

# Manatiling Hydrated sa Kainitan

Kapag ikaw ay nagtrabaho sa labas sa kasagsagan ng init, ang iyong katawan ay naglilimas ng **tubig, asin**, at iba pang mga importanteng mineral na tinatawag na **electrolytes**.

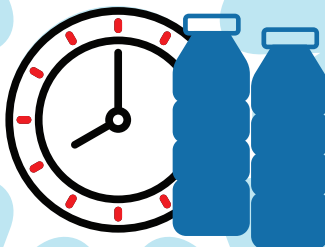
Kung ang iyong katawan ay nabawasan ng sobrang daming tubig at electrolytes, maari kang magsimulang makaramdam ng sakit.

Upang ito ay maiwasan, maari mong gawin ang mga sumusunod:

## Uminom ng tubig sa maghapon



**UMINOM**  
ng 1 bote ng tubig\* mga **2 oras**  
bago ka umalis para mag  
trabaho.



**UMINOM**  
ng 1-2 bote ng tubig\* **kada oras**  
habang ikaw ay nagtatrabaho sa  
kainitan.



**UMINOM**  
ng tubig pagkauwi mo galing  
trabaho upang patuloy na mapalitan  
ang nawala sa pagpapapawis mo.

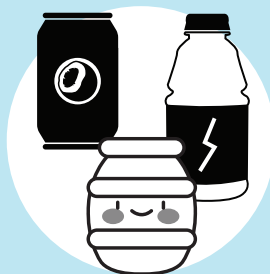
\*1 bote = 16 onsa o 0.5 litro

## Uminom ng masustansya't mababang asukal na mga inumin

Pwede kang uminom ng:

- sabaw ng buko
- electrolyte drinks (tulad ng sport drinks) at
- "aguas frescas" (galing sa sariwang mga prutas at gulay)

Pinakamainam kung ang mga inuming ito ay mababa sa asukal.



Karamihan sa mga sports at energy drinks ay masyadong **marami ang asukal**.

Kung ikaw ay iinom ng sports drinks, dagdagan ito ng tubig upang ito ay 2/3 tubig at 1/3 sports drink.

**Iwasang uminom ng energy drinks.**

Isa pang opsyon ay ang home-made na "suero": 1/4 - 1/2 kutsaritang asin, 1 kutsarang asukal, at timplahin sa 1 litrong tubig

**Ang alak ay nakaka-dehydrate. Iwasang uminom ng alak sa mga araw na ikaw ay magtatrabaho.**

## Kumain ng mga pagkaing ito sa maghapon



**GAWA SA GATAS**  
sariwang keso,  
yogurt



**PROTINA**  
bataw/beans,  
patani/lentil, manok, isda



**MGA BUTO AT MANI**  
buto ng sunflower,  
almond, kasuy



**MGA PRUTAS**  
pakwan, saging, kahel,  
pipino, abokado



**MGA GULAY**  
alugbati/spinach,  
broccoli

Ang orihinal na nilalaman ay ginawa ng Pambansang Sentro ng Kalusugan ng mga Manggagawa sa Bukid, Ink. at UTHealth Houston, Paaralan ng Pampublikong Kalusugan

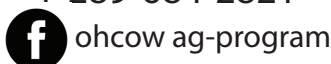


Occupational Health Clinics  
for Ontario Workers Inc.

Mga Pangkalusugang Klinika  
sa Trabaho Para sa Mga  
Maggagawa sa Ontario Ink.

Para sa karagdagang impormasyon:  
Mag-text, WhatsApp, o Tumawag sa

1-289-684-2821



**ohcow.on.ca**  
1-877-817-0336