

# 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)

## 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.

### 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**



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



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER

