



Pag-iwas sa Heat Stroke 2020

Mga bagay na dapat gawin para maiwasan ang heat stroke sa “Bagong Pamamaraan ng Pamumuhay”

Dahil sa paglabas ng bagong corona virus, “Ang bagong Pamamaraan ng Pamumuhay” ay kinakailangan, at ito yaong pagsunod sa tatlong pangunahing panuntunan katulad ng: 1. social distancing / distansiya sa pakikisalamuha, 2. Magtakip ng bibig gamit ang mascara, 3. Hugasang mabuti ang mga kamay at iwasan ang “tatlong kondisyon na siyang pinagmumulan ng pagkahawa ng impeksyon ng sakit” (ang malapitang pagtitipon tipon, malapitang pakikisalamuha at malapitang distansiya. Mga puntos para sa gagawing pag-iwas sa heat stroke sa ganitong “Bagong Pamamaraan ng Pamumuhay”

1 Iwasan ang Init

- Gumamit ng air-con o bentilador upang mapalamig ang paligid ng kuwarta.
- Ugaliing ayusin ang temperatura ng aircon habang nagpapalamig, gumamit din ng bentilador at magbukas ng bintana upang maiwasang magkasakit o magka-impeksyon.
- Huwag magpagod sa kasagsagan ng init ng panahon
- Magsuot ng maaliwalas na damit.
- Mas bigyan ng pansin ang biglang pag-init ng panahon o araw.



2 Tanggalin ang maskara sa maayos na paraan.



←—————→
Ayusin ang pakipagdistansiya sa bawat tao.



- Mag-ingat sa pagsuot ng maskara sa situwasyon na may katamtaman o mataas na temperature
- Tanggalin ang maskara kapag may kalawakan naman ang lugar sa agwat ng pagdistansiya (higit sa 2 meter)
- Iwas-iwasan ang mga mabibigat na gawain o ehersisyo kapag nakasuot ka ng maskara at maari kang magkaroon ng break sa trabaho na walang maskara hanggat napapanatili mo ang agwat ng distansiya sa iba.

3 Ugaliing madalas uminom ng tubig



- Uminom ng tubig bago pa man maramdaman ang pagka-uhaw.
- Uminom ng humigit kumulang 1.2 na litro ng tubig bawat araw.
- Huwag kalimutan magtake ng salty food/drinks lalo na kapag masyado kang pinagpapawisan.

4 Pangalagaang mabuti ang kalusugan araw-araw



- Ugaliing itsek nang maayos ang temperature ng katawan at kalusugan araw-araw.
- Kapag may naramdaman kang hindi maganda sa iyong kalusugan, huwag piliting gumawa ng kahit ano at magpahinga na lang sa bahay.

5 Mga ehersisyo sa heat stress



- Umpisahan mag-ehersisyo mula sa pagpasok ng tag-init.
- Huwag kalimutang uminom ng tubig at gawin ito hanggang sa makaugalian mo ng gawin.
- Araw araw mga trenta minutos na “medyo mabigat” na ehersisyo sa “medyo mainit na kapaligiran”.

