

## Mainit na Panahon

Kasalukuyang nakakaranas ang rehiyon ng matataas na temperatura na kilala bilang heat wave. Kapag napakataas ng temperatura sa labas, tumataas ang posibilidad na magkaroon ng mga sakit na nauugnay sa mainit na panahon. Partikular na mapanganib ito para sa matatanda, maliliit na bata, at mga taong may sakit sa pag-iisip at malubhang sakit.

### Ano ang dapat gawin:

- Manatili sa mga lugar na may aircon. Bumisita sa mall, sinehan, o iba pang pampublikong lugar na may aircon.
- Takpan ang mga bintanang nasisinagan ng araw tuwing umaga o tanghali.
- Magsuot ng preskong damit.
- Tiyaking nasa maayos na kundisyon ang matatandang kapitbahay at kamag-anak, at hikayatin silang magpalamig at regular na uminom ng maraming tubig.
- Limitahan ang oras sa ilalim ng sikat ng araw.
- Huwag mag-iwan ng mga sanggol, bata, alaga, o taong limitado ang paggalaw sa loob ng nakaparadang sasakyan.
- Manatiling nakasubaybay sa radyo para sa mga update tungkol sa impormasyong pang-emergency.
- ***Kung may kilala kang hindi nakakaintindi o nakakarinig sa mensaheng ito, pakisabihan siya tungkol dito.***

Makakahanap ng higit pang impormasyon sa mga website ng iyong lokal na pamahalaan at pamamahala sa emergency.