

Maghanda para sa

# init ngayong summer

Alamin ang latest summer heat  
at air quality tips sa aming  
website sa:



[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)



## Paano magpalamig:

- **Gumamit ng tubig na makakatulong sa iyo na mag-cool down.** Uminom ng maraming tubig, magsuot ng basang shirt o kamiseta, magpatong ng mga basa-basang tuwalya sa balat, maligo o mag-shower gamit ang malamig na tubig, o ibabad ang iyong mga binti sa malamig na tubig.
- **Panatilihing cool ang iyong tahanan.** Ang mga bentilador ay hindi sapat kapag sobrang init. Isara ang mga bintana sa araw kapag mas mainit sa labas at buksan ang mga bintana sa gabi upang magpapasok ng malamig na hangin. Panatilihing nakasara ang blinds/kurtina sa araw. Gumamit ng aircon kung ito'y abot-kaya at kung mayroon ka nito.

- **Kumustahin ang iyong mga minamahal sa buhay** o kaya'y hayaan silang mangumusta sa iyo nang dalawang beses man lamang bawat araw.
- **Kung ang iyong tahanan ay lumampas nang 31 degrees**, magplanong manatili sa ibang lugar o kaya'y magpunta sa isang community cooling centre.
- **Makipag-connect sa iyong municipality** upang humanap ng community cooling centres. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang **[fraserhealth.ca/coolingcentres](https://fraserhealth.ca/coolingcentres)**

Para sa heat at air quality updates, makinig sa balita o i-download ang **WeatherCAN** app.

Kung mayroon kang medical emergency, halimbawa, mga sintomas ng heat stroke, **tumawag sa 9-1-1 O KAYA'Y magpunta sa pinakamalapit na hospital emergency department.**

Ang mga palatandaan ng heat stroke ay ang mataas na temperatura ng katawan, parang nahihilo o nawawalan ng malay-tao, nalilito, nababawasan ang koordinasyon, o mainit na mainit at namumulang balat.

**[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)**