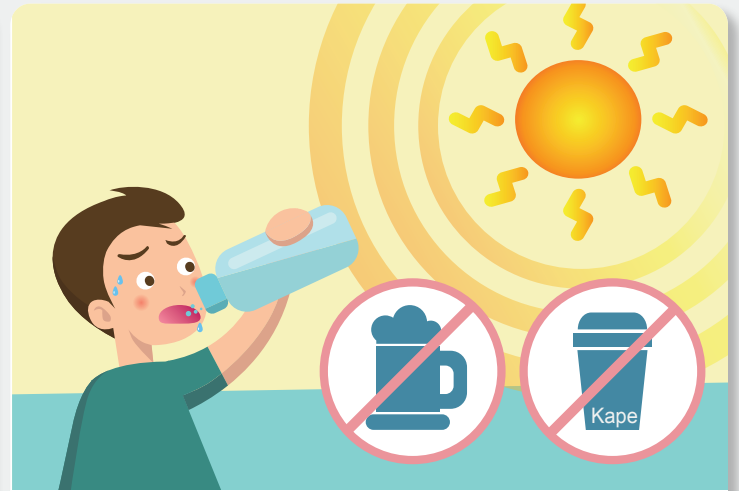


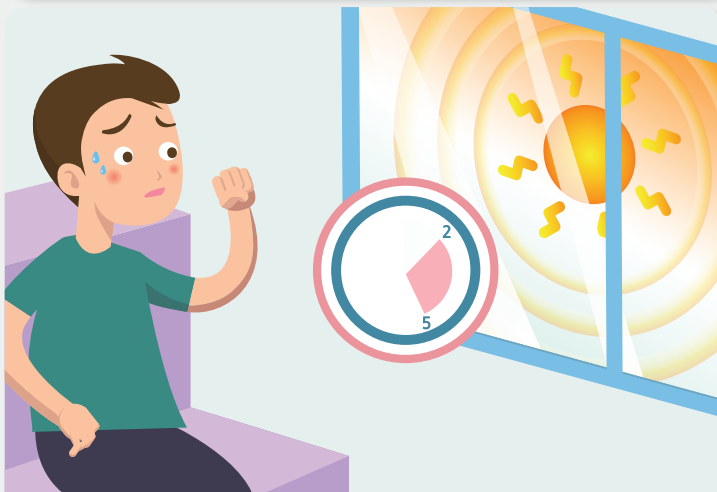
Matinding Kainitan



Regular na tingnan ang mga ulat tungkol sa matinding kainitan sa telebisyon, Internet at radyo.



Uminom ng maraming tubig imbes na mga inuming alak o inuming may caffeine.



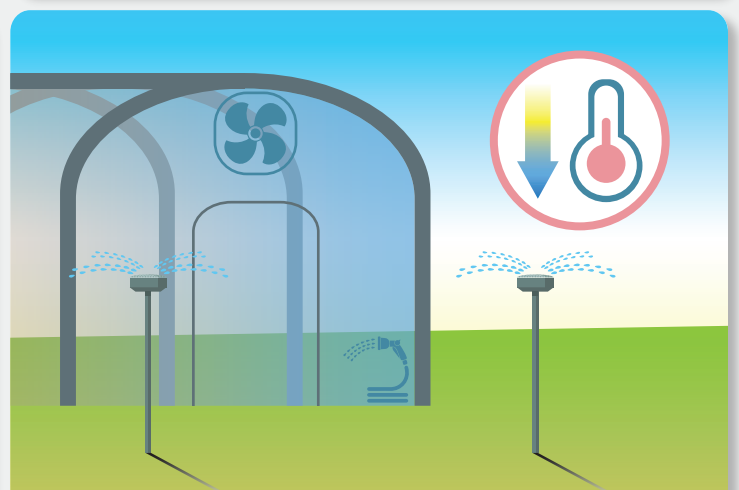
Iwasan ang pagsasagawa ng mga panlabas na gawain o trabaho ng 2-5 PM, ang pinakamainit na oras ng araw.



Kapag gumagamit ng air-conditioner, panatilihin ang puwang ng panloob at panlabas na temperatura sa mga 5°C upang maiwasan ang pagkakaroon ng "diperensiya sa pagpapalamig."
※ Wastong panloob na temperatura: 26-28°C



Kung nakakaranas ka ng pagkahilo, pagduduwal o sakit ng ulo, manatiling presko sa mga lugar na tulad ng kanlungang pangkomunidad para sa pagpapalamig.



Pababain ang temperatura sa pamamagitan ng pagpapalaganap ng hangin o pagbobomba ng tubig sa mga kubol ng mga baka, pasibulang vinyl, atbp.