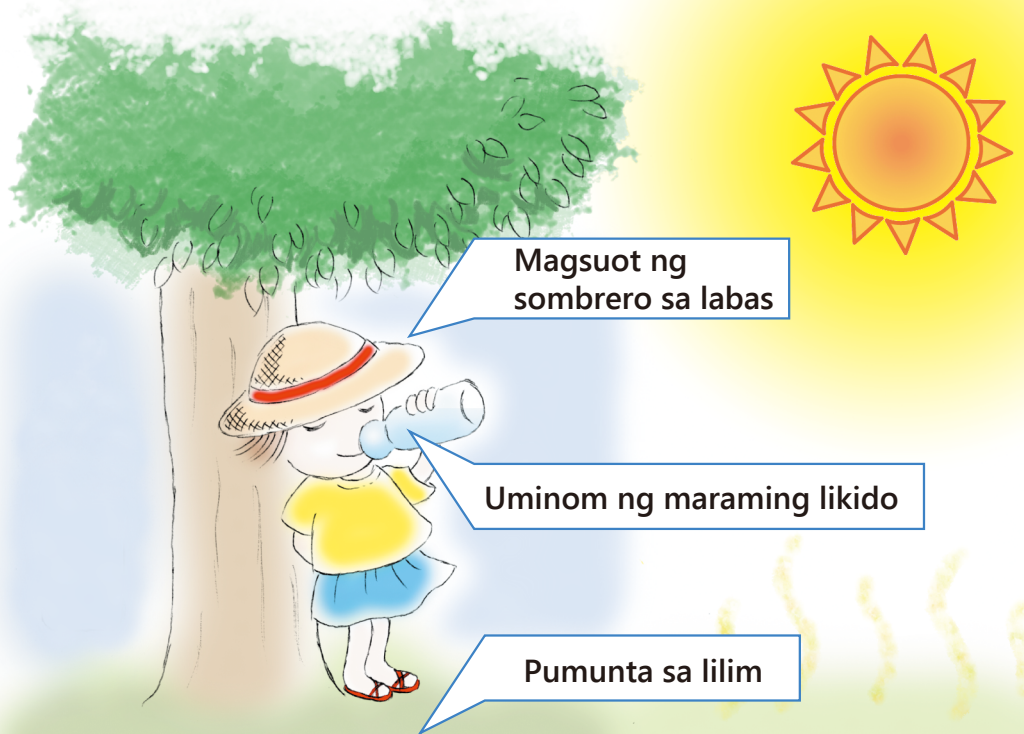


Heatstroke

Ang pag-iwas sa heat stroke ay mahalaga!!

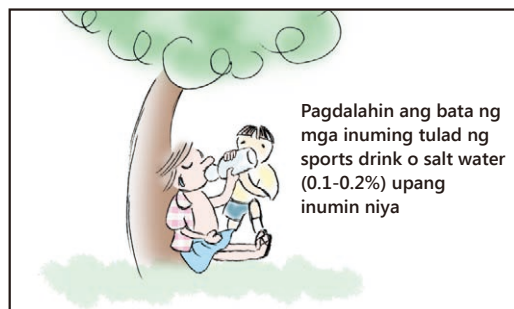


Kung may naramdamang hindi maganda sa katawan



- Unang pumunta sa malamig na lugar
- Luwagan ang suot na damit

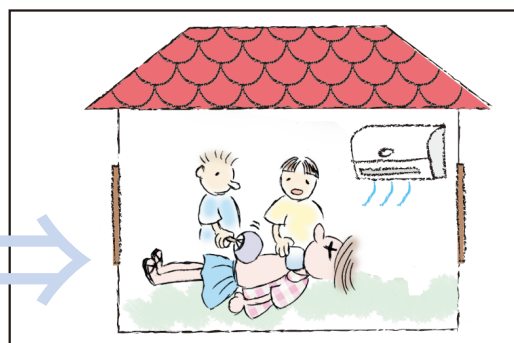
- Kung pinawisan nang husto, huwag kalimutang mag-supplement ng sodium!!
Mag-ingat kapag mataas ang humidity o walang hangin!



- Palamigin ang katawan o ibang bahagi ng katawan sa pamamagitan ng pagbuhos ng tubig o pagpapaypay dito habang may nakapatong na basang tuwalya



Palamigin ang kilikili, magkabilang gilid ng leeg, at singit, kung saan naroroon ang malalaking ugat na daluyan ng dugo



Kung mayroon kang mga sintomas na ito...



**Antas ng kalagayan:
Level I
(mild)**

Malinaw ang isip

Pamamanhid sa mga kamay at paa

Pagkahilo o umiikot ang paningin

May muscle cramps (masakit)

Tumugon on-site at bantayan ang mangyayari

Pumunta sa malamig na lugar, luwagan ang damit, palamigin ang katawan, at mag-replenish ng likido o sodium. Bantayan, at kung hindi umayos ang pakiramdam, dalhin sa ospital.



**Antas ng kalagayan:
Level II
(moderate)**

Pagduduwal/pagsusuka

Parang binabayo ang ulo (sakit ng ulo)

Nakakaramdam ng pagod (pagkapagod)

May kakaiba sa pakiramdam...

Magpatingin sa isang institusyong medikal

Magpatingin agad sa isang institusyong medikal.



**Antas ng kalagayan:
Level III
(malubha)**

Walang malay

Mali ang sagot kapag tinatanong

Nanginginig ang katawan (kombulsyon)

Hindi makalakad o makatakbo nang direktso

Mainit ang katawan

Tumawag ng ambulansya

Tumawag ng ambulansya at matiyagang palamigin ang katawan hanggang sa dumating ang ambulansya.

