



MAGDAMIT PARA SA TAGLAMIG!

Ang Canada ay may matinding kondisyon ng panahon. Ang taglamig ay maaaring labis na malamig at maaaring maging sanhi ng pagkamatay ng parte ng katawan dahil sa matinding lamig (*frostbite*) sa loob ng ilang minuto. Ang pagkababad sa lamig ay mapanganib, o kaya ay nakamamatay.

- Ang kasuotan ay dapat na nagbigay-proteksyon laban sa ginaw at hangin.
- Protektahan ang ulo, mga paa, kamay, at mukha.
- Takpan ang ulo. Hanggang 40 porsyento ng init ng katawan ay maaaring mawala kapag ang ulo ay nakatambad.
- Ang sapatos ay dapat may insulasyon na panlaban sa lamig at pamamasa.
- Pagpatungin ang kasuotan, magsuot ng damit na pampainit at di-nababasa.



www.swissask.ca

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON:

EAST CENTRAL NEWCOMER WELCOME CENTRE
YORKTON
(306) 783-2777

THE HUMBOLDT REGIONAL NEWCOMER CENTRE
(306) 682-4277

MOOSE JAW MULTICULTURAL COUNCIL
(306) 693-4677

PRINCE ALBERT YWCA
(306) 763-0736

REGINA OPEN DOOR SOCIETY
(306) 352-3500

SASKATOON OPEN DOOR SOCIETY
(306) 653-4464

SOUTHEAST NEWCOMER SERVICES
ESTEVAN
(306) 637-4920

SOUTHWEST NEWCOMER WELCOME CENTRE
SWIFT CURRENT
(306) 778-6262



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Ano ang dapat isuot sa TAGLAMIG?

Tagalog



ULO

Ang *Toque* o sumbrerong may pantakip sa tenga ay mahalaga. Nawawala ang init galing sa iyong ulo! Ang tenga ay mabilis na lumamig.



MGA KAMAY

Ang mga guwantes (*mitts* o *gloves*) ay panlaban sa lamig at basa. Ang mitts na nagkukumpol sa mga daliri ay mainam na pampainit sa mga kamay. Ang ibang uri ng gloves ay maaaring gamitin kapag ito ay may insulasyong panloob loob at di-nababasa ang labas. Para sa mga bata, ang mitts na di-nababasa at may insulasyong panloob ay pinakamainam. Magsuot ng mas maluwang na mitts na pangibabaw sa iyong gloves. Palagiing magdala ng karagdagang mitts at gloves sa iyong sasakyan, tirahan, o bag pang-eskwela.



KATAWAN

Ang dyaket o makapal na kasuotan ay mahalaga! Hanapin ang dyaket na:

- May panloob na panlaban sa hangin
- May panloob na de-lanang tela o acrylic (ito ang pinakamainit!)
- May talukbong na panlaban sa hangin at lamig



MUKHA

Magsuot ng bandana para maprotektahan ang baba, mga labi at pisngi. Ang mukha ay madaling matambad sa *frostbite*.



MGA PAA

Ang mga botang pantaglamig ay pinapanatiling mainit at tuyo ang mga paa. Hanapin ang mga botang:

- Di-nababasa
- Makapal, suwelang na di-dumudulas
- May insulasyong de-lana, malapad at mababa ang takong
- Maluwag para magkasya ang 2 patong na medyas



PAGPATUNGIN ANG SUOT!

Ang pinagpatong-patong na kasuotan ay ang pinakamainam na paraan upang manatiling mainit. Kapag labis ang lamig, 3 o higit pang patong na suot (damit at leging), dagdag ang may mahabang manggas at/o sweter, at mahabang pantalon ay nagbibigay-init. Ang koton ay sumisipsip ng basa (pawis). Sa halip na koton, magsuot ng acrylic, de-lana o kaparehong materyal hangga't maaari.

Higit na mahalaga ang pagiging handa at may tamang kasuotan sa araw-araw. Kung kayo ay nahihirapang maghanap ng kasuotang pantaglamig, ipagbigay-alam sa paaralan o sa mga manggagawang umaalalay sa mga bagong-dating sa mga paaralan (SWIS). Makakatulong sila na makakuha kayo ng kailangang gamit.