

Alameda Alliance for Health Checklist para sa Kaligtasan ng Bata



Mga tip para matulungan ang iyong mga anak na maging ligtas sa bahay.



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ang iyong mga anak na manatiling ligtas at malayo sa sakit. Ibahagi ang checklist na ito sa sinumang nag-aalaga sa iyong anak. **Ilagay malapit sa telepono ang mga pang-emergency na numero ng telepono, gaya ng doktor, bumbero, poison control (toll-free 1.800.222.1222), at 911.** Turuan ang mga iyong mga mas nakatatandang anak kung paano at kailan tatawag sa **911** o iba pang pang-emergency na numero ng telepono.

SUBAYBAYAN NANG MABUTI ANG IYONG ANAK

- ☐ Huwag kailanman iwanan ang iyong sanggol o anak nang mag-isa:
 - Sa bahay.
 - Sa bathtub.
 - Sa sasakyan, kahit natutulog ang iyong anak.
 - Sa nakaangat na surface, gaya ng kama, changing table, o sofa.
- ☐ Huwag iwanan ang iyong sanggol o anak nang mag-isa kasama ng iba pang bata o hindi nakakulong na alagang hayop.

KALIGTASAN SA LAHAT NG KUWARTO SA BAHAY

- ☐ Maglagay ng mga safety latch o ikandado ang lahat ng aparador at drawer na may matutulis o nababasag na bagay, supply na panlinis, lighter at posporo, gamot, alak, droga, sigarilyo, at e-cigarette.
- ☐ Takpan ang lahat ng saksakan. Ilayo ang mga kable ng kuryente sa mga bata.
- ☐ Lagyan ng screen ang mga fireplace at heater.
- ☐ Tiyaking stable o nakakabit sa pader ang malalaking kagamitan at TV.
- ☐ Tiyaking walang maliliit na bagay sa sahig na puwedeng makapinsala o malunok.



MGA HAGDAN AT BINTANA

- ☐ Maglagay ng mga safety gate sa itaas at ibaba ng lahat ng hagdan.
- ☐ Maglagay ng mga window guard o stop para maiwasang may mahulog.
- ☐ Gumamit ng mga window blind na walang cord o panatiliing naka-wrap at nasa malayo ang mga cord.

KALIGTASAN SA KUSINA

- ☐ Ilayo sa mga bata ang maiinit na inumin at pagkain, produktong panlinis, plastic bag, at de-kuryenteng gamit.
- ☐ Tiyaking hindi nakalabas sa kalan ang mga hawakan ng kaldero.
- ☐ Pumili ng mataas na upuang may safety strap para ma-secure ang iyong sanggol sa upuan.
- ☐ Huwag kailanman humawak o magkarga ng bata habang ginagamit mo ang kalan.
- ☐ Huwag mag-init sa microwave ng pagkain o gatas ng sanggol, o ng gatas ng ina. Puwede itong gumawa ng mga hot spot.

KALIGTASAN SA KUWARTO NG SANGGOL

- ☐ Pumili ng kagamitan ng sanggol na nakakatugon sa mga pamantayan ng Komisyon sa Kaligtasan ng Pang-consumer na Produkto (Consumer Product Safety Commission, CPSC), o na may label ng Kapisanan ng Mga Manufacturer ng Mga Produktong Pambata (Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA). Nakakatugon dapat ang mga crib na ibinenta pagkalipas ng Hunyo 2011 sa mga pamantayang ito.
 - Pumili ng crib na may mga slat na hindi hihigit sa 2 3/8 pulgada. Huwag gumamit ng mga drop-side na modelo.
 - Pumili ng mga playpen na may mesh na wala pang 1/4 na pulgada ang pagitan. Tiyaking secure na nakakabit ang materyales sa rail sa itaas at sa ibaba. Huwag kailanman iwanang nakababa ang gilid ng playpen.
 - Matuto pa sa cpsc.gov at jpma.org.
- ☐ Gumamit ng crib mattress na tama ang sukat.
- ☐ Huwag maglagay ng mga unan, makakapal na kumot, padding, bumper, laruan, o iba pang item sa crib o playpen ng iyong sanggol.
- ☐ Ihiga ang iyong sanggol sa tuwing matutulog na siya.



KALIGTASAN NG TUBIG

- ☐ I-adjust ang temperatura sa water heater sa hindi hihigit sa 120 degrees Fahrenheit.
- ☐ Tiyaking maligamgam lang, at hindi mainit, ang tubig na panligo ng iyong sanggol o anak bago ito gamitin.
- ☐ Tiyaking madali mong maaabot ang iyong sanggol o anak habang siya ay nasa bathtub, hot tub, o pool sa bakuran.
- ☐ Panatiliing nakababa ang mga takip ng inidoro at nakasara ang pinto ng banyo kapag hindi ginagamit ang mga ito.
- ☐ Kung mayroon kang pool o hot tub, tiyaking may harang ito na nakakandadong bakuran na may taas na hindi bababa sa apat (4) na talampakan.

KALIGTASAN NG LARUAN

- ☐ Suriin ang mga laruan para matiyak na naaangkop ang mga ito sa edad ng iyong anak.
- ☐ Ilayo ang maliliit na bagay, lobo, at plastic bag sa iyong sanggol o anak.

KALIGTASAN NG GAMOT

- ☐ Itabi ang mga gamot at bitamina nang malayo sa mga bata sa isang nakakandadong drawer o aparador.
- ☐ Palaging magtanong sa doktor bago bigyan ng mga panlunas sa bahay o gamot ang iyong anak.
- ☐ Magtanong sa doktor o pharmacist para sa tamang dosis ng gamot. Puwedeng mag-iba ang dosis batay sa edad o timbang ng iyong anak. Magsulat ng mga tagubilin para sa iba pang tagapag-alaga tungkol sa kung paano iinom ng mga gamot.
- ☐ Huwag tawaging “candy” ang gamot.

LIGTAS NA PAGLALARO SA LABAS

- ☐ Turuan ang iyong anak na magsuot ng helmet kapag sumasakay ng bisikleta, scooter, skateboard, at iba pang laruang may gulong.
- ☐ Pahiran ng sunscreen na may SPF 15 pataas ang iyong anak. Huwag paarawan ang mga sanggol na wala pang anim (6) na buwan.
- ☐ Palaging tingnan kung may mga bata bago iatras ang iyong sasakyan.



KALIGTASAN SA SASAKYAN

- ☐ Ang lahat ng nasa sasakyan ay dapat magsuot ng seat belt, o gumamit ng car seat o booster seat na naaangkop sa edad, timbang, at taas ng bata.
- ☐ Huwag kailanman magkarga o magkandong ng bata habang nasa sasakyan.
- ☐ Ipatingin sa ibang tao kung tama ang posisyon ng seat sa sasakyan.
 - Para sa pag-inspeksyon ng car seat, makipag-ugnayan sa Ahensya ng Mga Emergency na Medikal na Serbisyo (Emergency Medical Services, EMS) ng County ng Alameda sa **1.510.618.2050** (English, Spanish).

KALIGTASAN MULA SA SUNOG AT CARBON MONOXIDE

- ☐ Maglagay ng mga smoke at carbon monoxide alarm sa bawat palapag ng iyong bahay. Tiyaking maglalagay ka ng mga alarm malapit sa mga kuwarta kung saan kayo natutulog ng mga anak mo. Suriin ang mga baterya ng alarm kada buwan at palitan ang mga ito kung kinakailangan.
- ☐ Magplano nang mahigit sa isang (1) escape route mula sa bawat kuwarta sa bahay. Pumili ng lugar sa labas kung saan magkikita-kita ang lahat. I-practice ang planong ito kasama ng iyong mga anak.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

IBA PANG HAKBANG PARA SA KALIGTASAN

- ☐ Alamin ang mga pinagmumulan ng lead sa tahanan at tanungin ang iyong doktor tungkol sa pagsusuri para sa lead. Sinusuri ang karamihan ng mga bata sa edad na 1 at 2 taon. Kasama sa mga source ng lead ang luma o nababakbak na pintura at ilang laruan, alahas, panlunas sa bahay, pampalasa, at pagkain.
 - Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa Departamento ng Mga Tahanang Malayo sa Sakit (Healthy Homes Department) ng County ng Alameda sa **1.510.567.8280** o bumisita sa **achhd.org**.
- ☐ Ilayo ang mga baril at iba pang armas sa iyong bahay. Kung kailangang panatilihin ang mga ito sa bahay, i-unload at itago ang mga ito sa isang nakakandadong lugar. Itago ang baril nang hiwalay sa mga bala.
- ☐ Pag-isipang kumuha ng kurso sa CPR at klase sa first aid para sa mga sanggol/bata.

Makipag-usap sa doktor o nurse ng iyong mga anak kung mayroon kang mga tanong o alalahanin sa kaligtasan.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_CHILD SAFETY CHECKLIST 01/2022
HED S-1 07/2021