

## Being Prepared for Heat and Cold

Large changes in temperature between day and night can sap your energy. To protect against the cold, use cardboard boxes and plastic bags. If you have an emergency blanket, face the silver side towards the sun in order to reflect heat when it is hot; when it is cold, wrap the silver side of the blanket around you to help trap heat near your body. Inside an evacuation shelter, lay down cardboard on the floor to help insulate against cold. You can also wrap newspaper around your body to help keep warm.

### 防热和御寒的方法

气温的寒暖也会影响体力的消耗。瓦楞纸或塑料袋可以用于防寒。如果有应急毯(又译太空毯),则将银色面朝向太阳光发射热,就可以用作防热对策;而裹在身上,就可以防止体温下降。在避难所内,地板上铺着瓦楞纸御寒。将报纸裹在身上也能取暖。

### 防熱和禦寒的方法

氣溫的冷暖也會影響體力消耗。瓦楞紙或塑膠袋可用於防寒。如果有急救毯(又稱太空毯)的話,將銀色面朝向太陽光的熱源,可做為防熱對策;將急救毯裹在身上可防止體溫下降。可在避難所內的地板上鋪上瓦楞紙禦寒。將報紙裹在身上也能取暖。

### 더위나 추위를 피하는 방법

더위나 추위는 체력 소모에도 영향을 미친다. 방한에는 골판지나 비닐봉지를 사용할 수 있다. 비상용 담요가 있다면 은색 면을 태양광 쪽으로 향하게 하여 열을 반사시키면 더위 대책이 되고, 몸에 감으면 체온 저하를 막을 수 있다. 피난소 안에서는 바닥에 골판지를 깔아 추위를 달랜다. 신문지를 몸에 감는 것만으로도 상당히 따뜻해진다.

### Chuẩn bị sẵn sàng cho nóng và lạnh

Những thay đổi lớn về nhiệt độ giữa ngày và đêm có thể làm hao mòn năng lượng của bạn. Để chống lạnh, hãy sử dụng hộp các tông và túi nhựa. Nếu bạn có chăn khẩn cấp, hãy hướng mặt bạc về phía mặt trời để phản xạ nhiệt khi trời nóng; khi trời lạnh, hãy quấn mặt bạc của chăn quanh người để giúp giữ nhiệt gần cơ thể. Bên trong một nơi trú ẩn sơ tán, đặt các tông trên sàn để giúp cách nhiệt chống lạnh. Bạn cũng có thể quấn giấy báo quanh người để giữ ấm.

### Pagiging handa para sa init at lamig

Nagkakaroon ng epekto sa lakas ng katawan ang pagtaas at pagbaba ng temperatura. Maaaring gamitin ang karton at plastic bags para protektahan ang sarili laban sa lamig. Kung gagamit ng emergency blanket, maaaring itapat sa sinag ng araw ang bahagi ng blanket na kulay silver upang patalbugin ang init, at maaari din itong ibalot sa katawan para mapigilan ang pagbaba ng temperatura ng katawan. Sa loob ng evacuation center, ilatag ang karton sa sahig bilang proteksiyon sa lamig. Maaari din na ibalot ang katawan sa diyaryo para mainitan.

### Preparando-se para o Calor e para o Frio

As temperaturas baixas e altas também desgastam a força física. Para se proteger contra o frio, podem ser utilizados papelões e sacos plásticos. Se tiver um cobertor de emergência, exponha a superfície prateada à luz solar. Fazendo refletir calor pode ajudar a reduzir a temperatura. Enrolando-o no corpo, pode evitar a queda da temperatura corporal. No abrigo, forre o piso com papelão para amenizar o frio. Você pode também se aquecer enrolando jornal em volta do corpo.