

# Alameda Alliance for Health Pananatiling Malusog



## Mga Tip para sa Mga Nasa Hustong Gulang

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang manatiling malusog at ligtas. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para matuto kung paano pangalagaan ang iyong sarili at ang iba.



### KALIGTASAN SA SASAKYAN

- Mag-seat belt sa tuwing sasakay ka sa sasakyan.
- Magmaneho nang nakatuon sa kalsada. Huminto sa ligtas na paradahan kung kailangan mong gumamit ng telepono.
- Huwag kailanmang uminom ng alak o gumamit ng droga bago ka magmaneho. Kung iinom ka, mag-ayos para sa masasakyan.
- Protektahan ang iyong ulo sa pamamagitan ng helmet kapag sumasakay sa isang motorsiklo, bisikleta, o iba pang sasakyang may dalawang gulong.

### KALIGTASAN SA BAHAY

- Ilagay ang mga numero sa emergency sa o malapit sa iyong telepono.
- Magpanatili ng first aid kit sa iyong bahay at sa sasakyan mo. Matuto ng first aid at CPR. Para sa mga klase sa CPR at first aid, tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.
- Maging handa at magkaroon ng plano at mga supply sa emergency. Para sa gabay, bumisita sa [ready.acgov.org](https://www.ready.acgov.org).
- Magkabit ng smoke at carbon monoxide alarm. Suriin at palitaan ang mga ito nang regular.
- Gumamit ng mga tool at hagdan nang may pag-iingat. Umakyat nang may tatlong punto ng contact sa hagdan (dalawang kamay o isang paa, o dalawang paa at isang kamay).

## KALIGTASAN NG GAMOT

- Magdala ng listahan ng mga gamot o bote ng pill sa iyong doktor o parmasya. Magtanong!
- Alamin ang iyong mga gamot – pangalan, dosis, kailan mo ginagamit ang mga ito, at ang mga side effect ng mga ito.
- Makipag-usap sa iyong doktor kung sa palagay mo ay posibleng nagdudulot ng panganib ang iyong mga gamot.
- Panatilihin ang mga gamot sa mataas, malayo, at hindi maaabot na lugar ng mga bata o nasa hustong gulang na nasa panganib.
- Itapon nang ligtas ang mga gamot. Para matuto pa, bumisita sa [acgov.org/medscoalition](http://acgov.org/medscoalition).

## PERSONAL NA KALIGTASAN

- Maging maingat kung ano ang nasa paligid mo.
- Kilalanin ang iyong mga kapitbahay.
- Panatilihin nakakandado ang iyong mga pinto at bintana.
- Kapag nasa labas sa gabi, manatili sa lugar na maliwanag.
- Maglakad at gumawa ng errand nang may kasama.
- Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nakakaramdam ng hindi ligtas o hindi kumportableng pag-iisip, puwede mong tawagan ang **Mga Serbisyo sa Suporta sa Krisis ng Alameda County na may 24 na oras na linya sa krisis sa 1.800.309.2131** (may iniaalok na interpreter).

## KALIGTASAN SA BARIL

- Iimbak ang anumang baril na na-unload mo nang hindi nakakasa. Ihiwalay ang mga bala sa baril.
- Tiyaking ang mga armas ay hindi maaabot ng mga bata at nasa kandadong kabinet o drawer.
- Huwag magtabi ng baril sa bahay mo kung ang isang tao sa iyong pamilya ay may karamdaman sa pag-iisip, malubhang depresyon, o posibleng maging marahas.



Para matuto pa tungkol sa pananatiling ligtas, at para sa mga tip para sa bata at nakakatanda, bumisita sa [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) at piliin ang “Safety” (Kaligtasan).

## 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](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_SS - PRV FALLS 04/2021  
HED SS-2 09/2020