

Paghahanda para sa

SOBRANG INIT

para sa Maliit na Bata

Ang matinding init ay nagdudulot ng malubhang panganib para sa maliliit na bata. Mas mabilis silang mainitan nang sobra kaysa sa matatanda, mabilis na ma-dehydrate, at mas madaling kapitan ng heat stroke. **Gamitin ang mga tip na ito para panatilihing ligtas ang mga ito sa mainit na araw.**

Mga Tip para Manatiling Cool at Ligtas



Huwag takpan

ang mga bata sa isang andador kapag ito ay mainit.



Huwag iwanan ang mga bata sa kotse.



Hikayatin ang anak mo na magpahinga

nang madalas sa lilim sa panahon ng paglalaro sa labas, o mag-iskedyul ng oras ng paglalaro para sa mas malamig na bahagi ng araw.



Tiyaking gumugugol ng oras ang iyong anak **sa mga may air condition na lugar o malamig na lugar.**

Suriin Para sa Mga Sintomas na Kaugnay ng Init

Magkaroon ng kamalayan sa mga sintomas ng pagkapagod sa init at heat stroke.



Pagkahilo



Pagduduwal



Pagkalito

Maaaring kabilang sa iba pang palatandaan ang: mabilis na tibok ng puso, namumulang balat, at pananakit ng kalamnan.

Tiyakin ang Wastong Hydration



Tiyaking may dalang bote ng tubig ang anak mo

Paalalahanan silang uminom ng tubig at muling ulitin ito sa buong araw



Suriin para matiyak ang regular na pag-ihing

Kapag ito ay mapusyaw na dilaw o maaliwalas, ito ay karaniwang nangangahulugan na sila ay umiinom ng sapat na tubig.

Araw at Kalidad ng Hangin



Bihisan ang mga anak mo nang naayon para sa init

Tiyaking magsuot sila ng maluwag at mapusyaw na damit



Tiyaking gumagamit sila ng **sunscreen, sumbrero, at salaming pang-araw** upang maprotektahan sila mula sa araw



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

Magkaroon ng Plano

Alamin ang pangunahing lunas para sa mga sakit na nauugnay sa init.

- **Mag-ingat sa Mga Epekto ng Gamot:** Ang ilang gamot ay maaaring humantong sa dehydration o sobrang init. Palaging kumunsulta sa iyong doktor bago palitan ang gamot ng anak mo.
- **Maghanda para sa Pagkawala ng Kuryente:** Magplano para sa mga pagkawala ng kuryente para protektahan ang mga gamot at device na pinapalamig.