

HEATWAVE CHECKLIST



Government
of South Australia



RESCUE

Filipino | Tagalog



Bago magkaroon ng heatwave (sukdulang kainitan)

- ☐ Magplano nang maaga upang maiwasan ang paglabas sa mas mainit na oras sa araw
- ☐ Maghanda ng malamig na kuwarto sa inyong bahay gamit ang air conditioning, mga bentilador, kurtina o blinds
- ☐ Humanap ng malamig na lugar sa inyong pook na maaari ninyong puntahan, isang pamilihan o pampublikong aklatan
- ☐ Alamin ang mga palatandaan ng mga karamdamang kaugnay sa init, gaya ng labis na pagkawala ng likido sa katawan (dehydration)
- ☐ Magkaroon ng sapat na pagkain, mga inumin at gamot para sa pamilya at mga alagang-hayop
- ☐ Alamin ang pinakabagong balita tungkol sa mga babala ng heatwave sa radyo, telebisyon at social media
- ☐ Magplano kung paano pananatilihin presko ang pakiramdam at malusog ang inyong mga alagang-hayop



Manatiling presko ang pakiramdam

- ☐ Isara ang mga bintana, blinds at kurtina sa umaga
- ☐ Gamitin ang inyong air conditioner sa setting na malamig
- ☐ Gawin ang anumang mga aktibidad sa labas habang mas malamig pa
- ☐ Magsuot ng maluwang at di-matingkad na kulay ng pananamit, sumbrero na may lilim (brim), sunglasses at sunscreen kapag nasa labas
- ☐ Maligo ng malamig na tubig o gumamit ng maliit na basang tuwalya, mga cool pack o pang-spray na botelya
- ☐ Matulog sa pinakamalamig na kuwarto sa bahay
- ☐ Magkaroon ng maraming inuman ng tubig, malamig na mga lugar at lilim para sa inyong mga alagang-hayop



Magpanatili ng likido sa katawan

- ☐ Uminom ng maraming tubig. Magbaon ng tubig.
- ☐ Huwag masyadong uminom ng kape, tsaa, alak, mga soft drink o pang-enerhiyang inumin

Tingnan na

- ☐ Ang mga maliliit na bata, matatanda at mga taong may partikular na mga kondisyong medikal ay umiinom ng sapat na tubig
- ☐ Ang pamilya, mga kapitbahay at mga kaibigan ay gumagamit ng kanilang air conditioning o mga bentilador upang manatiling presko

Mga Antas ng Babala sa Heatwave



Payo



Magbantay & Kumilos



Pang-
emerhensyang
Babala

Para sa karagdagang impormasyon, mag-scan ng QR code, bumisita sa ses.sa.gov.au/heatwave



Pang-emerhensyang tawag kung nanganganib ang buhay
000

Pang-emerhensyang tawag sa tulong
132 500

Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa
1800 362 361