
Iwasan ang Pagkakasakit Pagkatapos ng Sakuna

Mga Highlight

- Maglinis, mag-disinfect, at isapraktika ang paglilinis ng katawan upang iwasan ang pagkakasakit dulot ng mikrobyo, mga virus, amag, at mildew.
- Humingi ng medikal na tulong kung ikaw ay napinsala, may sakit, o nahihirapang igpawan ang stress.
- Upang iwasan ang pagkakalason sa carbon monoxide, gumamit lamang ng mga generator, pressure washer, ihawan, camp stove, o iba pang bagay na ginatungan ng gasolina, propane, natural na langis o uling sa labas at malayo sa mga bukas na bintana, pinto, at singawan ng hangin.
- Manatiling presko at uminom ng maraming tubig upang iwasan ang mga sakit na kaugnay ng init.

Protektahan ang Iyong Sarili Mula sa Mga Peligrong Dulot ng Hayop at Insekto

- Iwasan ang mga ligaw o pakalat-kalat na hayop at mga nangangagat na insekto.
- Tumawag sa mga lokal na awtoridad upang pangasiwaan ang mga hayop.
- Alisin ang mga patay na hayop, ayon sa mga lokal na pamantayan, sa lalong madaling panahon.
- Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa inyong lokal na kanlungan o mga serbisyong panghayop, sa isang beteryaryo, o sa Humane Society para sa payo kung paano pakikitunguhan ang mga alagang hayop o mga pakalat-kalat o ligaw na hayop pagkatapos ng isang emerhensiya.



Para sa impormasyon hinggil sa mga partikular na usapin sa hayop at insekto, tingnan ang [Protektahan Ang Iyong Sarili Mula sa Mga Peligrong Dulot ng Mga Hayop at Insekto Pagkatapos ng Isang Natural na Sakuna](#).

Pagpigil sa Pagkakalason sa Carbon Monoxide

- Ang carbon monoxide (CO) ay hangin na walang amoy at walang kulay, na maaaring magdulot ng biglaang pagkakasakit at kamatayan kapag naamoy mo ito. Huwag gumamit ng mga generator,

pressure washer, ihawan, camp stove, o iba pang bagay na ginagatungan ng gasolina, propane, natural na langis o uling sa loob ng inyong tahanan, basement, garahe, o camper—o kahit sa labas na malapit sa bukas na bintana, pinto, o singawan ng hangin.

- Huwag painitin ang iyong bahay gamit ang gas oven.
- Kung labis kang naiinitan o nilalamig, o kailangan mong maghanda ng pagkain, huwag ilagay sa panganib ang iyong sarili at ang iyong pamilya na malason sa CO—lumapit sa mga kaibigan, kapamilya, o sa kanlungan sa komunidad upang humingi ng tulong.
- Kapag tumunog ang inyong detector ng CO, lisanin kaagad ang inyong tahanan at tawagan ang 911.
- Humingi ng agarang medikal na atensyon kapag sa palagay mo ay nalason ka sa CO at ikaw ay nahihilo, tila mahihimatay, o nasusuka.

Para sa dagdag pang gabay hinggil sa pag-iwas sa pagkalason sa CO, tingnan ang [Protektahan ang Iyong Sarili Mula sa Pagkalason sa Carbon Monoxide Pagkatapos ng Isang Emerhensiya](#).

Ligtas na Maglinis Pagkatapos ng Pagbaha

- Upang iwasan ang pagkakasakit, i-disinfect at patuyuin ang mga gusali at gamit sa loob ng mga ito. Mapipigilan nito ang pagdami ng ilang bacteria, virus, amag, at mildew na maaaring magdulot ng pagkakasakit.

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [Tubig-baha Pagkatapos ng Sakuna o Emerhensiya](#).

Panatilihing Ligtas ang Pagkain at Inuming Tubig

- Maaaring hindi ligtas na kainin ang pagkain sa panahon at pagkatapos ng emerhensiya. Maaaring hindi ligtas na gamitin ang tubig para sa pagluluto.
- Maaaring hindi ligtas ang tubig para inumin, gamitin sa paglilinis, o ipaligo pagkatapos ng emerhensiya, tulad ng bagyo o pagbaha. Sa panahon at pagkatapos ng sakuna, maaaring makontamina ang tubig ng mga microorganismo (halimbawa, bacteria), dumi, mga dumi ng agrikultura o industriya, kemikal, at iba pang substance na nagdudulot ng sakit o kamatayan.
- Makinig at sumunod sa mga anunsyong publiko. Sasabihan ka ng mga lokal na awtoridad kung ang tubig ay ligtas bang inumin o gamitin para sa pagluluto o paliligo. Sumunod sa mga lokal na tagubilang gumamit ng nakaboteng tubig o pakuluan o i-disinfect ang tubig para sa pagluluto, paglilinis, o paliligo.



Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [Panatilihing Ligtas ang Pagkain at Tubig Pagkatapos ng Natural na Sakuna o Kawalan ng Kuryente at Mga Mapagkukunan ng Impormasyon hinggil sa Kaligtasan ng Pagkain at Tubig at Kalinisan ng Mga Kamay](#).

Maghugas ng Kamay

- Palaging hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at pinakuluan o na-disinfect na tubig bago maghanda ng pagkain o kumain, pagkatapos gumamit ng banyo, pagkatapos lumahok sa mga aktibidad ng paglilinis, at pagkatapos humawak ng mga bagay na kontaminado ng tubig-baha o dumi. Gumamit ng maligamgam na tubig kung mayroon. Madalas na hugasan ang kamay ng mga bata (palagi tuwing bago kumain).
- I-disinfect ang tubig para sa paghuhugas sa pamamagitan ng paghahalo ng 1/8 kutsarita ng bleach kada 1 galon ng tubig). Hayaan muna ito sa loob ng 30 minuto. Kapag malabo ang tubig, gumamit ng solusyon ng 1/4 kutsarita ng bleach kada 1 galong tubig.
- Kung walang tubig, gumamit ng alcohol-based na mga produkto na ginawa para sa paghuhugas ng kamay.



Para sa mas maraming payo sa paghuhugas ng iyong mga kamay, tingnan ang [Nakakapagligtas ng Buhay ang Malilinis na Kamay: Mga Mapagkukunan ng Impormasyon hinggil sa Mga Sitwasyong Pang-emerhensiya at Kaligtasan ng Pagkain at Tubig at Kalinisan ng Mga Kamay.](#)

Nakakahawang Sakit

Nagaganap sa mga mauunlad na bansa, tulad ng Estados Unidos, ang maiiksing panahon ng pagsulpot ng diarrhea at pagsakit ng tiyan at sipon o iba pang mga sakit sa paghinga pagkatapos ng natural na sakuna, partikular sa hanay ng malalaking grupo ng tao sa isang kanlungan. Ang mga batayang paraan ng paglilinis ng katawan tulad ng [madalas na paghuhugas ng kamay o paggamit ng alcohol hand gel](#), lalo na pagkatapos gumamit ng banyo o pagpapalit ng diaper at bago kumain, ay maaaring makapigil sa mga sakit na ito.

Ang mga sakit tulad ng cholera o typhoid ay bihira sa mga mauunlad na bansa at hindi karaniwang nagaganap pagkatapos ng natural na sakuna.

Para sa impormasyon hinggil sa nakahahawang sakit, tingnan ang [Nakahahawang Sakit Pagkatapos ng Sakuna.](#)

Mga Bakuna

Para sa impormasyon hinggil sa mga bakuna para sa mga lumikas, relief worker, mga tagatugon sa emerhensiya at manlalakbay, tingnan ang [Bakuna Pagkatapos ng Natural na Sakuna.](#)

Protektahan ang Kalusugang Pangkaisipan

- Magiging mahirap ang mga araw at linggo pagkatapos ng isang emerhensiya. Normal lamang ang kawalan ng tulog, pagkabalisa, galit, hyperactivity, katamtamang pamimighati, o pananamlay at maaaring mawala ang mga ito sa paglipas ng panahon. Kung may nararamdaman kang malubha sa alinman sa mga sintomang ito, humiling ng pagpapayo. Tutulungan ka ng mga kagawarang pangkalusugan ng estado, lokal, at tribu na makahanap ng mga lokal na mapagkukunan ng tulog, kabilang ang mga ospital o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na maaaring kailanganin mo.
- Humingi ng medikal na paggagamot kung ikaw ay napinsala, pakiramdam mo ay may sakit ka, o may malubhang stress at pagkabalisa.
- Ipagpatuloy ang pinakamaraming elemento ng iyong karaniwang gawi hangga't maaari sa mga planong pangsakuna, kabilang ang mga aktibidad upang pakalmahin ang takot ng mga bata.
- Tandaan na maaaring magkaroon ka ng mas kaunting rekurso upang tugunan ang iyong mga pang-araw-araw na tunggalian, kaya't pinakamahusay na resolbahin kung ano ang kakayanin sa pinakamaagang panahon.
- Lumapit sa mga kapamilya, kaibigan, at mahahalagang kaugnayan sa pakikipagkapwa o relihiyon upang magtayo ng mga network ng suporta para harapin ang mga potensyal na makapagdudulot ng stress.
- Ipaalam sa iyong anak na ayos lang na makaramdam ng sama ng loob kapag may nangyaring masama o nakakatakot. Hikayatin ang iyong anak na ipahayag ang mga nararamdaman at naiisip, nang hindi siya hinuhusgahan.

Para sa mga karagdagang mapagkukunan ng impormasyon, tingnan ang.

Iwasan Ang Mga Lamok

- Maaaring humantong ang pag-ulan at pagbaha sa isang lugar na tinamaan ng bagyo sa pagdami ng lamok, na maaaring magdala ng mga sakit tulad ng West Nile virus (<http://www.cdc.gov/westnile/>). Sa karamihan ng kaso, magiging peste ang mga lamok subalit hindi ito magdadala ng mga nakakahawang sakit.
- Upang protektahan ang iyong sarili laban sa mga lamok, gumamit ng mga screen sa mga tinutuluyan, at magsuot ng pantalon, medyas, at mga damit na may mahahabang manggas, at gumamit ng mga insect repellent na mayroong DEET o Picaridin. Dapat mag-ingat kapag gumagamit ng DEET sa maliliit na bata. Matatagpuan ang higit pang impormasyon hinggil sa mga ito at iba pang rekomendadong repellent sa fact sheet na Isinapanahong Impormasyon Hinggil sa Mga Insect



Repellent (<http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>).

- Upang kontrolin ang mga populasyon ng lamok, alisan ng tubig ang lahat ng nakatiwangwang na tubig sa mga bukas na lalagyan, tulad ng mga paso ng halaman, gulong, pinggan ng alagang hayop, o timba, sa labas ng inyong tahanan.

Iwasan ang Pagkakasakit dahil sa Dumi sa Alkantarilya

- Kung mayroong pagbaha kasabay ng bagyo, maaaring magdala ng dumi ng tao ang tubig mula sa umaapaw na mga alkantarilya at duming agrikultural at industriyal. Bagama't ang pagkabasa ng balat sa tubig-baha ay hindi nagdudulot ng seryosong panganib sa kalusugan sa sarili nito, mayroong panganib na magkasakit dahil sa pagkain o pag-inom ng kahit anong bagay na kontaminado ng tubig-baha.
- Kung mayroong umawas na tubig ng alkantarilya sa inyong tahanan, gumamit ng botang yari sa goma at mga waterproof na guwantis sa panahon ng paglilinis. Alisin at itapon ang mga kontaminadong materyales sa bahay na hindi maaaring i-disinfect, tulad ng mga takip sa dingding, tela, basahan, at drywall.
- Kung mayroon kang anumang bukas na hiwa o sugat na malalantad sa tubig-baha, panatilihin ang mga ito, hangga't maaari, sa pamamagitan ng paghuhugas gamit ang sabon at paglalagay ng antibiotic na ointment upang sikaping pigilan ang impeksyon.
- Labhan ang mga damit na nakontamina ng tubig-baha o tubig mula sa alkantarilya sa mainit na tubig at sabong panlaba at ihiwalay sa mga hindi kontaminadong damit at tela.
- Huwag pahintulutan ang mga bata na maglaro sa mga lugar na may tubig-baha at huwag pahintulutan ang mga batang maglaro ng mga laruang kontaminado ng tubig-baha na hindi pa nadi-disinfect. I-disinfect ang mga laruan gamit ang solusyon ng isang tasang bleach sa limang galon ng tubig. Ang ilang laruan, tulad ng mga stuffed animal at laruan ng sanggol, ay hindi na madi-disinfect; dapat nang itapon ang mga ito.

Pigilan ang Pagkakasakit na May Kaugnayan sa Temperatura

- Kapag tumatayo o nagtatrabaho sa tubig na mas malamig sa 75°F (24°C):
 - Magsuot ng botang yari sa goma.
 - Tiyakin na mayroong sapat na insulasyon ang mga damit at bota.
 - Magpahinga nang madalas at umalis sa tubig.
 - Magpalit ng tuyong damit kapag maaari.
- Iwasan ang pagkakasakit na may kaugnayan sa init:
 - Manatili sa mga naka-aircon na gusali.
 - Magpahinga sa mga lugar na malilim o malalamig na silid.
 - Uminom ng tubig at mga inuming walang alkohol nang madalas.
 - Magsuot ng maninipis, maliliwanag, at maluluwag na damit.

- Gawin ang mga aktibidad na panlabas sa mga oras na mas malamig ang panahon.

Para sa dagdag pang gabay, bisitahin ang [website ng CDC Labis na Init](#).

Iwasan o Gamutin ang Mga Sugat

- Linisin kaagad ang lahat ng bukas na sugat at hiwa gamit ang sabon at malinis na tubig. Panatilihin tinatakpan ang mga sugat ng malinis at tuyong benda na sapat ang laki upang takpan ang sugat at pigilan ang anumang nana. Magpalit ng benda tuwing kinakailangan at kapag mayroon nang nakikitang nana sa benda. Umugnay sa doktor upang malaman kung kailangan ng dagdag na paggagamot (tulad ng bakuna laban sa tetano). Kapag namula, namaga, o naglabas ng nana ang sugat, kaagad na humingi ng medikal na tulong.
- Iwasan ang mga mabangis o pakalat-kalat na mga hayop. Kapag nakagat ka ng anumang hayop, kaagad na humingi ng medikal na tulong. Kapag nakagat ka ng ahas, subukang tukuyin ito, nang sa gayon ay kapag makamandag ito, maaari kang bigyan ng wastong panlaban sa kamandag. Huwag hiwain ang sugat o subukang sipsipin ang kamandag mula dito. (Tingnan din ang [website ng CDC Rabies](http://www.cdc.gov/rabies/) (<http://www.cdc.gov/rabies/>). [Lagnat dulot ng Kagat ng Daga: Mga Madalas Itanong](http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm) (<http://www.cdc.gov/rat-bite-fever/index.htm>. at [Mga Medikal na Suliranin at Konsiderasyon sa Paggagamot para sa Pulang Imported na Fire Ant](http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf) (http://fireant.tamu.edu/files/2014/03/ENTO_005.pdf.)
- Kung napadikit ang iyong balat o mga mata sa mga mapanganib na materyales, tulad ng asido mula sa baterya ng sasakyan, hugasan nang maigi gamit ang decontaminated na tubig at humingi ng medikal na tulong kapag kinailangan.
- Kung mayroon kang mga sugat, dapat kang suriin para sa bakuna laban sa tetano, tulad ng gagawin mo para sa anumang oras ng pagkakapinsala. Kapag mayroon kang sugat na butas o nasugat ka at nakontamina ng dumi, lupa, o laway, ipasuri sa isang doktor o sa kagawarang pangkalusugan kung kakailanganin ng tetanus booster batay sa mga indibidwal na rekord.



Para sa dagdag na gabay, tingnan ang [Pang-emerhensiyang Pangangalaga ng Sugat Pagkatapos ng Natural na Sakuna](#).

Subaybayan ang iyong radyo o telebisyon para sa napapanahong impormasyong pang-emerhensiya.



(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

Page last reviewed: February 25,2011

Page last updated: August 8,2014

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)