahan ang sinumang taong kilala mong mas mahina sa init. Kasama dito ang mga taong mas matanda sa 60 taong gulang, mga taong nakatira ng mag-isa, mga taong may umiiral na pisikal at pangkaisipang kundisyon, at mga taong gumagamit ng droga. Alalahanin ding tingnan ang mga alagang-hayop.

9 Isara ang blinds o kurtina sa araw at bukasan lang ang mga bintana niyo sa gabi kapag mas malamig na.

10 Ang mga indoor na temperaturang mahigit sa 26 degrees Celcius ay maaaring mapanganib para sa ilang mga tao. Kung ang mga indoor na temperatura ay mas mataas sa 31 degrees, pumunta sa air conditioned na lugar.

Para sa higit pang impormasyon at mga update

vancouver.ca/hot-weather

May magagamit na mga nakasaling-wika

Kinikilala ng City of Vancouver ang mga unceded na homeland ng xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Sḵwx̱wú7mesh (Squamish), at səlilwətaɬ (Tsleil-Waututh) Nations.

Mga bagay na aalamin

- Kapag pinatutupad ang babala sa init, lahat ng mga community centre na cooling centre ay bukas mula 9 am hanggang 8 pm at may ilan na bukas nang lagpas dito. Sa panahon ng emergency sa sukdulang init, ang mga oras ay pinahahaba. Ang mga library cooling centre ay bukas nang regular na oras, na maaaring iba-iba depende sa lokasyon.
- Magagamit ng lahat ang mga cooling centre. Hindi mo kailangang magrehistro, magbayad, o magpakita ng ID para pumunta sa isang cooling centre. May upuan, tubig, at magagamit na banyo sa mga lokasyong ito.
- Lahat ng sentro ng pagpapalamig ng Community Centre ay tatanggap ng mga tahimik at hindi makulit na mga alagang-hayop maliban sa mga sumusunod na lokasyon:
  - Evelyne Saller Centre (404 Alexander Street)
  - Carnegie Community Centre (401 Main Street)

Kung kailangan mo ng tulong

Mga medikal na emergency:

Tumawag sa 9-1-1

Mga pangkalusugang tanong sa mga sintomas na kaugnay ng init:

Tumawag sa 8-1-1

Mga pampublikong lokasyon para matulungan kang manatiling presko:

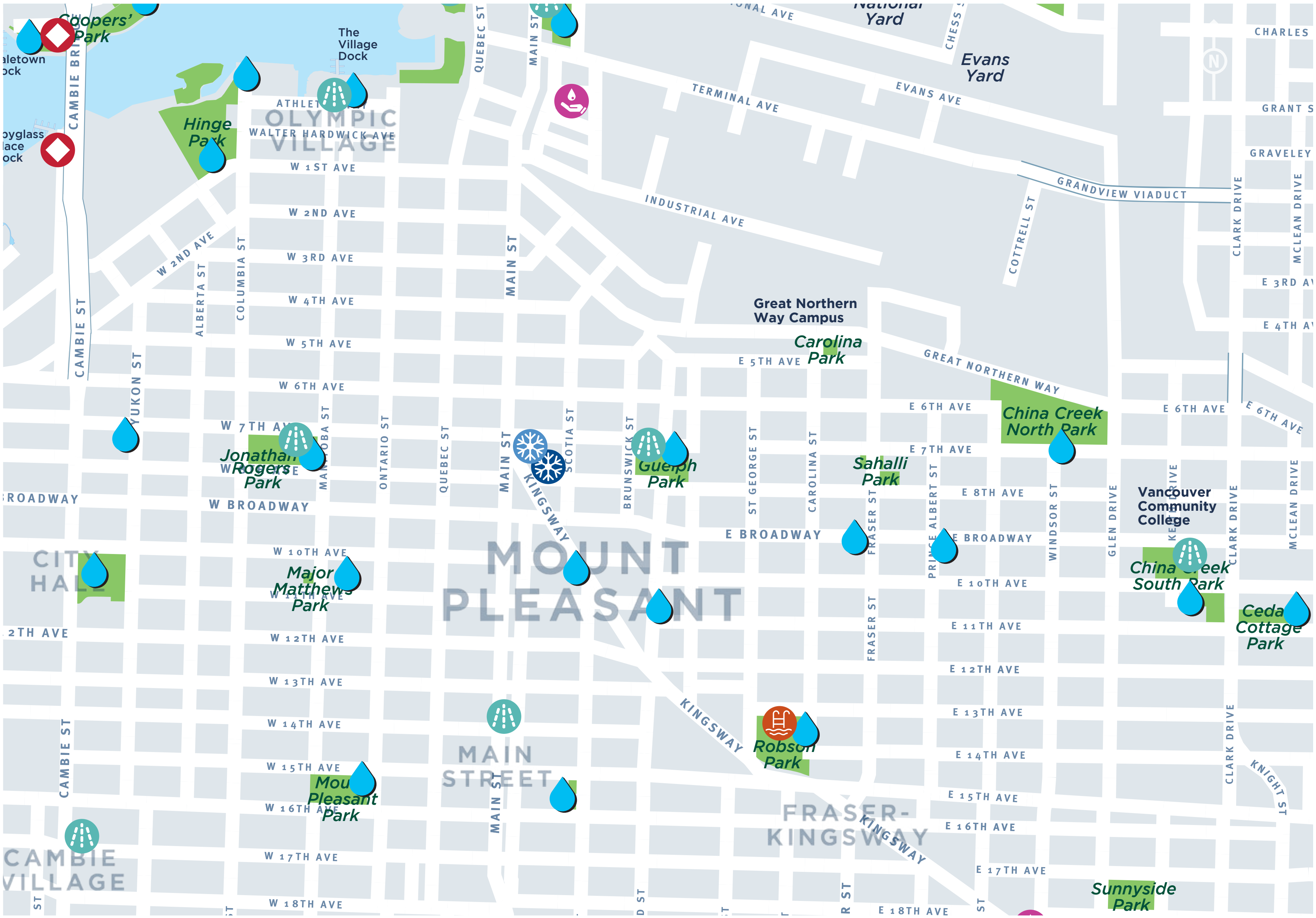
Tumawag sa 3-1-1

May mga serbisyong pagsasaling-wika sa mga numero ng telepono sa itaas

Pananatiling cool sa Vancouver

MOUNT PLEASANT

CITY OF VANCOUVER



Mga Library Cooling Centre

Cooling Centre ng Community Centre

Mga Misting Station

Mga Weather-Protected Plazas

Mga Wading Pool

Mga Hand-Washing Station

Mga Drinking Fountains