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】

Upang makaiwas sa heat stroke (nechushou)

・Kahit nasa loob ng gusali, kung aktibo habang nasa labas, kahit hindi nakakaramdam ng pagkauhaw, tiyakin na madalas rehydration sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig, pagkain ng asin o oral rehydration fluid.

・Magpahinga ng madalas.

・Magsuot ng sumbrero, hangga`t maaari ay umiwas sa direktang init ng araw.

・Magsuot ng damit na madaling sumipsip ng pawis (absorbent fabric), madaling matuyo, madaling tagusan ng hangin.

Madalas na punasan ng malamig na tuwalya ang katawan.

Kung sa pakiramdam ninyo na kayo ay na-heat stroke.

◯Kung sa pakiramdam ninyo na kayo ay na-heat stroke, gawin ang mga sumusunod!

・Kaagad na pumasok sa mahangin at malilim na gusali, lugar na pinalamig ng aircon.

・Luwagan ang damit, tulungan natin na bumaba agad ang temperature ng katawan.

・Kung may malamig na tubig o malamig na tuwalya, tapalan ang batok, kili-kili at singit.

・Kaagad na magpatingin sa doktor.

・Painumin ng sapat na tubig ang biktima kung kaya nitong uminom mag-isa. Subalit kung halos wala itong malay, huwag itong pilitin uminom.

・Kung hindi na makainom ng tubig sa sariling lakas, malala na ang sintomas na ipinapakita, tumawag ng ambulansiya at gawing prayoridad ang pasyente.

◯Ano ang mga sintomas ng heat stroke?

Ang mga sumusunod ay mga sintomas ng heat stroke.

・Pagkamanhid ng kamay at binti

・Pagkahilo, biglaang pagkahilo kapag tumayo

・Pulikat

・Pananakit ng kalamnan

・Pananakit ng ulo

・Iritasyon, masamang pakiramdam

・Tila nasusuka

・Lubhang pagkapagod ng katawan

・Panghihina

・Pagkawala ng malay, kombulsiyon

・Lubhang pagtaas ng body temperature