

MANATILING MAINIT NGAYONG TAGLAMIG



MAGBIHIS NANG NAKA-LAYER

Magsuot ng mainit na sumbrero at guwantes, mga panlabas na layer na hindi tinatablan ng tubig at windproof, at mga botang hindi tinatablan ng tubig.



TAKPAN ANG NAKALANTAD NA BALAT

Takpan ang mas maraming nakalantad na balat hangga't maaari para maiwasan ang frostbite.



MANATILING TUYO

Magpalit kaagad ng tuyong damit kung nabasa ka para maiwasan ang hypothermia.



MAGPLANO NANG MAAGA

Suriin ang ulat ng panahon. Limitahan ang mga aktibidad sa labas o magpalit ng iskedyul kung mahuhulaan ang masamang panahon.



MAGPAINIT

Magpahinga nang regular sa mga pinainit na gusali.



SURIIN ANG IBA

Suriin ang pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay, lalo na ang mga nakatatandang namumuhay nang mag-isa, upang matiyak na sila ay mananatiling mainit.



MAGING LIGTAS KAPAG AKTIBO

Magsuot ng komportableng botang may malapad, mababang takong at matinkad na kulay na damit sa maniyebeng panahon.



MAG-INGAT

Kung makakita ka ng nangangailangan dahil sa sobrang lamig, tumawag sa 311. Para sa mga emergency, i-dial ang 911.

