



UNIVERSITY HEALTH CLINIC HEALTH ADVISORY



Ano ang dapat gawin kung pinulikat habang lumalangoy?

1



Kumalma at
subukang lumutang
gamit ang likod.

2



I-regulate ang
paghinga.
Mag-inhale at exhale.

3



Subukang i-unat
ang apektadong
parte ng katawan.

4



Humingi ng
tulong.

5



Uminom ng tubig
pagkaahon.



Paano maiiwasan ang pamumulikat?

1



Uminom ng 8-10
na baso ng tubig
araw-araw.

2



Kumain ng gulay
at prutas na sagana
sa electrolytes.

3



Mag-warm up
bago lumangoy.

4



Huwag lumangoy
kung pagod.

5



Gumamit ng
salbabida at life vest
kung lalangoy
sa malalim.

6



Huwag lumangoy
ng magisa.

#UHCares

Source: DOH HEALTH
ADVISORY



Trunkline: (046) 416 4531

★ UHC WEST (GMH 114) loc no: 3039
Mon-Thurs 7:00 am - 6:00 pm; Fri 7:00 am - 5:00 pm; Sat 8:00 am - 5:00 pm

★ UHC EAST (JFH 108) loc no: 3100
Mon - Thurs 10:00 am - 8:00 pm; Fri 11:00 am - 8:00 pm

★ UHC HS CLINIC loc no: 3304
Mon - Fri 7:00 am - 7:00 pm



univhealthclinic@dlsud.edu.ph



www.dlsud.edu.ph