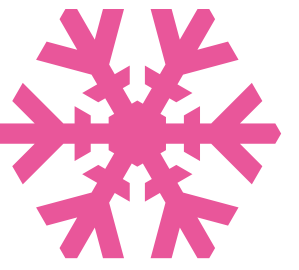


Gawing mainit at ligtas ang iyong taglamig.

Mga damit • Tubig • Lugar



Ang pagkakalantad sa malamig na temperatura sa loob ng mahabang panahon sa taglamig ay maaaring humantong sa mga problema sa kalusugan tulad ng hypothermia.

Mainit na damit

Magsuot ng mainit na damit at gear upang mabawasan ang pagkawala ng init.



Maligamgam ng tubig

Sa lugar ng trabaho, dapat may nakahandang mainit na tubig palagi.



Mga maiinit na lugar

Magkaroon ng mga mainit na lugar upang magpahinga mula sa lamig.



✓ Mainit na damit



✓ Gear laban sa malamig

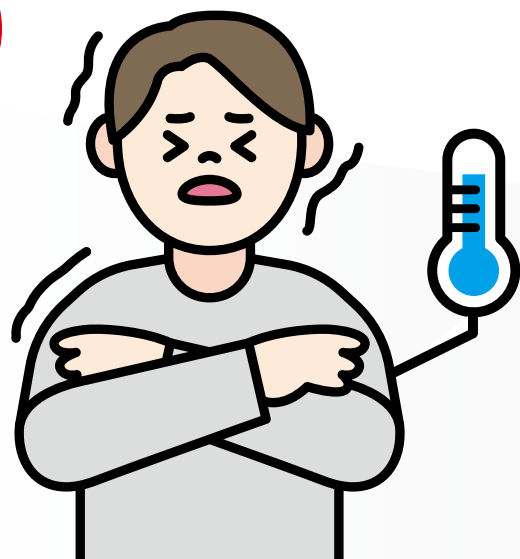


✓ Maligamgam ng tubig



✓ Mga maiinit na lugar

Panganib



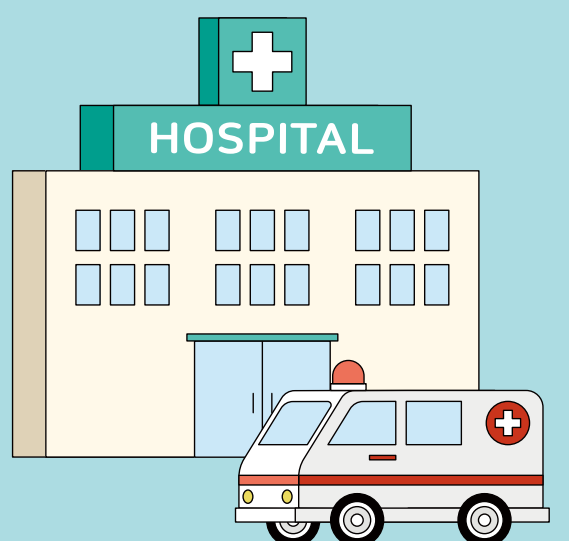
Isang kaso ng sakit na may kaugnayan sa sipon ang nangyari!



Pang-unang lunas na paggamot



Tumawag sa 119 para sa tulong.



Ilipat ang tao sa ospital.

Makipag-ugnayan sa taong ito kapag may emerhensiya



I scan ang QR Code para sa karagdagang mga detalye at sumangguni sa Gabay sa Pag iwas sa Sakit na may kaugnayan sa Sipon.

