



Dumarami ang nagkaka- heatstroke

Mga tip sa pag-iwas



Gamitin ang heatstroke alert system

Kapag naglabas ng alerto,

- Uminom ng mga likido at mag-replenish ng sodium bago pa mauhaw
- Gumamit ng air conditioner nang naaangkop
- Makipag-usap sa mga matatanda at iba pa
- Iwasan lumabas ng bahay kung hindi kinakailangan
- Bilang alituntunin, kanselahin o ipagpaliban ang pag-eehersisyo sa labas depende sa heat index



Maaaring tingnan ang "Heatstroke Warning Alert" sa opisyal na LINE account ng Ministry of the Environment.

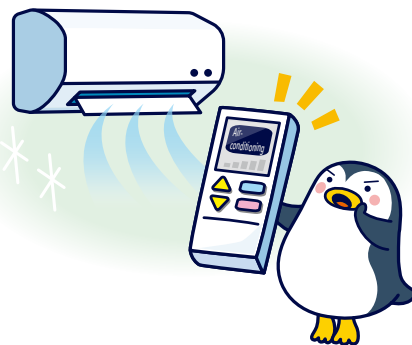
Magdagdag
ng mga
kaibigan dito ➔



Gamitin nang maayos ang iyong aircon

Maaaring mangyari ang heatstroke sa loob ng bahay at sa gabi at isang problemang nagbabanta sa buhay

- Huwag magtipid sa kuryente nang hindi kinakailangan, at gamitin ito nang husto sa gabi
- Sa araw, gumamit ng blinds upang mabawasan ang sinag ng araw at iba pang maaaring maging sanhi ng init



Kapag hindi magamit ang air conditioner,

tulad ng pagkakataon na nawala ang kuryente

- Harangan ang sinag ng araw at pabutihin ang bentilasyon
- Patungan ang iyong balat ng basang tuwalya at paypayan ang iyong sarili
- Kung maaari, pumunta sa isang lugar na may air-conditioning
- Mag-imbak ng inuming tubig kung sakaling mawalan ng kuryente
- Mag-imbak ng tubig sa mga bathtub at balde kapag mahina ang supply ng kuryente



Mga hakbang ng pamahalaan upang maiwasan ang heatstroke



Site ng impormasyon sa pag-iwas sa heatstroke: Mga alerto sa babala ng heatstroke, heat index, at impormasyon sa pag-iwas sa heatstroke

Pagpapalakas ng mga hakbang upang maiwasan ang heatstroke sa loob ng bahay para sa mga matatanda at iba pa

- Mga hakbang sa pag-iwas sa heatstroke para sa mga matatanda



<Leaflet>

Pagsusulong ng mga hakbang sa pag-iwas sa heatstroke sa mga lugar kung saan naroroon ang mga tagapangasiwa

- Impormasyon sa heatstroke na nauugnay sa paaralan



- Mga hakbang upang maiwasan ang heatstroke habang nagtatrabaho sa bukid



- Mga hakbang laban sa heatstroke kaugnay ng sports



- Mga hakbang laban sa heatstroke kaugnay ng mga kalamidad



<Leaflet>

- Matuto tayo! Paghandaan natin! Protektahan ang iyong mga kasamahan sa trabaho! Impormasyon sa pag-iwas sa heatstroke sa lugar ng trabaho



- App na nagbibigay ng impormasyon sa panahon ng kalamidad "Safety tips"



For Android



For iPhone

Pagpapalakas ng pagtutulungan sa rehiyon

- Impormasyon sa panahon na may kaugnayan sa heatstroke



- Sitwasyon ng emergency transportation dahil sa heatstroke sa tag-araw



- Impormasyong pangkalusugan at medikal sa heatstroke



iba pa

- Maagang test run ng mga air conditioner



- Heat island countermeasures



- Isang makatwirang pamumuhay na matipid sa kuryente



Iwasan ang heatstroke sa pamamagitan ng paggamit ng personal na bote!



Tanggapan ng Gabinete

こども家庭庁
こども家庭庁

Children and Families Agency

FDMA
住民とともに

Fire and Disaster Management Agency



Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology



Japan Sports Agency



Ministry of Health, Labour and Welfare

MAFF
Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries

Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries



Ministry of Economy, Trade and Industry



Ministry of Land, Infrastructure and Transport



Japan Tourism Agency



Meteorological Agency



Ministry of the Environment