

KALIGTASAN LABAN SA INIT

SAFETY



Mga sakit at sintoma dulot ng init

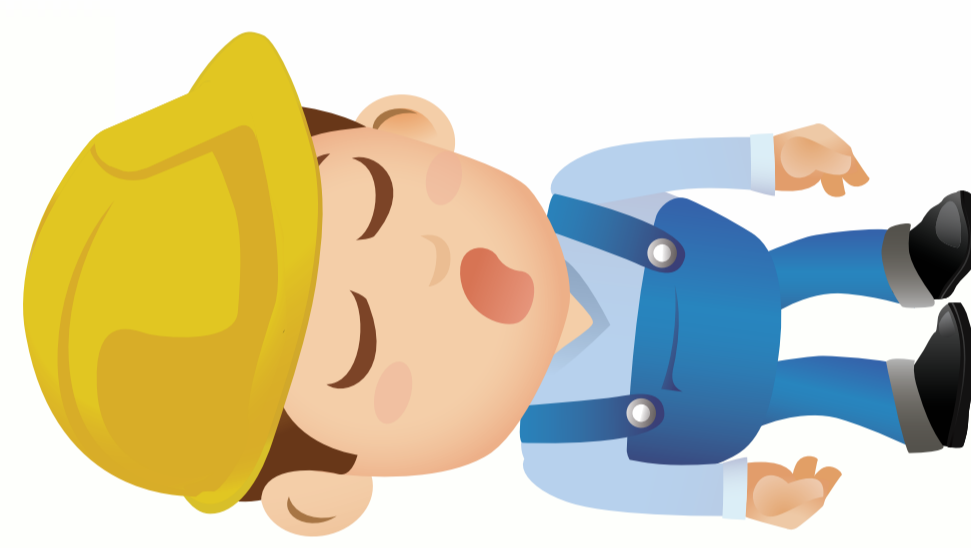
Bungang araw



Pulikat



Pangkatlas tunog



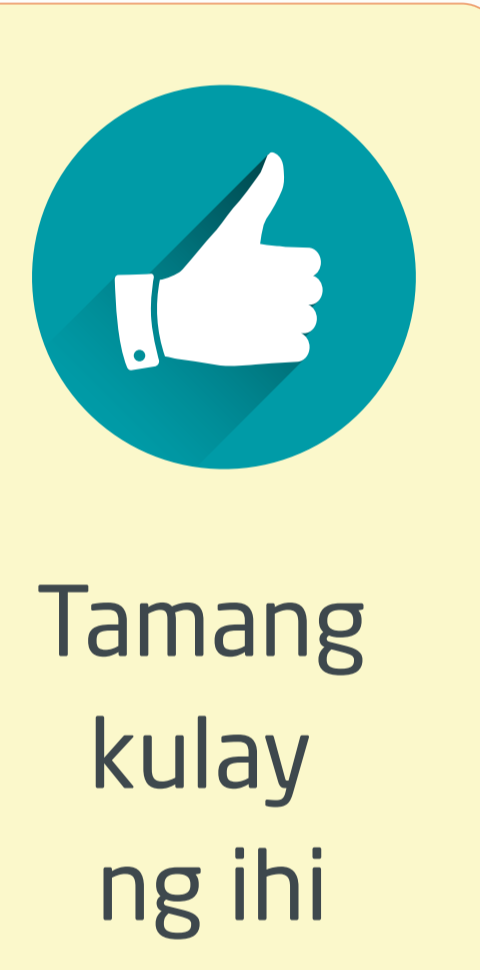
Labis na pagod
dulot ng init



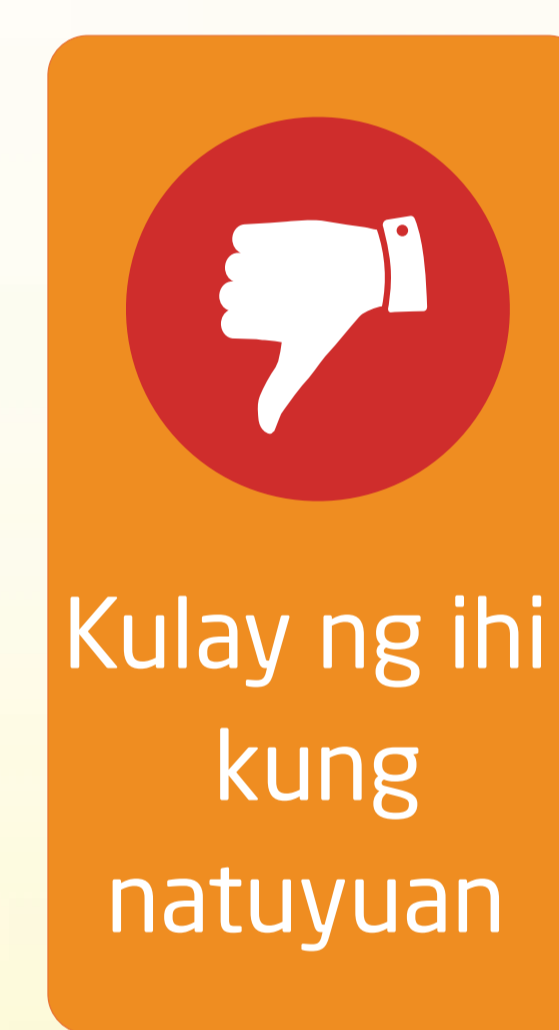
Heat Stroke



Uminum ng Maraming Tubig



Tamang
kulay
ng ihi

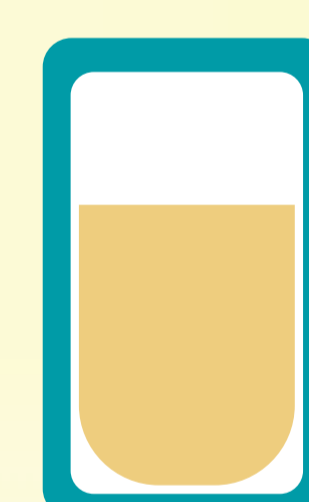


Kulay ng ihi
kung
natuyuan

Pagtatrabaho ng ligtas sa ilalim ng init



Kailangan mo ipahinga ang katawan mo
at may sapat na tulog



Ugaliing suriin ang kulay ng ihi.
Ito ay dapat mapusyaw na dilaw



Iwasan ang pag-inum ng mga inuming
may maraming asukal



Dagdagan ng asin
ang iyong pagkain



Uminum ng maraming tubig araw-araw



Kung masama ang pakiramdam, agad
na mag-sabi sa superbaysor

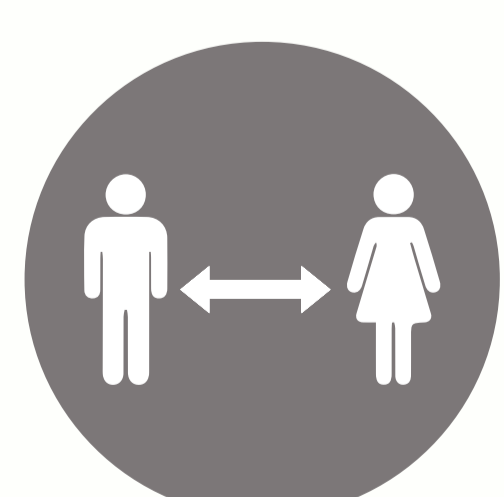


Kumain ng prutas at gulay araw-araw

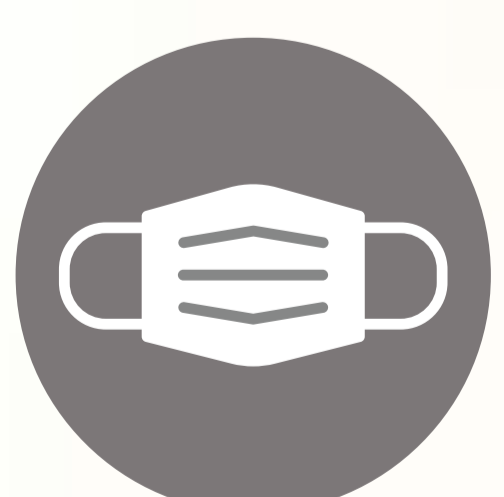


Magpahinga ka kung may pagkakataon
kahit sandaling oras

Hakbang sa pag-iingat at regulasyon



magpanatili
ng
distansyang

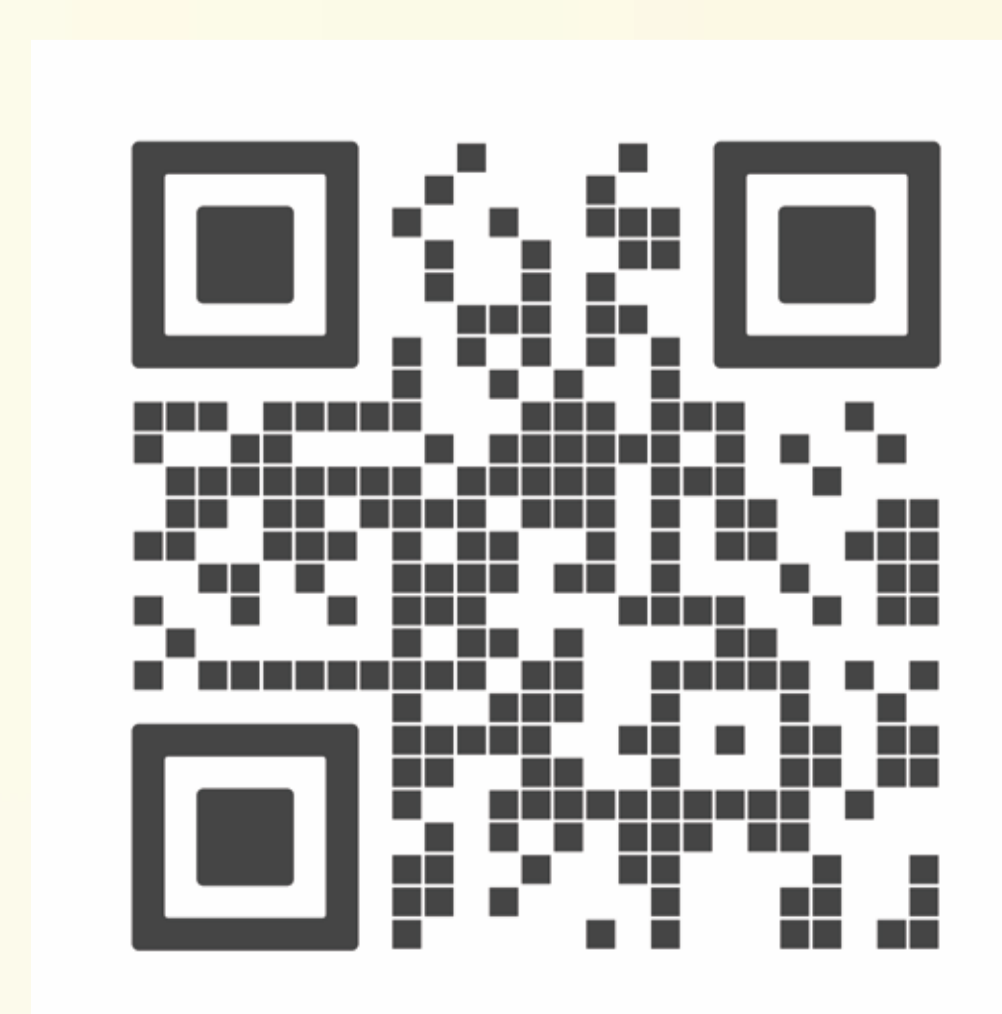


Laging
magsuot ng
maskara



Palaging
maghugas ng
kamay

Para sa karagdagang impormasyon i-scan ang QR code sa ibaba



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171