

(タガログ語)

寒さ対策のお知らせ

Pahiwatig tungkol sa paglaban sa lamig

Ang mga evacuation center ay malamig, kulang ang mga kumot at hindi sapat ang heater. Kapag hindi sapat na pagkain, mahihirapan ang katawan magpa-init at magkaroon ng lakas. Sa ganitong kalagayan, una, ang mahalaga ay ang maiwasan ang pagtakas ng init mula sa katawan.

Iwasan ang manatili malapit sa pintuan na pumapasok ang hangin, maglatag ng sapin sa sahig tulad ng karton, sapinan ang likod ng tuwalya o tela, at kapag matutulog, magtabi-tabing upang ang init ng katawan ng bawat isa ay magamit upang magkaroon ng init.

Kapag hindi lamang nakakaramdam ng lamig, at ang init ng katawan ay bumaba, humingi agad ng tulong sa mga health nurse o doctor na malapit sa inyo.