



Mabilis na gabay para sa mga manggagawa sa panahon ng taglamig



Ang pagkakalantad sa cold wave sa mahabang panahon sa panahon ng taglamig ay maaaring humantong sa malubhang problema tulad ng **hypothermia** at **frostbite**

✓ Pangunahing sintomas ng sakit na may kaugnayan sa lamig



Ang balat ay nagiging maitim at mapula at nagkakaroon ng mga paltos

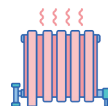


Panginginig



Pagkapagod at may mahinang kamalayan

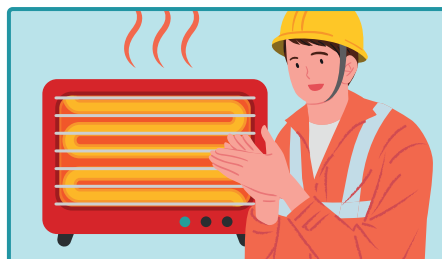
✓ Sundin ang mga patakaran sa pag-iwas sa sakit na kaugnay sa lamig!



Magsuot ng mainit na pananamit (kagamitan).



Madalas uminom ng maligamgam na tubig.



Lumipat sa mainit na lugar para iwasan ang lamig.

✓ Gumawa ng mga hakbang sa emergency para sa paglitaw ng mga sintomas ng sakit na kaugnay sa lamig.



Panatiliing mainit ang iyong katawan. (Hubarin ang basang damit at lumipat sa isang mainit na lugar.)



Isawsaw ang bahagi na may frostbite sa maligamgam na tubig.



Pumunta sa doktor sa lalong madaling panahon.

✓ Tumawag sa 119 (Evacuate) sakaling may emergency.



* I-scan ang QR Code para sa karagdagang detalye at sumangguni sa Gabay sa Pag iwas sa mga Sakit na Kaugnay sa Lamig (2022).

Magkaroon ng malusog na taglamig sa lugar ng trabaho. Paano Maghanda!

Ang pagkakalantad sa cold wave sa mahabang panahon sa panahon ng taglamig ay maaaring humantong sa malubhang problema tulad ng **hypothermia** at **frostbite**.



Ugali sa pamumuhay

Magaan na ehersisyo sa loob, manatiling hydrated, at magbigay ng balanseng nutrisyon.



Sundin ang mga patakaran sa pag-iwas sa sakit na kaugnay sa lamig!

Magsuot ng mainit na pananamit, madalas na uminom ng maligamgam na tubig, at maghanap ng mainit na lugar.



Bago magtrabaho

Suriin ang lagay ng panahon.
(Tumigil sa pagtatrabaho sa labas sa oras na malamig.)



Habang Nagtatrabaho:

Magbihis sa mga patong-patong na damit. (Magsuot ng guwantes, sumbrero at maskara.)



Hypothermia

Panginginig, pagod, mahinang kamalayan, mahinang memorya, magulong pananalita, atbp.

Frostbite

Matinding sakit, pangangati, balat na nagiging maitim at mapula at nagkakaroon ng mga paltos, at pagkawala ng pakiramdam sa balat



Gawin ang mga hakbang sa ibaba para sa paglitaw ng mga sintomas ng sakit na kaugnay sa lamig!



Panatiliing mainit ang iyong katawan.
(Hubarin ang basang damit at lumipat sa isang mainit na lugar.)



Isawsaw ang bahagi na may frostbite sa maligamgam na tubig.



Pumunta sa doktor sa lalong madaling panahon.



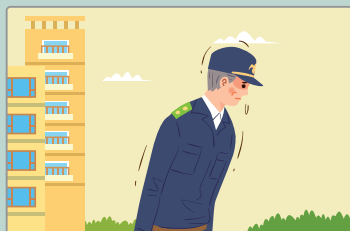
Tumawag sa 119 (Evacuate) sakaling may emergency.



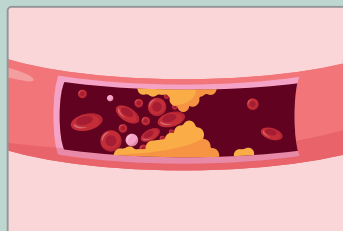
Grupo na mataas ang panganib!



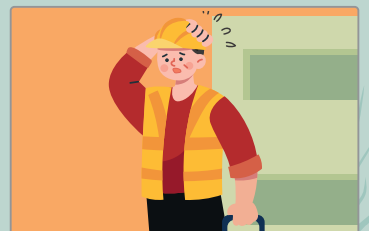
Ang isang tao na nagtatrabaho sa labas sa isang mahabang panahon



Isang taong may edad na



Isang taong may karamdaman sa sirkulasyon



Isang baguhan



* I-scan ang QR Code para sa karagdagang detalye at sumangguni sa Gabay sa Pag-iwas sa mga Sakit na Kaugnay sa Lamig (2022).