

Paghahanda para sa

# SOBRANG INIT

para sa mga Buntis/Nagpapasuso

Ang matinding init ay nagdudulot ng malubhang panganib sa kalusugan, lalo na para sa mga taong buntis at nagpapasuso. ***Gamitin ang mga tip na ito para manatiling ligtas sa mainit na araw:***

## Manatiling Cool



**Manatili sa lilim kapag nasa labas**, at gumamit ng mga bentilador para magpalipat-lipat ng hangin sa loob.



**Sa mga pinaka-cool na bahagi ng araw** gawin ang mga panlabas na aktibidad.



**Manatili sa mga may air condition na lugar** hangga't maaari.



**Maligo nang malamig o maligo para mapababa** ang temperatura ng iyong katawan.

## Kilalanin ang Mga Sintomas

**Kung masyadong mainit ang katawan mo, maaari kang magkasakit.**

Alamin ang mga palatandaan ng lumalalang komplikasyon sa pagbubuntis.



**Sakit ng ulo**



**Malakas na pagpapawis**



**Pulikat**

Maaaring kabilang sa iba pang palatandaan ang: igsi ng paghinga, pagkapagod, panghihina, pagduduwal, at pagkahilo.

## Manatiling Hydrated



**Huwag hintayin hanggang ikaw ay nauuhaw.**

Uminom at mag-refill ng bote ng tubig sa buong araw.



**Tingnan ang kulay ng iyong ihi.**

Kapag ito ay matingskad na dilaw o malinaw, kadalasan ay nangangahulugan ito na umiinom ka ng sapat na tubig.



hydrated



dehydrated



**Unahin ang Pag-inom ng Tubig.**

Kung maaari, iwasan ang mga inuming may caffeine at matamis.

## Proteksyon sa Araw at Kalidad ng Hangin



**Magsuot ng maluwag at mapusyaw na damit** upang makatulong na manatiling malamig.



**Gumamit ng sunscreen, sumbrero, at salaming pang-araw** kapag nasa labas.



Kung ang Index ng Kalidad ng Hangin ay higit sa 100, **limitahan ang aktibidad sa labas.**

## Magkaroon ng Plano para sa Mga Gamot



Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga alalahanin tungkol sa mga gamot at pagkalantad sa init.



Mag-imbak ng mga gamot sa isang malamig, tuyong lugar at malayo sa direktang sikat ng araw.



Panatilihing malamig ang mga gamot sa palamigan sa panahon ng pagkawala ng kuryente gamit ang isang cooler.



Gumawa ng listahan ng mahahalagang numero ng telepono.