

(タガログ語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう

Mag-ingat sa pagkain, at pangalagaan ang kalagayan ng inyong katawan

Batay sa mga karanasan sa nakaraang mga sakuna, nalaman na tumataas ang alta presyon habang tumatagal ang pananatili sa mga evacuation center.

Dahil sa stress at kakulangan ng tulog pagkatapos ng sakuna, gustong kumain ng maaalat na pagkain. Iwasan natin ang sobrang asin para manatiling maayos ang ating alta presyon.

At habang maaari, uminon ng maraming tubig.

Mag-ingat sa pagkain para hindi tumaas ang alta presyon, at iwasan ang magkasakit.