

# IHANDA AT PROTEKTAHAN ANG SARILI MO SA PANAHON NG TAG-INIT

Ang mga matinding init ay mas matagal, mas madalas, at mas mapanganib sa iyong kalusugan!

## Sino ang Pinaka nasa Panganib?

- Mga manggagawa sa labas
- Mga aktibong tao sa labas
- Mga sanggol at bata, buntis, matatanda
- Mga taong may pangmatagalang sakit, tulad ng hika, sakit sa puso, at diabetes
- Ang mga tao sa lugar na puno ng polusyon ay nakakaranas ng labis na pagkaospital at pagkamatay (UCLA Heat Maps)



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



# Ano ang maaari mong gawin para maghanda?

## MANATILING NASA MALAMIG AT HYDRATED



Kung masyadong mainit ang pakiramdam mo, pumunta sa malamig na lugar at magpahinga, tulad ng sentro ng paglamig.



Magsuot ng may mapusyaw na kulay, magaan at maluwag na damit.



Maligo ng malamig.



Iwasan ang direktang sikat ng araw at limitahan ang caffeine.



Uminom ng mas maraming tubig at magdala ng nagagamit muli na bote ng tubig.



**PARA SA DAGDAG NA IMPORMASYON,  
I-SCAN ANG QR CODE DITO.**

## MAKINIG SA IYONG KATAWAN

- **Matutunan ang mga babalang senyales ng sakit sa init:** matinding pagpapawis, malambot na balat, pulikat, pagod, pagkahilo, pananakit ng ulo, pagduwal, pagkalito, mataas na temperatura ng katawan.
- Kung naranasan mo ang mga sintomas na ito at pinaghihinalaan mo ang heat stroke, **tumawag sa 911 at agad na humingi ng medikal na atensyon.**

## MANATILING MAY-ALAM

- Tingnan ang lokal na balita at mga ulat panahon.
- Maghanda, magplano, at magsanay ng kaligtasan sa init.
- Gumawa ng buddy system.
- Tingnan ang matatanda at sinumang nasa panganib.
- Mag-sign up para sa NotifyLA: **NotifyLA.org**
- Tingnan ang Cool Spots LA App o tumawag sa 311 para sa mga pagkukunan ng paglamig: **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- Bisitahin ang aming website: **Climate4LA.org/heat**