にならないために

・でも、でのも、のきをじなくても、こまめに・、などをしましょう。

・こまめにをとりましょう。

・をし、できるだけにたらないようにしましょう。

・のよい、・のあるをしましょう。

・たいタオルなどで、こまめにをやしましょう。

かな？とったら

◯かなとったら、のようなをとりましょう！

・しのよいや、できればのいたにやかにしましょう。

・をゆるめて、からのをけましょう。

・たいややしたタオルがあれば、それを（のろ）やの、のけにててをやしましょう。

・めにをしましょう。

・でがめるようであれば、をさせましょう。ただし、などがあり、でめそうにないにはにをさせないでください。

・でのができないときなど、がいは、でにすることがのです。

◯のとは？

のにはのようなものがあります。

・のしびれ　 ・めまい・ちくらみ

・こむらり・ 　 ・

・ 　 ・き、

・の　 　 ・

・、けいれん ・

【556文字】

Menghindari terkena hipertermia

・Mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kadar air/garam, ORS (Oral Rehydration Solution) dll. di dalam bangunan maupun di luar, walaupun tidak merasa haus.

・Sering beristirahat.

・Memakai topi agar tidak terkena sinar matahari langsng.

・Mengenakan pakaian yang tipis, menyerap kelembapan, dan cepat kering.

・Menyejukkan badan dengan handuk dingin dll.

Terkena hipertermia?

◯ Jika terasa terkena hipertermia, mengambil langkah-langkah berikut.

* Pindah ke tempat yang teduh dan sejuk yang berangin, atau kalau bisa ke ruangan AC segera.
* Melonggarkan pakaian untuk menurunkan suhu panas dari badan.
* Jika ada, menaruh air dingin atau handuk dingin di leher, ketiak, atau pangkal kaki untuk menyejukkan badan.
* Dirawat di instansi kesehatan secepat mungkin.
* Mengkonsumsi air apabila dapat minum sendiri. Kalau terkena penyakit gangguan kesadaran dan tidak dapat minum air sendiri, tidak perlu memaksanya untuk mengkonsumsi air.
* Apabila keadaan penyakit sudah parah seperti tidak dapat mengkonsumsi air sendiri, harus prioritaskan untuk membawanya ke instansi kesehatan segera.

◯ Apa ciri-ciri hipertermia?

Ciri-ciri hipertermia seperti berikut.

・kesemutan tangan dan kaki　 ・jangar

・kram betis/sakit otot 　 ・sakit kepala

・tidak enak badan 　 ・rasa mual, muntah

・kelelahan badan　 　 ・keseretan

・gangguan kesadaran, kejang urat ・peningkatan suhu badan