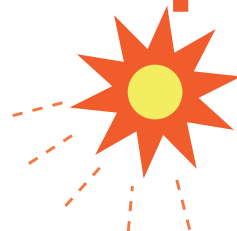


Nag-aapoy na init... Sa mainit na tag-araw na ito, na may malamig na simoy ng hangin

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



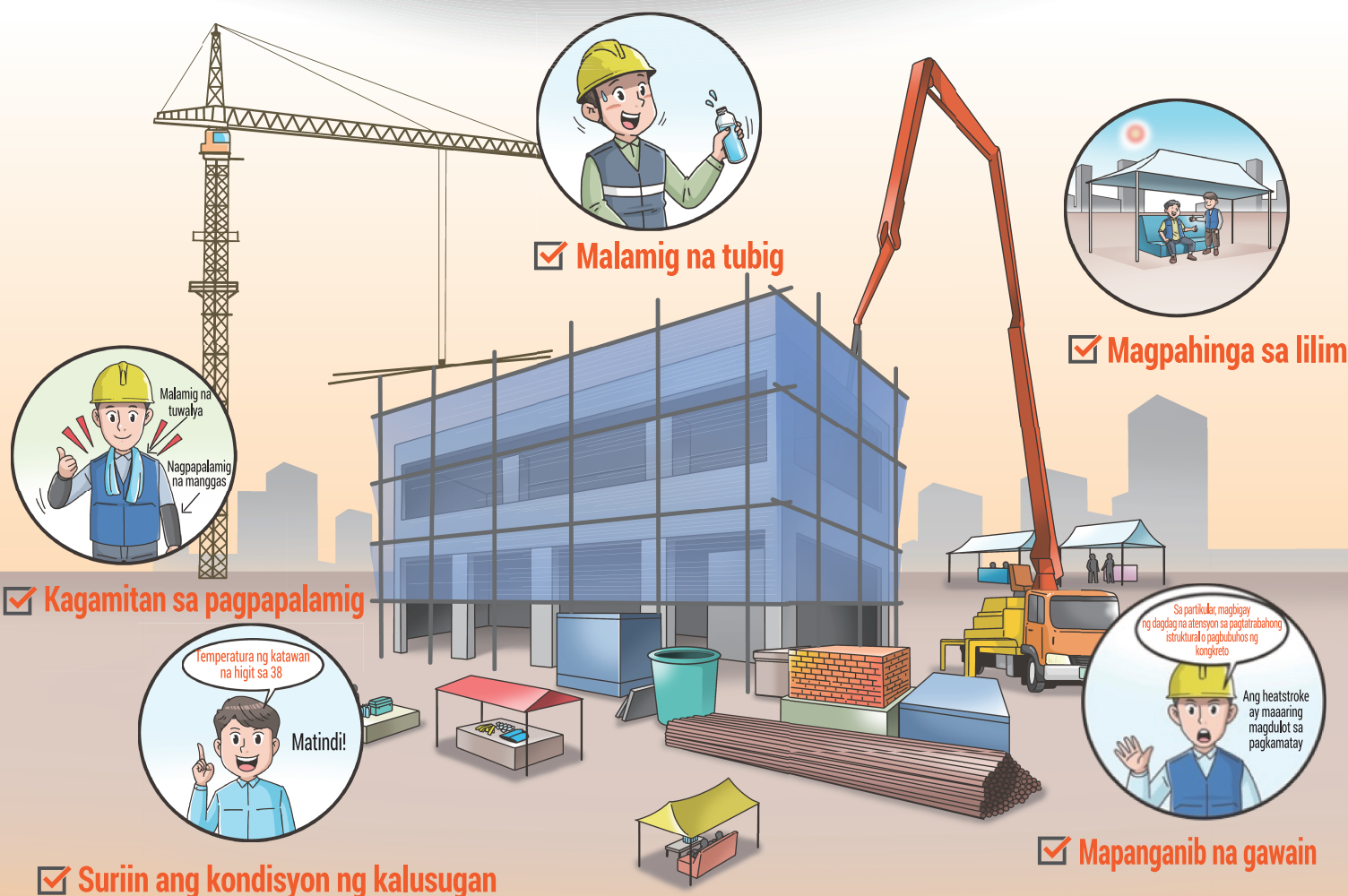
**Malamig na espasyo**

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:



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



Ministry of  
Employment and Labor



# 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.