

Nag-aapoy na init... Sa mainit na tag-araw na ito, na may malamig na simoy ng hangin

Gawin natin itong **malamig at ligtas.** **Tubig - Lilim - Pahinga**

Mahalaga na **magpahinga** mula sa trabaho kapag mainit.

Malamig na tubig

Malapit sa lugar ng trabaho
dapat magbigay ng malamig na tubig



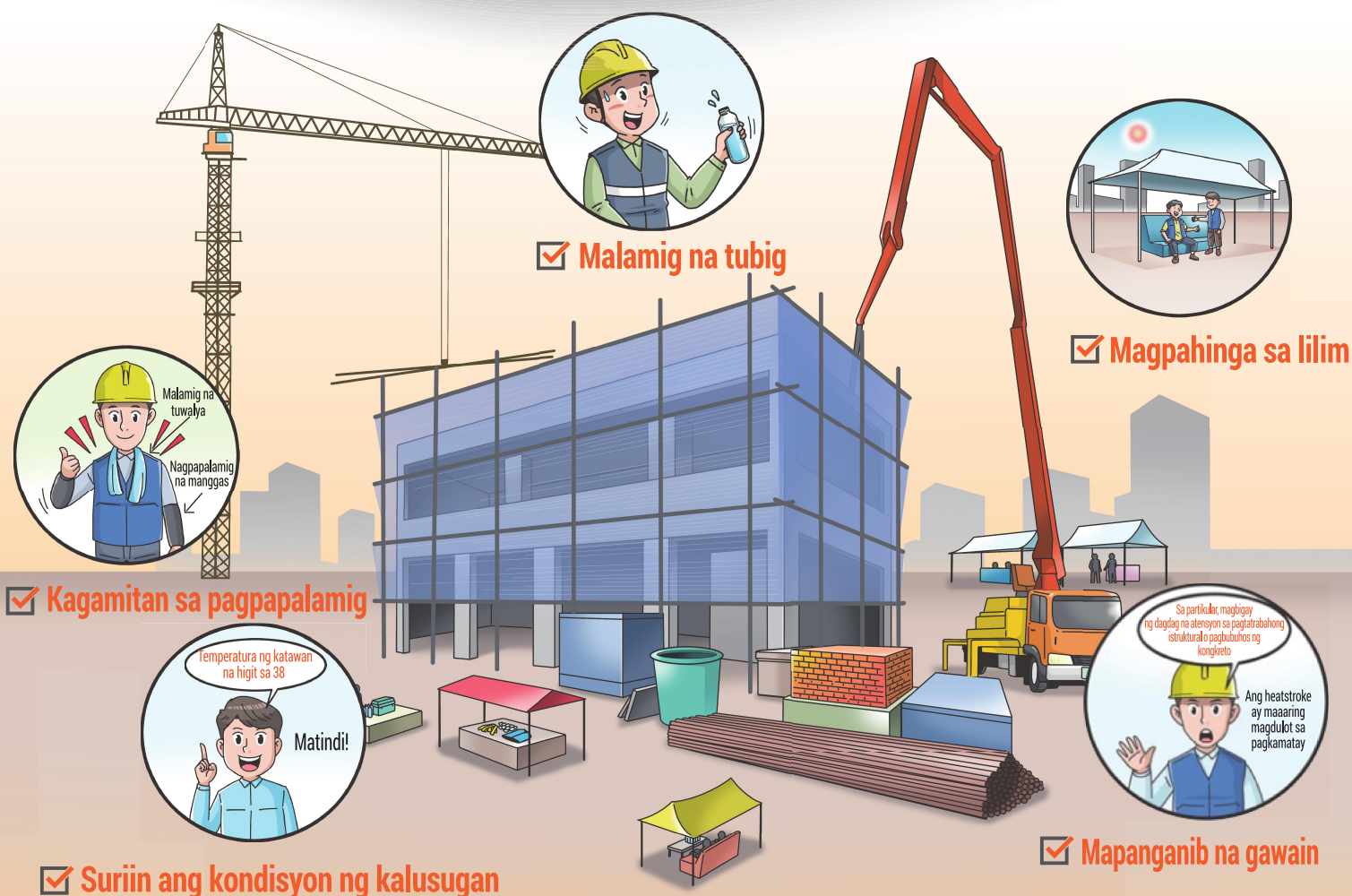
Malamig na espasyo

mga shade canopy, at iba pang lugar
para magpahinga ay dapat ibigay



Oras ng pahinga

Kapag mga oras ng mataas na temperatura
ayunin ang dami ng trabaho at pahinga



Sa kaso ng emergency, **tumawag sa 119** → **dalhin sila sa isang hospital.**

✚ Sa kaso ng isang pasyente na may sakit na dulot ng init ▶ tumawag sa 119 ▶ magsagawa ng mga hakbang sa emergency hanggang dumating ang rescue team ▶ dalhin sila sa isang hospital

✚ Numero sa pakikipag-ugnayan sa kaso ng emergency:



Ministry of
Employment and Labor



Para sa dagdag na detalye,
gamitin ang QR Code
at tingnan ang gabay sa pag-iwas
sa mga sakit na dulot ng init.

Gawin natin itong **malamig at ligtas.** **Tubig · Lilim · Pahinga**

Ang Pakiramdam ("Feel-like") na Temperatura ay maaaring babaan sa pamamagitan ng **regular na bentilasyon ng hangin.**

Magtakda/magpanatili ng hanay ng temperatura

Itakda ang hanay ng temperatura, and subukang panatilihin ang temperatura sa loob ng hanay

Hangin (bentilasyon ng hangin)

Regular na bentilasyon o pagkakabit ng isang zone cooling system

Oras ng pahinga

Sa oras ng mataas na temperatura bawasan ang dami ng trabaho at pahinga

✓ Itakda/panatilihin ang hanay ng temperatura para sa pamamahala

✓ Bentilasyon ng hangin

✓ Pahinga

✓ Zone cooling system

✓ Malamig na tubig

 Sa kaso ng emergency, **tumawag sa 119**  **→ dalhin sila sa isang hospital.** 

✚ Sa kaso ng isang pasyente na may sakit na dulot ng init ▶ tumawag sa 119 ▶ magsagawa ng mga hakbang sa emergency hanggang dumating ang rescue team ▶ dalhin sila sa isang hospital

✚ Numero sa pakikipag-ugnayan sa kaso ng emergency:



Para sa dagdag na detalye, gamitin ang QR Code at tingnan ang gabay sa pag-iwas sa mga sakit na dulot ng init.