SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

Attenti a quei due!

Ang kaligtasan ng mga maliliit na bata

casa salvi tutti

filippino

CAMPAGNA REGIONALE PER LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

Ang nilalaman

- **Napakahirap lumaking ligtas** 4
- **Ang kwarto ko: ang mundo ko** 6
  saksakan, ilaw, maliliit na ilaw na pambata, moistener,
  interphone, bihisan ng bata, mga laruan, unan, kulambo
- **Ang kusina: napakaraming magagandang bagay** 8
  upuang pambata, initan ng bote, kalan,
  maliliit na home appliances, hurno, gas, drawer at aparador
- **Ang salas: ang paborito ko** 10
  drawer, telebisyon, kable, ilaw, wire, switch,
  corner ng mga gamit at mga babasagin, balkon
- **Ang banyo: atraksyong delikado** 12
  blower, gripo, bath tub, mga gamot
- **Sa pamamasyal sa parke** 14
  upuang pambata, stroller, upuang pambisikleta,
  bisikleta, mga laruan, tub at pool
- **Mga laruang hindi delikado** 16
  bago bumili, bago gamitin, pagkatapos gamitin
- **Baby S.O.S.** 16
  pag nakuryente, pag napaso, pag nalason, pag nabulunan
- **Ang kasiguraduhan ay...ang hindi pagpapadala sa stress** 18
- **Upang makaiwas...** 18

Huwag mong hawakan ito, mag-ingat ka doon,
huwag mong isubo iyan: nakakainis!
Napakaraming bagay na ipinagbabawal ang inay at itay:
pero napakagaling nila.
Tinuruan nila akong maging maingat
at nailayo nila ako sa mga delikadong
bagay na nakatago sa bahay.

Napakahirap namang lumaki sa siguradong lugar

Balik tayo sa simula.
Ako si Ale at napakalikot kong bata: *noong maliit pa lang ako, lahat ng mga bagay sa bahay ay nakakaakit sa akin at pinapakialaman ko. Minsan ay sobrang kulit ko at dahil sa sobrang usisero at hindi pa gaanong nakakaintindi nakakagawa ako ng mga bagay na delikado pala para sa akin.*

Ang daming ginawa ng inay at itay upang maiiwas ako sa panganib, at ngayong malaki na ako naiintindihan ko na kung gaano kahalaga ang mga ginawa nila para sa akin. Una sa lahat ay ginawan nila ng paraan na hindi maging mapanganib ang bahay sa pamamagitan ng appliances o calamitano na sigurado at paglalagay ng mga ito sa mga tamang lugar.

At syempre pa gumamit din sila ng mga appliances na napapakinabangan ng mga matatanda pero delikado na pagka hawak na ng bata…parang armas? Hindi lang armas: parang pansabog na nakakamatay, kanyon na nakakasira, patalim na nakakapatay…pasensya na at nagpapadala ako.

Ang dami talagang ginawang pagiingat nila inay at itay, binantayan nila ako ng mabuti, nilagyan nila ang bahay ng mga aparato na nakakatulong sa pagiwas sa mga insidente.

Ako man ay natuto na ring maging maingat. At gusto kong ituro sa mga batang katulad ko at sa mga "matatanda" kung ano ang kailangang gawin para hindi maging mapanganib ang isang bahay.

Attenti a quei due!

Ang kwarto ko: ang mundo ko

Nakikita niyo ba ang maliliit na butas sa pader?

Mga saksakan iyon. Noong unang beses ko silang nakita ay sinubukan kong ipasok doon ang mga daliri ko: akala ko kasi para sa mga daliri iyon. Mabuti na lang at naging maingat si papa. Upang iwasan na masaktan ako, pinalagyan nya ng security mark ang mga saksakan upang maharangan ang mga butas at maiwasan na saksakan ko ito ng kung ano mang matatalim na bagay na mapulot ko.

Attenti a quei due!

• MGA SAKSAKAN
Magpakabit ng mga saksakan na may security mark na protektado upang maiwasan na ang mga bata ay makasaksaksak ng bagay na metal at makuryente ang mga ito.

• MGA LAMPARA AT ILAW
May mga nabibiling lampada na hugis laruan na nababagay sa kwarto ng mga bata na napakababa ng security voltage, Pumili ng night light para sa gabi: hindi ito magastos sa kuryente at ito ay sinasaksak ng diretso sa kuryente.

• MOISTENER
Kailangang ilagay ang moistener sa lugar na hindi naaabot ng mga bata sa isang matibay na patungan. Hwag kalimutang palitan ang tubig araw-araw upang maiwasan ang bakterya at germs.

• INTERPHONE
Ito ay binubuo ng dalawang parte at nererecord nito ang malakas at mahinang ingay sa kwarto ng mga bata upang marinig ito ng mga magulang sa kanilang kwarto: sa ganitong paraan ay kontrolado ang mga anak niyo at wala kayong pag-aalala.

• LAMESANG PINAGBIBIHISAN NG MGA BATA
Kailangan na ang pinagpapatungan ng bata ay matibay at makapal, nagkakalaki ng 60x80 cm, nahuhugasan at gawa sa materyales na hindi nakakalason. Huwag iiwanan ang batang nag-iisa sa patungan.

• ANG MGA LARUAN
Kailangang ilagay ito sa lugar na maabot ng mga bata. Kapag bibili ng laruan na ginagamitan ng baterya siguraduhing pasado ito sa security rules. Mag-ingat sa mga laruan na may nakalagay na "gamitin na nakabantay ang mga matanda" at sundin ito. Laging tingnan ang mga baterya kapag sira at luma na maaring makalason ito.

• KUNA
Kailangang matibay ito at may kutson upang hindi mauntog ang bata. Ang harang ay kailangag hindi bababa sa 80 cm at ang distansya sa dalawang harang ay hindi lalagpas sa 8 cm para maiwasan na ilagay ng bata ang ulo niya dito.

• UNAN
Kailangang ang unan ay hindi masyadong malambot at hindi masyadong malaki upang maiwasan na hindi madaganan at hindi makahinga ang bata. May mabibiling unan na gawa sa materyales na nadadaanan ng hangin kaya makakahinga ang bata kahit na nakadapa ito.

• KULAMBO
kapag tag-init lagyan ng proteksyon ang mga bata sa lamok gamitin ang kulambo: ito ay nagpoprotekta at nakakapasok ang hangin at ilaw dito.

Ang kusina: napakaraming masarap at magagandang bahay

Dito ko ginagawa ang paborito kong gawain:

kumain, noong una ay ayaw kong maupo sa high chair dahil nakikita ko na ang iba ay nakaupo sa mababang silya, nakakagala dahil walang sinturon.

Lahat talaga ay nandito na, wala ng kulang:

apoy, tubig, init ng hurno, ang ingay ng mga appliances, mga pagsasaksakan, mga kable, mabubuksang aparador, mabubuksang takip ng bote. Mga bagay na nakakaakit sa mga bata pero ginawan ng paraan ng inay upang hindi maging delikado ang mga ito.

Attenti a quei due!

• UPUANG PAMBATA

Kailangang matibay ito at hindi bumabaliktad, kailangan na ang patungan ng paa ng bata ay hindi magagamit sa pagtayo dito. Laging ikabit ang sinturong pangkaligtasan.

• INITAN NG BOTE

Ilayo ito sa bata. Laging siguraduhin na ang taas ng tubig ay nasa minimum at tama ang temperature nito. Laging subukan sa kamay ang temperature ng gatas bago ibigay ang bote sa bata.

• KALAN

Ituro sa mga bata na huwag lumapit sa kalan at huwag paglaruan ang bukasan ng gas.
Piliin ang kalan na may proteksyon upang makaiwas na mabagsakan ang mga bata ng kaldero at may protekson na pumipigil sa paglabas ng gas sakali mang mamatay ang apoy ng kalan. Ilagay ang kalanmalapit sa pader upang hindi maabot ng mga bata.
Huwag hahayaang nakalitaw ang hawakan ng mga kaldero.

• KURYENTE

Huwag iiwanang nakasindi ang mga gamit na di kuryente na walang nagbabantay kapag may mga bata. Turuan ang mga batang huwag hawakan ang mga mainit na bagay na di kuryente kapag mainit ito upang hindi sila mapaso.

• MALILIIT NA DE KURYENTENG APPLIANCES

Laging kontrolin na ito ay binuo ayon sa security rules at ingatan ang mga ito. Huwag hahayaan nakasaksak ito kapag hindi ginagamit at iligpit pagkatapos nitong gamitin na iniingatan ang saksakan. Piliin ang appliances na may protection system na nagpipigil sa parteng gumagalaw kapag inaangat ito.

• HURNO

Magingat sa parteng babasagin ng hurno ng maaring uminit at makapaso. Kapag binuksan pinto ng lagayan ng hurno maari itong patungan at kahit na ang mga appliances ay gawa na sinunuod ang mga rules maari pa ring bumaliktad kaya kailangang mag-ingat dito.

• GAS

Kapag may gamit na di gas kailangang nakakapasok ang hangin dito. Kinakailangan na ang daanan ng hangin ay 10x10 cm.

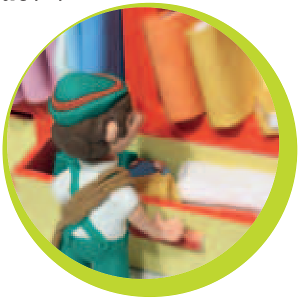
• DRAWER AT APARADOR

Ang mga sabon, posporo, kutsilyo, gunting, panglinis, pamatay ng insekto...huwag hahayaang maabot ang mga ito ng mga bata. Ilagay ang mga ito sa aparador na nakasarado.

Ang salas: ang paborito ko

Ang sarap magaakyat.

Dahil sa hindi pa ako naipapasyal ng inay at itay sa bundok, pinagbubuksan ako ang mga drawer ng aparador at pinapanik ko ang mga ito. Kaya lang, nakakainis hindi din nakalagpas kay itay ito.
Maganda ding tuklasin ang salas. Anong ginagawa ng makina na iyon na nagsasalita mag-isa na nakapatay? Nakakaakit talaga siya: sinusubukan kong hilain ang kordon nito pero napapahinto ako dahil naalala ko ang sabi ni itay: "hindi pwedeng gawin yan pagkat delikado!".



Attenti a quei due!

• TOKADOR

Kailangang lagyan ng harang ang mga ito upang maiwasan na gamitin itong hagdan at mabaliktaran nito ang mga bata.

• TELEBISYON

Hindi ito pinapayo sa maliliit na bata.
Kapag nanonood ay kailangang ang layo ay 5 beses sa diagonal ng monitor nito.

• NAKALITAW NA KABLE

Ipinagbabawal ang nakalabas na kable pagkat maaring bunutin ito ng mga bata.

• MGA BOMBILYA

Kapag napundi ang bombilya, laging patayin ang switch, huwag hahayaang walang nakakabit na bombilya sa lagayan nito upang maiwasan na ipasok nga bata ang daliri dito at makuryente.

• KORDON NG KURYENTE

Huwag iiwanang nakakalat at hindi nakatago ang mga kordon. Magingat sa extension pagkat maaring madapa ang mga bata dito.
Iwasang magsaksak ng maraming appliances sa isang saksakan at gumamit ng multiple na saksakan ng may security mark.

• CIRCUIT BREAKER SWITCH

Magpakabit ng switch na tinatawag ding salvavita (circuit breaker) na kumukontrol sa kuryente.

• MGA ANGULO AT BABASAGIN

Lagyan pantakip sa corner na gawa sa goma.
Ang mga patungan at pintuan na gawa sa babasaging bagay ay maaring dikitan ng proteksyon na gawa sa plastik upang maiwasan na kumalat at magkakahiwalay sa maliliit at delikadong parte kapag nabasag ito.

• BALKONAHE

Kapag ang balkonahe ay nasa salas kontrolin na ang harang ay hindi pahalang at maaring akyatan. Kapag ito ay bertikal kailangang hindi nakakalusot ang ulo ng bata dito.
Laging kontrolin na walang nakalagay na bagay na maaring panikan ng bata sa balkonahe at sa may bintana.

Ang banyo: atraksyon na nakamamatay

Noong maliit ako sa totoo lang mas gusto kong magtilagsik ng tubig sa tub kesa maligo.

Pero kailangang maging maingat. Laging sinasabi sa akin ni inay na mayroon daw dalawang kaibigan sa banyo: si kuryente at si tubig. Mga gamit na napapakinabangan pero kapag ginamit na magkasabay ay nagiging kaaway na delikado na maaring makasakit. Kaya naman paisaisa lang ang paggamit upang tumagal ang pagiging magkaibigan.

Attenti a quei due!

• **BLOWER**

Mas magandang hindi gamitin ito sa banyo o hindi malapit sa tub o lababo lalo na pag may laman itong tubig. Huwag hahayaang gamitin ito ng mga bata na nagiisa. Turuan silang huwag gamitin ito kapag basa ang kamay o kapag nakayapak. Laging alisin sa saksakan pagkatapos gamitin ito.

• **GRIPO**

Ang delikado sa gripo ay ang mainit na tubig na nakakapaso at nakakasunog. Laging kontrolin ang temperatura ng tubig na kinakailangan ay hindi sobrang mainit.

• **BATYA (Bath tub)**

Huwag sobrang punuin ng tubig. Upang maiwasan na madulas ang bata dito lagyan ito ng carpet o stiker na hindi nakakadulas. Laging kontrolin ang tamperatura ng tubig. Huwag iiwanang nag-iisa ang bata.

• **MGA GAMOT**

Kailangang itago ang mga ito sa lugar na hindi naaabot ng mga bata o sa loob ng de kandadong aparador.

Sa pamamasyal at sa parke

Noong maliit pa ako ang iba ang nagmamaneho para sa akin habang nakatali ako sa stroller na parang isang salami.

Sa kotse at sa bisikleta ay lagi akong nakatali sa upuan ko; palaging sila ang namimili ng dadaanan.
Sa parke ay gusto kong hayaan akong kumilos mag-isa pero laging nakamasid ang inay at itay kinokontrol nila ang swing, sinasamahan nila akong tingnan ang mga isda sa tubig, at nang simulan ko nang gamitin ang bisikleta, pinagsuot nila ako ng helmet!

Attenti a quei due!

• UPUANG PAMBATA

Mula pa noong 1988 ay obligatory nang gumamit ng upuang pambata sa sasakyan; kailangang pasado ito sa standard may nakadikit na stiker ng batas ECE 44.03 o di kaya'y 44.04. Para sa seguridad ng bata, kinakailangang gamitin ang upuang nababagay sa edad nito hanggang sa kanyang paglaki (hanggang sa timbang na 36 kg at taas na 150 cm). May 4 na grupo ng upuang pambata: grupo 0 e 0+ (na ang hugis ay parang itlog) ang posisyon nito nito sa sasakyan ay nakatalikod (kabaliktaran ng direkson ng takbo), ang grupo I at II naman ay kailangang nakaharap, at ang grupo III ay ang pang-alsa na ginagamit na suot ang seat belt. Kapag ang sasakyan ay may airbag ang upuan ng bata ay kailangang nakalagay sa upuan sa likuran, ang pinakasiguradong lugar na paglagyan ng upuang pambata.

• STROLLER

Kailangang solid at matibay ito, gumagana ng mabuti ang preno at security lock. Siguraduhing nakasara ng maayos ang childproof lock at nakakabit ang security belt.

• UPUANG PAMBISIKLETA

Kpag gumagamit ng upuan na nilalagay sa likuran piliin ang may patungan ng paa na nasasara sa gilid para hindi maabot nang paa ang gulong at para mapigilan ito. May nabibili ring upuan para sa maliliit na bata na sa nilalagay sa unahan.
Laging ikabit ang safety belt.

• TRICYCLE AT BISIKLETA

Kinakailangang matibay at tama ang sukat nang mga ito . Ipagamit ito sa mga bata sa mga lugar na ligtas tulad ng parke, hardin at kalsadang hindi nadadaanan ng sasakyan.
Pasuotin ng helmet ang mga malaking bata na may tatak na CE (Conformité Européenne) na nagpapatunay na naayon ito sa european security rules.

• LARUAN

Bago paglaruin ang mga bata sa swing, slide o rides, siguraduhin na solid ito, na may proteksyon sa tagiliran ang slide, na ang rides ay may kadena at ang nagpapaikot dito ay gumagana ng maayos.

• BATYA AT POOL

Ang mga bata ay maari ding malunod sa ilang centimeter lamang na tubig. Kapag gumagamit ng pool na gawa sa goma, kahit na kaunting tubig lamang ang maaring ilagay dito, mas maigi pa ring laging may nakabantay sa bata. Pagkatapos gamitin, huwag hahayaang ang tubig sa batya o pool at kontrolin na walang naiwang nakakaakit na laruan sa loob nito.Kailangang nakasara at may takip ang pool o nakaligpit sa lugar na may bakod kapag hindi ginagamit ito.

Mga laruang ligtas

Kinakailangang ang mga laruan ay may marka ng CE, gawa sa hindi toxic na materyales at hindi nasusunog. Bago bumili kontrolin na ang edad ng inyong anak ay ang edad na nakalagay sa laruan, basahin ng mabuti ang instructions sa paggamit at ang mga paalala. Pagkatapos gamitin, kontrolin ang lagay ng larua, kapag may damage o sira na ito o kapag nagdadalawang isip kung ligtas ba ito, ipagawa o di kaya'y itapon ito.

Baby S.O.S.

Kapag nakuryente

Kapag nakuryente ng mahina ang mga resulta nito ay: malaking takot ng bata at pamumula sa parte ng katawan na nakuryente. Basain ng malamig na tubig ang parteng nasaktan, pahiran ng gamot sa paso at balutin ng nasterilize na gauze. Kapag ang bata ay nakakabit sa source ng kuryente, alisin ito dito ng mabilisan, mas mabuti kung gagamit ng baston na gawa sa kahoy upang maiwasan na makuryente din. Kung malapit ang main switch patayin agad ito. Kapag malakas ang pagkuryente ang bata ay may sintomas ng shock (pawis, madalas na tibok, suka) kailangang magptungo agad sa fi rst aid. Kinakailangang ang mga laruan ay may marka ng CE, gawa sa hindi toxic na materyales at hindi nasusunog. Bago bumili kontrolin na ang edad ng inyong anak ay ang edad na nakalagay sa laruan, basahin ng mabuti ang instructions sa paggamit at ang mga paalala. Pagkatapos gamitin, kontrolin ang lagay ng larua, kapag may damage o sira na ito o kapag nagdadalawang isip kung ligtas ba ito, ipagawa o di kaya'y itapon ito.

Attenti a quei due!

Pagkapaso

Kapag maliit lang ang paso, basain ito ng malamig na tubig: ang lamig ay nakaka-anaesthetize at nakakakontrol sa pagbuo ng sugat (blister). Pahiran ng gamot sa paso ang sugat. Kapag malaki ang paso huwag huhubarin ang damit- baka lalong lumala ang sitwasyon- basain at palamigin sa pamamagitan ng malamig na tubig ang paso at magtungo sa fi rst-aid. Huwag gumamit ng langis at ointment.

Pagkalason

Tawagan ang antipoison center na pinakamalapit, ipaalam ang edad at timbang ng bata at higit sa lahat magbigay ng impormasyon sa bagay na nakalason.

Pagkasakal

Kapag nasakalang bata dahil may nalunok na bagay kailangang alisin ito sa lalamunan. Kapag maliit ang bata ay sanggol, ilagay ito sa braso na nakadapa (nakapatong sa kamay nyo ang ulo) paluin sa balikat para matulungan itong ilabas ang nalunok na bagay. Kapag medyo malaki na ang bata padapain ito sa hita na nakababa ang ulo, alalayan ang dibdib at paluin sa likod.

Ang pagiging maingat ay...
Ang hindi pagpapadala sa stress

Ang stress, alalahanin, psychological discomfort ang sobrang excitement ay maaring maging dahilan ng pagkawala ng atensyon at hindi pag-ingat at ng hindi wastong galaw pagkilos ng hindi tama. Mas madaling maperwisyo kapa:

- pagod o sobrang dami ang ginagawa,
- nag-aalala,
- hindi binibigyan ng importansya ang panganib dahil sobra ang tiwala sa sarili.

Upang makaiwas

Matutong magbigay ng priyoridad sa mga bagay na kinakailangang gawin na nirerespeto ang sariling pangangailangan. Ang pagod at sobra-sobrang gawain ay hindi maganda para sa buhay na may kalidad. **Huminto at mag-isip. Ang pag-aalala ay nakakaistorbo at nakakakundisyon.**

Pagkalason... at intoxication

- Basahin ng mabuti ang label na nasa lalagyan na may simbolo ng panganib at instruction sa paggamit ng mga produktong panglinis at hygiene.
- Huwag bibili ng produkto na walang label at instruction sa paggamit kahit na mas mura ito.
- Huwag ililipat ang mga delikadong produkto sa mga lalagyan na walang pangalan o sa lalagyan na naiiba sa orihinal na lalagyan.
- Gumamit ng gwantes para ma proteksyunan ang kamay.

Pagkalason... sunog

- Huwag maglalagay ng kurtina malapit sa kalan at heater.
- Itago sa protektadong lugar ang mga produkto tulad ng alkohol at trielina.
- Huwag lumapit sa kalan kapag may suot na damit na nakalaylay at gawa sa synthetic na materyales.
- Gumamit ng proteksyon sa chimney.
- Huwag tatakpan ang ilaw ng basahan o papel.
- Alisin sa saksakan ang antenna kapag alakas ang ulan.
- Patayin ang tv na gamit ang switch at hindi lamang ang remote control.
- Huwag ilalagay ang tv malapit sa mga kagamiyùtan na madaling masunog, huwag itong ilalagay sa loob ng aparador.
- Huwag maninigarilyo sa kama o sa upuan: baka makatulog kayo.
- Kung maari maglagay ng fi re extinguisher sa loob ng bahay.

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

Para sa karagdagang impormasyon

Sa bawat Azienda Usl ay matatagpuan mo ang representative ng proyektong rehiyonal para sa prebensyon ng mga aksidente sa loob ng tahanan. Upang malaman kung saan ito matatagpuan at upang humingi ng karagdagang impormasyon tumawag lamang sa toll free number ng Serbisyong Pangkalusugan ng rehiyon Emilia-Romagna

NumeroVerde
800 033033

lunes-biyernes 8,30-17,30
sabado 8,30-13,30.

Coordinamento redazionale ed editoriale: Marta Fin
(Agenzia informazione e Ufficio stampa della Giunta regionale)

Redazione: Marinella Natali, Adele Ballarini
(Servizio sanità pubblica, Regione Emilia-Romagna),
Laura Vicinelli (Azienda Usl di Bologna),
Serena Lanzarini (Azienda Usl di Imola)

Grafica: Tracce - Modena

Stampa: Ottobre 2011

Le illustrazioni sono tratte dal filmato "Attenti a quei due!"
visibile su **www.saluter.it**

casa salvi tutti

CAMPAGNA REGIONALE PER LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI