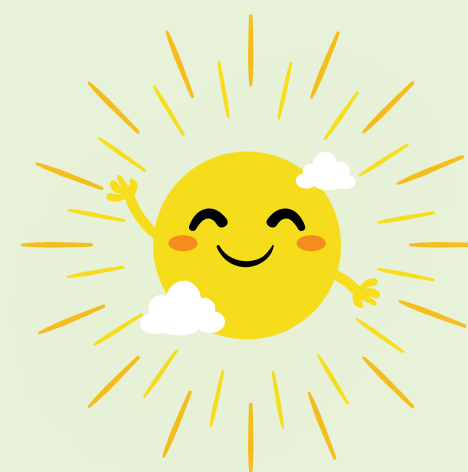


5 Cara untuk Mencegah Sengatan Panas (Bahasa Indonesia version)

5 Paraan upang Iwasan ang Stroke na dulot ng Init (Tagalog version)

5 วิธีในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตีบ (Thai version)



Berteduh
Manatili sa lilim
อยู่ในที่ร่ม



Periksa kondisi cuaca
Alamin ang kondisyon ng panahon
ตรวจสอบสภาพอากาศ

Minum air lebih banyak
Uminom ng maraming tubig
ดื่มน้ำมาก ๆ

Kenakan pakaian yang tepat
Magsuot ng angkop na damit
สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม

Cari bantuan medis bila merasa tidak sehat
Humingi ng medikal na tulong kung masama ang pakiramdam
ขอความช่วยเหลือจากแพทย์หากรู้สึกไม่สบาย

