

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

# Bantayan ang dalawang 'yan!

## Kaligtasan para sa mga bulilit

2023 na edisyon



PANGREHIYON NA KAMPANYA PARA SA PAGPIGIL NG MGA AKSIDENTE SA TAHANAN

# Mga Nilalaman

- **Tunay na mahirap lumaki nang ligtas** p. 4
- **Silid ko: mundo ko** p. 6  
mga saksakan ng kuryente, mga lampara at ilaw, humidifier, baby monitor, mesa ng pagpalit ng lampin, mga laruan, kuna, unan, kulambo
- **Ang kusina: sangkaterbang kwelang bagay** p. 8  
high chair, bottle warmer, stove, elektrisidad, maliliit na appliance, oven, gas, mga drawer at aparador
- **Ang sala: sadyang kay saya** p. 10  
mga drawer, telebisyon, mga panlabas na kawad, mga bombilya, mga kawad ng kuryente, circuit breaker, matatalas na gilid at salamin, balkonahe
- **Ang banyo: nakamamatay na pagkahumaling** p. 12  
hair dryer, mga gripo, bathtub, mga gamot
- **Larga sa labas; sa hardin** p. 14  
child seat, stroller, bike seat, mga trike at bike, mga laro, mga kiddie pool at swimming pool
- **Kaligtasan sa laruan** p. 16  
bago bilhin, bago gamitin, pagkatapos gamitin
- **S.O.S. sa Sanggol** p. 16  
mga pagkakuryente, mga pagkapaso, pagkalason, pagkabulon
- **Ang kaligtasan ay... hindi pagpapa-apekto sa stress** p. 18  
**Para mapigilan...** p. 18

# Bantayan ang dalawang 'yan

*Huwag hahawakan ito, mag-ingat diyan, huwag isusubo  
ang isang 'yan: ano ba naman!*

*Palaging sinasabi nina Nanay at Tatay na maraming bagay  
na hindi pwede, pero naging mabuti silang mga magulang.  
Tinuruan nila ako na maging maingat at higit sa lahat ay  
nagawa nilang ilayo ako sa lahat ng maliliit na panganib  
na naroroon sa tahanan.*



# Tunay na mahirap lumaki nang ligtas

***Pero magsimula tayo sa pinakasimula.***

***Ang pangalan ko ay Alex at tunay na mausisa ako:*** Noong bata pa lang ako sa tahanan, wala akong pinalalampas. Sa katunayan, parang hinahatak pa ako nito. Kung minsan, tila maliit na halimaw pa ako: ang pagkamausisa at kawalan ng pakiramdam ng panganib ang nagpapakilos sa akin nang hindi mahulaan, na siyang naglalagay sa kaligtasan ko sa peligro. Si Emma, ang kapatid kong babae, ay parang ako noong maliit ako: gusto niya rin na laruin ang lahat ng mahahawakan niya at hindi niya namamalayan kung gaano kadelikado ang mga bagay-bagay.

Talagang nasubok sina Nanay at Tatay sa pagpigil ng anumang posibleng peligro, at ngayon lang na may edad na ako na nauunawaan ko ang halaga ng naging pag-iingat nila.

Una sa lahat, ginawa nilang ligtas ang bahay sa pamamagitan ng paggamit sa mga pinaka-makabagong kagamitan at paglagay sa mga ito sa lahat ng tamang lugar. Siyempre, kinailangan talaga nila ang lahat ng iyon na kapaki-pakinabang para sa isang nasa hustong gulang kung ginagamit sa wastong paraan. Pero sa mga kamay ng isang bata, ang mga ito ay maaaring maging... mapapanganib na sandata? Mas malala pa roon: mga nakamamatay na bomba, nakawawasak na kanyon, nakamamatay na espada... pasensya na, medyo nadala ako roon.

Pero nananatili ang katotohanan: Kinailangan nina Nanay at Tatay na gumawa ng napakaraming pag-iingat, magbantay nang mabuti, at isalansan ang lahat ng kagamitan at aparatong pangkaligtasan na magagamit para mapigilan ang mga aksidente sa tahanan.

Natuto ako na maging maingat na rin ngayon. Natututo na rin nang mabuti si Emma. At ngayon ay nais kong sabihan ang iba pang bata na katulad ko, at ang matatanda, tungkol sa magagawa nating lahat para magawang mas ligtas na lugar ang isang tahanan.

# Bantayan ang dalawang 'yan





# Silid ko: mundo ko

## ***Nakikita mo ang mga kakaibang butas na iyon sa dingding?***

Mga saksakan 'yan. Noong una kong nakita ang mga 'yan, sinubok kong ipasok ang mga daliri ko sa loob: tila kasi parang sinadya ang mga iyon para roon eh. Pero mabuti na lang, mas maagap na naisip ni Tatay iyon kaysa sa akin. Para hindi ako masaktan, may mga saksakan siya na may nakakabit na tatak-pangkaligtasan, yung may "maliliit na stick" sa loob ("mga tile," ang tawag ni Tatay sa mga iyon). Pinigilan ako ng mga iyon na isaksak doon ang anumang mahahawakan ko.





# Bantayan ang dalawang 'yan

## • MGA SAKSAKAN NG KURYENTE

Magpakabit ng protektadong -saksakan na ligtas para sa bata-, para hindi makukuryente ang mga bata kung may ipasok silang pirasong bakal sa mga ito.

## • MGA LAMPARA AT ILAW

Para sa silid ng mga anak mo, makabibili ka ng mga espesyal na laruang lampara, na may nakatutuwang hugis at umaandar sa napakababang boltahe (12 V). Ang teknikal na ngalan ay "toy-like mobile lighting fixtures". Magandang ideya rin ang isang night light: mas mababa sa isang watt ang konsumo nito at direkta itong nakasaksak sa outlet.

## • HUMIDIFIER

Dapat ilagay sa hindi maaabot ng mga bata, kung maaari, sa matatag na ibabaw. Tandaan na palitan ang tubig bawat araw para mapigilan na magkaroon ng bacteria o mikrobyo.

## • BABY MONITOR

Nagtataglay ng dalawang yunit, inire-record nito ang lahat na ingay, malakas o tahimik, sa loob ng nursery at ipinapadala ito sa silid ng mga magulang. Mababantayan mo ang mga anak mo, at mapapanatag ang loob mo.

## • MESA NG PAGPALIT NG LAMPIN

Dapat na matibay at matatag ang ibabaw, na ang sukat ay nasa 60 x 80 cm man lang, at gawa sa materyales na di-nakalalason at nahuhugas. Hindi kailanman dapat iwanan ang mga sanggol sa mesa ng pagpalit ng lampin.

## • MGA LARUAN

Dapat na iimbak sa lugar na makukuha ng mga bata. Mga laruang de-kuryente: bilhin ang mga ginawa na tumatalima sa mga regulasyong pangkaligtasan. Mag-ingat sa mga laruang may markang "for use under adult supervision": sundin ang mga panuntunan! Suriin ang mga baterya: kung kinakalawang, maaaring magpakawala ng mga nakalalasang asido ang mga ito.

## • KUNA

Dapat na solido, na may palaman na kutson sa mga gilid at ilalim. Dapat na 80 cm man lang ang taas at dapat nasa 6 at 7.5 cm ang distansya sa pagitan ng mga barandilya, para mapigilan ang bata sa pagpasok ng ulo nito rito.

## • UNAN

Hindi dapat masyadong malambot o malaki, para maiwasan na mabulunan. Mabibili sa merkado ang mga foam na unan na may bentilasyon, para makahinga nang maginhawa ang anak mo kahit na nakadapa siya. Tandaan na dapat natutulog ang mga sanggol nang nakatihaya hanggang sa mag-isang taon.

## • KULAMBO

Sa tag-init, pinakamahusay na paraan ang kulambo para protektahan ang mga bata laban sa kagat ng mga insekto: kapwa nakakaprotekta ang mga ito at nakatitiyak na malayang nakadaloy ang hangin at liwanag.

# Ang kusina: sangkaterbang kwelang bagay

**Ginagawa ko ang paborito kong gawin dito ngayong araw:**  
ang kumain (kahit na nakakainis na "iupo" sa napakataas na maliit na silyang iyon habang ang lahat ay nakaupo nang mas mababa at walang belt, malayang pumunta saanman nila naisin).



**Naririto ang lahat nang maisip mong naisin:**  
apoy, tubig, init ng oven, ingay ng maliliit na appliance, mga plug na isasaksak, buhol-buhol na mga kawad, mga aparador na mabubuksan, mga takip ng bote na mapipihit. Tunay na kasiyahan para sa mga bulilit. Pero tiniyak nina Nanay at Tatay na ligtas at matatag ang lahat.





# Bantayan ang dalawang 'yan

## • HIGH CHAIR

bukod sa solidong ibaba para mapigilan ito sa pagtumba, dapat na may lapagan din ito ng paa para magagamit ng bata para iangat ang sarili niya. Palaging isuot ang safety belt.

## • BOTTLE WARMER

Dapat na hindi naaabot ng mga bata. Kapag ginagamit, tiyakin na hindi kailanman mas bababa sa minimum ang level ng tubig sa bottle warmer at i-adjust sa angkop ang temperatura. Bago ibigay ang gatas sa isang sanggol, palaging subukan ang temperatura sa likod ng kamay mo.

## • MGA STOVE

Una sa lahat, turuan ang mga bata na huwag lalapit sa stove kapag ginagamit ito, at lalong huwag lalaruin ang mga pihitan ng gas. Sa pangkalahatan, piliin ang mga stove na may protective screen – na pumipigil sa mga bata na matamaan ang mga kaserola – na may nakakabit na mga pangproteksiyon (mga thermocouple) na pumipigil sa pagtakas ng gas sakaling mamatay ang apoy. Kung posible, ikabit ang stove mo na nakadikit sa pader, para mas mahirapan ang bata na maabot ito. Tiyakin na hindi lalampas ang mga hawakan ng mga kawali sa gilid ng stove.

## • ELEKTRISIDAD

Huwag kailanman iiwanan na tumatakbo ang mga de-kuryenteng appliance kapag may mga bata sa malapit. Turuan ang mga bata na huwag hahawakan ang mga appliance kapag mainit, para maiwasan ang mga pagkapaso.

## • MGA DRAWER AT APARADOR

Dapat na ilayo ang mga detergent, posporo, kutsilyo, gunting, disinfectant, insecticide, atbp. sa maaabot ng mga bata. Iligpit ang lahat sa mga drawer at aparador, na dapat kabitan ng mga angkop na kandado o trangka.

## • MAULIT NA APPLIANCE

Palaging siguraduhin na nasasapatan ng mga ito ang mga regulasyon sa kaligtasan at panatilihin namamantini nang mabuti ang mga ito. Huwag kailanman iiwanan na nakasaksak ang mga ito pagkatapos gamitin, at iligpit nang maayos ang mga ito. Bigyan ng dagdag na pag-iingat ang kawad. Piliin ang mga appliance na may mga sistemang pangproteksiyon, na nagpapanatiling nasa lugar ang mga piyesang gumagalaw kapag binuksan ang takip.

## • OVEN

Bantayan ang mga salamin na pinto ng mga oven, na maaaring uminit nang husto at magdulot ng mga pagkapaso. Kapag nakabukas, maaaring maging hakbang ang pinto ng oven; kahit na nakasasapat ang appliance sa mga regulasyong pangkaligtasan at pumasa sa mga pagsubok para patunayan na hindi ito tutumba, palaging mag-ingat.

## • GAS

Huwag kailanman magkakabit ng anumang appliance na de-gas sa garahe. Kung nakakabit sa katabing silid, dapat na gawing fireproof ang pintong namamagitan sa dalawang silid. Hindi dapat magkabit ng mga appliance na de-gas na hindi airtight (ang mga may nakasinding apoy) sa loob ng mga silid-tulugan, banyo, maging sa mga silid – o mga katabi nito – kung saan may bukas na fireplace na kahoy ang panggatong. Para sa mga appliance na ito, kailangan ang isang vent para dumaloy ang hangin papasok mula sa labas, depende sa lakas ng appliance, o kung anuma'y may saklaw na espasyong 100 cm<sup>2</sup> man lang (diameter ng vent na humigit-kumulang 12 cm). Dapat na ikabit ang mga airtight na appliance na de-gas (walang nakasinding apoy) sa loob ng silid na may pinto o bintana na mabubuksan papalabas, o salitan, sa isang permanenteng bukana papalabas, na may saklaw na espasyong 100 cm<sup>2</sup> man lang (diameter ng vent na humigit-kumulang 12 cm).

# Ang sala: sobrang saya

## **Open season din para tuklasin ang sala.**

Hindi pa ako nadadala nina Nanay at Tatay sa mga bundok, kaya sa mga istante ng libro na lang ako umakyat... at naroon na nga ako, sa tuktok.

Pero ang malas naman, naisip din ni Tatay 'yon.

At ano'ng ginagawa ng "nagsasalitang aparato" na 'yon doon, naka-off, tahimik at walang kasama? Nakatutukso talaga: Sinubok kong hatakin ang kawad... tapos huminto ako at inisip ang maaaring sabihin ni Tatay: "huwag mong gawin 'yan, mapanganib 'yan!"





# Bantayan ang dalawang 'yan

## • MGA DRAWER

Dapat na panatilihin nakapinid na may mga angkop na stopper – madaling maging hagdan ang mga ito o tumbahan ang mga bulilit.

## • TELEBISYON

Hindi rekomendado para sa mga bulilit. Dapat panoorin mula sa ligtas na distansya para maiwasan ang pagkasira ng mata (dapat na limang beses man lang ng pa-diagonal na sukat ng screen ang layo). Dapat iposisyon para matiyak na hindi ito matutumba.

## • MGA PANLABAS NA KAWAD

Ipinagbabawal ang mga de-kuryenteng system na may mga panlabas na kawad: pati na rin, dahil maaaring hatakin ng mga bata ang mga ito.

## • MGA BOMBILYA

Kapag napundi ang isang bombilya, palaging i-off ito sa switch. Huwag kailanman iiwanang bakante ang socket ng bombilya dahil maaaring di-sadyang maipasok ng mga bata ang daliri nila rito at makuryente.

## • MGA KAWAD NG KURYENTE

Huwag iwanan na nakalambitin ang mga kawad mula sa mga kagamitang audiovisual; iligpit ang mga ito hangga't maaari. Mag-ingat din sa mga extension cord, dahil baka matisod ang mga bata rito. Iwasan na magsaksak ng maraming appliance sa parehong outlet; bumili ng power strip na may tatak pangkaligtasan.

## • CIRCUIT BREAKER

Magpakabit ng circuit breaker – kilala rin bilang “cutout” –, para mapanatiling “under control” ang electrical system.

## • MATATALA NA GILID AT SALAMIN

Takpan ang lahat na matatalim na gilid ng muwebles gamit ang mga gomang corner protector. Maaaring protektahan ang mga pang-ibabaw at pinto na gawa sa salamin gamit ang isang espesyal, at ganap na transparent na adhesive film; kapag inilapat sa salamin, pinipigilan nito itong mabasag sa libo-libong piraso, at nakadikit ang mga bubog sa film sa halip na maging peligro.

## • BALKONAHE

Kung ang sala ay konektado sa isang balkonahe, tiyakin na hindi pahalang ang mga barandilya at sa gayon ay hindi maaaring akyatin. Kung nakapatayo, dapat na sapat ang kitid nito para mapigilan ang bata sa pagsuot ng ulo niya sa mga pagitan. Pinakamainam na takpan ito ng napaka-kapal na mesh.

Palaging tiyakin na walang katabi ang balustre na magagamit para maakyat, na peligrosong mangyari. Gayon din para sa mga bintana.

# Ang banyo: nakamamatay na pagkahumaling

*Sa katunayan, noong nasa bathtub ako, sa halip na maligo ay mas masayang magpatalsik-talsik, mag-ingay at maglaro ng tubig.*

*Pero kinailangan kong maging maingat. Palaging sinasabi sa akin ng Nanay na may dalawang magkaibigan sa banyo: si tubig at si elektrisidad. Mga kapaki-pakinabang na kaibigan, pero kapag ginamit nang sabay, ay nagiging mapanganib na magkaaway ang mga ito na talagang makasasakit. Isa-isa lang kung ganoon, please: ang malinaw na unawaan ay sangkap ng mahabang pagkakaibigan.*





# Bantayan ang dalawang 'yan

## • HAIR DRYER

Magandang palatandaan ang hindi paggamit ng hair dryer sa banyo, at huwag kailanman na malapit sa bathtub o lababo, lalo na kung may laman itong tubig. Huwag hahayaan ang mga bata na gamitin ito nang mag-isa. Turuan sila na huwag gagamitin ang mga ito kung basa ang mga kamay o kung nakayapak. Sa sandaling tuyo na ang buhok mo, hugutin ito mula sa pagkakasaksak.

## • MGA GRIPO

Ang malinaw at malapit na panganib ay ang mainit na tubig, na makalalapnos o makapapaso. Suriin na hindi sobra ang init ng tubig.

## • MGA BATHTUB

Huwag paapawin ang bathtub. Para maiwasan na madulas ang mga bata, magkaroon ng non-slip mat o maglapat ng wastong uri ng mga non-slip strip. Palaging suriin ang temperatura ng tubig. Huwag kailanman iiwanan nang mag-isa ang mga bulilit sa tubig.

## • MGA GAMOT

Dapat iligpit sa hindi maaabot ng mga bata, o sa mga aparador na may mga angkop na kandado o trangka.





# Larga sa labas; sa hardin

*Noong maliit ako, dinadala ako ng mga tao sa iba-ibang lugar, nakagapos na parang pabo na nakasakay sa stroller.*

*Sa loob ng kotse at sa bisikleta, palagi akong nakasinturon sa child seat, pero sa labas, palaging sila ang nagpapasya!*

*Sa hardin, gusto kong gawin ang lahat nang ako lang pero talagang nag-iingat sina Nanay at Tatay: sinuri nila ang duyan, dinala nila ako para makita ang isda sa tangke, at noong matuto akong magbisikleta, pinagsuot nila ako ng helmet!*



# Bantayan ang dalawang 'yan

## • CHILD SEAT

Naging sapilitan ang mga child seat mula pa noong 1988; dapat na aprubado ang mga ito at may taglay na sticker na nagpapakita ng pagtalima sa mga regulasyon ng ECE na 44.03 o 44.04. Para matiyak ang kaligtasan, dapat na gamitin ang mga child seat sa wastong paraan at maging angkop sa edad ng bata sa kabuuan ng kanilang paglaki (hanggang humigit-kumulang 36 kg ang timbang at 150 cm ang taas). May apat na uri ng seat: group 0 at 0+ (ang classic na hugis-itlog), ise-setup sa salungat na direksyon ng biyahe; group I at II, sa direksyon ng biyahe; group III, mga karaniwang pinataas na seat na gagamitan ng built-in na seat belt. Para sa mga kotse na may mga airbag, dapat na palaging ilagay ang child seat sa likurang upuan, na siyang pinakaligtas.

## • STROLLER

Dapat na matibay, matatag, may nakakabit na mahusay na preno at mahuhusay na safety catch. Tiyakin na maayos ang pagkaka-lock sa mga aparatong pangkaligtasan at nakakabit ang mga seat belt.

## • BIKE SEAT

Kapag naghahanap ng mga seat na ikakabit sa luggage rack, piliin ang mga may sampahan ng paa sa gilid, para hindi sasabit o masasaktan ang mga paa ng bata sa rayos. Para sa mga sanggol, may magagamit din na mga child seat na ikakabit sa manibela. Palaging isuot ang belt.

## • MGA TRIKE AT BIKE

Higit sa lahat, dapat na matibay at wasto ang sukat ng mga ito. Pasakayin lang ang mga bata kapag nasa mga protektadong lugar gaya ng mga park, hardin at mga kalyeng sarado sa traffic. Kapag nagbibisikleta ang mas matatandang bata, dapat silang magsuot ng angkop na safety helmet, na dapat na may marka ng CE (*Conformité Européenne*) para masertipika ang pagtalima nito sa mga pamantayan ng kaligtasan sa Europa.

## • MGA LARO

Bago payagan ang isang bata na mag-swing, mag-slide o mag-carousel, tiyakin na matibay ang pangsuportang istraktura, na mayroong proteksiyon sa gilid ang slide, na may kadenang pangkaligtasan ang carousel at gumagana nang wasto ang mekanismo nito sa pag-ikot.

## • MGA KIDDIE POOL AT SWIMMING POOL

Maaaring malunod ang mga bata sa ilang sentimetro lang ng tubig. Bagaman hindi gaano karaming tubig ang laman ng mga kiddie pool, palaging magbantay at huwag kailanman iiwanan ang mga bata na nag-iisa sa loob nito. Pagkatapos gamitin, huwag mag-iwan ng tubig sa pool at tingnan na walang laruang naiwan dito na makakukuha sa atensyon ng bata. Dapat na palaging protektado at sarado ang mga pool gamit ang isang takip o gate kapag hindi ginagamit.

# Mga hint at tip

## Kaligtasan sa laruan

Lahat ng laruan ay dapat na taglay ang markang CE (*Conformité Européenne*), dapat na gawa sa mga materyales na hindi nakalalason at hindi nagliliyab. Bago bilhin ang anumang laruan, palaging suriin na angkop ang mga ito sa edad ng anak mo, at basahin nang mabuti ang mga tagubilin at mga partikular na babala. Pagkatapos gamitin, palaging suriin ang kondisyon ng laruan: kung may sira ito, o kung mayroon kang anumang pagdududa sa kaligtasan nito, ipaayos ito nang wasto o itapon na ito.



## S.O.S. sa Sanggol

### Mga pagkakaakuryente

Kung makuryente ang isang bulilit, natatakot siya nang husto at mamumula ang bahagi ng katawan na nadikit sa kuryente. Patakbuhan ng malamig na tubig ang bahaging apektado nang limang minuto. Huwag gagamit ng mga langis o ointment.

Bilang alternatibo, kung nananatiling "nakadikit" ang bata sa pinagmulan ng elektrisidad, dapat itong idiskonekta agad mula sa mains. Kung hindi ito posible, gumamit ng gamit na pang-insulate (na gawa sa kahoy o plastic) para mabilis na ilayo ang bata mula sa pinagmumulan ng kuryente. Kung malalim ang pagkapaso at nagpapakita ang bata ng mga sintomas ng shock (pagpapawis, pamumutla, mahina at mabilis na pulso, pagsusuka), tumawag agad ng ambulansya (118 sa Italya) at kalmadong sundin ang mga tagubilin ng operator habang hinihintay mong dumating ang emergency services.





# Bantayan ang dalawang 'yan

## Mga Pasos

Kung bahagyang mapaso ng bulilit ang sarili niya, patakbuhan ng malamig na tubig ang apektadong lugar; nakababawas ng sakit ang mababang temperatura at nakapipigil ito sa paglitaw ng paltos. Kung mas malala ang pasos, huwag tangkain na hubarin ang mga damit niya, na maaaring mas magpalala sa sitwasyon. Sa halip, liguin at palamigin ang apektadong lugar ng maraming malamig na tubig, tumawag ng ambulansya (118 sa Italya) at kalmadong sundin ang mga tagubilin ng operator habang hinihintay mong dumating ang emergency services. Huwag kailanman gagamit ng mga langis o ointment.



## Pagkalaran

Tumawag agad ng ambulansya (118 sa Italya), ibigay ang impormasyon na hihingin nila sa iyo at kalmadong sundin ang mga tagubilin ng operator habang hinihintay mong dumating ang emergency services.

## Abusulunan

Kung may nilunon na bagay ang bata, kailangan nila ng tulong na maalisa ito. Para sa mga napakabatang sanggol (wala pang isang taon gulang), ilagay siya sa harapan ng braso mo, na nakapatong ang kaniyang ulo sa palad mo, pagkatapos ay tapikin siya nang limang beses sa pagitan ng mga shoulder blade para makatulong sa pagluwa ng nalunon na bagay. Kung hindi ito umubra, magsagawa ng limang pagpisil (compression) sa gitna ng kaniyang dibdib, gamit ang dalawang daliri. Kung mas matanda ang bata, ipatong siya sa tuhod mo na nakaharap pababa ang kaniyang ulo at suportahan ang dibdib niya, pagkatapos ay tapikin siya nang limang beses na pasulong ang galaw mula sa mga shoulder blade niya. Ituloy lang kung hindi pa nailuluwa ang nalunon na bagay, sa pamamagitan ng pagluhod sa likuran ng bata at pagyakap ng mga bisig mo sa kaniyang tagiliran. Gamit ang isang kamay na nakakuyom parang kamao, ilapat ang hinlalaki mo sa kaniyang sikhmura sa pagitan ng breastbone at pusod. Hawakan ang kamao mo gamit ang kabilang kamay at tapikin siya nang limang beses nang pataas para subukang mailuwa ang nalunon na bagay. Kasabay nito, tumawag ng ambulansya (118 sa Italya) at sundin ang mga tagubilin ng operator habang hinihintay mong dumating ang emergency services.



# Aling kaligtasan ay... hindi pagpapalampas sa stress

Maaaring magresulta ang stress, mga pag-aalala, saikolohikal na pagkabalisa, pati na ang labis na kasiyahan, sa kakulangan ng atensyon at pagpapalampas sa mga pag-iingat at sa wastong paraan ng paggawa ng mga bagay-bagay. Mas madaling magka-aksidente kung:

- pagod ka o naiinis dahil sobrang dami ang kailangan mong gawin
- balisa ka
- minamaliit mo ang peligro dahil may maling pakiramdam ka ng kaligtasan.

## Para mapigilán

**Matutong gawing priyoridad** ang kailangan na unahing gawin, habang isinasaisip ang mga pangangailangan mo. Hindi akma ang labis na pagkapagod o sobrang dami ng gawain sa kalidad ng buhay.

**Huminto at mag-isip. Nagiging hadlang ang pag-aalala at may epekto ito sa iyo.**

## Para mapigilán... ang pagkalahing at pagkalahon

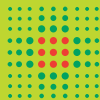
- **Basahin nang mabuti** ang etiketa na nasa anumang sisidlan na may hazard symbol, at ang mga tagubilin sa paggamit ng mga produktong panlinis at para sa katawan.
- **Huwag bibili ng mga produkto** na walang etiketa o tagubilin sa paggamit, kahit na mas mura ang mga ito.
- **Huwag isasalin ang mga posibleng mapanganib na produkto** sa mga sisidlan na walang etiketa o anumang iba pa na bukod sa sisidlang pinagmulan ng mga ito.
- **Palaging gumamit ng gwantes** para protektahan ang mga kamay mo.

## Para pigilán... ang mga sunog

- Huwag magsasabit ng mga kurtina malapit sa mga hob, boiler o stove.
- Itago ang mga produktong nagtataglay ng alcohol at triethylene glycol sa ligtas na lugar.
- Huwag lalapit sa mga stove kapag maluwang ang suot na damit o kung gawa ito sa mga synthetic na tela (hal. nylon).
- Maglagay ng fire guard sa harap ng anumang fireplace.
- Huwag tatakpan ng papel o tela ang mga ilaw.
- Hugutin sa pagkakasaksak ang TV aerial mula sa socket kapag may thunderstorm.
- I-off ang TV sa mains, hindi sa pamamagitan lang ng remote control.
- Huwag ilalagay ang TV malapit sa naglililiyab na muwebles, at huwag ikakabit sa loob ng aparador.
- Huwag maninigarilyo sa kama, sa armchair o sa sofa; baka makatulog ka.
- Kung posible, pag-isipang magkaroon ng mga fire extinguisher sa tahanan.







## Para alamín pa

Lahat ng Local Health Authority ay may kani-kanilang kinatawan sa *pangrehiyon na kampanya para sa pagpigil ng mga aksidente sa tahanan*.

Para sa mga detalye ng pakikipag-ugnayan sa kanila, makipag-ugnayan sa Public Relations Office sa inyong Local Health Authority.



bawat araw na may pasok mula 8:30 a.m. hanggang 6 p.m.  
Tuwing Sabado mula 8.30 a.m. hanggang 1 p.m.

**Koordinasyon sa paglathala at pag-edit:**

Communications Office – Directorate-General for Personal Care, Health and Welfare

**May-akda:** Collective Prevention and Public Health Sector

**Graphics:** Tracce – Modena

**Inilathala:** Setyembre 2023

Kinuha ang mga ilustrasyon mula sa video na "Watch out for those two!", na makukuha sa [salute.regione.emilia-romagna.it](https://salute.regione.emilia-romagna.it)

