

---

## Iwasan ang Pagkakapinsala Matapos ang Natural na Sakuna

---

### Mga Highlight

- Upang iwasan ang pagkakalason sa carbon monoxide, gumamit lamang ng mga generator, pressure washer, ihawan, camp stove, o iba pang bagay na ginagatungan ng gasolina, propane, natural na langis o uling sa labas at malayo sa mga bukas na bintana, pinto, at singawan ng hangin.
- Sundin ang mga patakarang pangkaligtasan hinggil sa paggamit ng chain saw at gumamit ng mga chain saw alinsunod sa mga tagubilin ng manufacturer.
- Iwasan ang mga mabangis o pakalat-kalat na mga hayop.
- Iwasan ang paggamit ng mga kagamitan o appliance na elektrikal habang nakatindig sa tubig.
- Magmaneho nang ligtas, laging suotin ang iyong sinturong pangkaligtasan, huwag uminom ng alak at magmaneho, at huwag magmamaneho kapag inaantok.

Para sa impormasyon at materyales para sa partikular na mga paksa sa pagpigil ng pinsala tulad ng ligtas na pagmamaneho, pagpigil ng karahasan, at trenchfoot tingnan ang [Mga Mapagkukunan ng Impormasyon para sa Pagpigil ng Pinsala Matapos ang Isang Sakuna](#).

### 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 beterinaryo, 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 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. Kapag nawalan ng kuryente sa panahon ng mga emerhensiya tulad ng mga bagyo o winter storm, maaari mong subukang gumamit ng mga alternatibong pagmumulan ng gasolina o kuryente para sa pagpapainit, pagpapalamig, o pagluluto. Ang CO mula sa mga pagmumulang ito ay maaaring maipon sa inyong tahanan, garage, o camper at lasunin ang mga tao at hayop na nasa loob.

- 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 carbon monoxide, lisanin kaagad ang inyong tahanan at tawagan ang 911.
- Humingi ng agarang medikal na atensyon kapag sa palagay mo ay nalason ka sa carbon monoxide at ikaw ay nahihilo, tila mahihimatay, o nasusuka.

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

## Ligtas na Gumamit ng Mga Chain Saw

- Patakbuhin, i-adjust, at panatilihin ang saw alinsunod sa mga tagubilin ng manufacturer. Pana-panahong itsek at i-adjust ang tensyon ng blade ng chain saw.
- Magsuot ng angkop na kagamitang pangproteksyon, tulad ng hard hat, salaming pangkaligtasan, pangprotekta sa pandinig, mga guwantis para sa mabibigat na gawain, at cut-resistant legwear.
- Iwasang mapadikit sa mga linya ng kuryente.
- Laging magputol sa kasingtaas ng baywang o mas mababa dito.
- Tiyakin na nasa ligtas na kalayuan ang mga tao mula sa mga aktibidad ng pagpuputol.



- Kapag gumagamit ng elektronikong chain saw, mag-ingat nang maigi upang iwasan ang pagkakakuryente.
- Mag-ingat nang maigi sa pagputol ng mga puno o sanga na nakabaluktot, baliko, pinagsasabitan, o naipit sa iba pang bagay sa panahon ng malakas ang hangin. Kapag biglang napakawalan ang puno o sanga, maaari nitong tamaan ang taong nagpuputol, o isang manonood.

Para sa dagdag na gabay, tingnan ang [Pagpigil sa Mga Pinsalang Dulot ng Chain Saw Sa Panahon ng Pag-aalis ng Puno Matapos ang Sakuna.](#)

## Iwasan ang Mga Peligrong Dala ng Kuryente

- *Huwag* dumikit sa mga linya ng kuryente, nasa lupa man ang mga ito o hindi bumagsak.
- Huwag ipapadaan ang sasakyan sa matubig na lugar kung nasa tubig ang mga linya ng kuryente. Kapag bumagsak ang isang linya ng kuryente sa iyong sasakyan habang nagmamaneho ka, manatili sa loob ng sasakyan at magmaneho papalayo sa linya.
- Huwag magbubukas o magpapatay o gumamit ng kagamitan o appliance na elektronikong habang nakatindig sa tubig. Kapag nabasa ang mga linya ng kuryente at kagamitang elektrikal o napunta o malapit ang mga ito sa tubig, patayin ang kuryente sa main breaker o fuse sa service panel. Kung kailangan mong lumusob sa tubig upang i-akses ang switch ng main power, tumawag ng elektrisyan upang patayin ito.
- Kapag may nakita kang mga gutay-gutay na kawad o mga pagsiklab kapag ibinalik mo ang kuryente, o kapag may nangamoy nasusunog (mayroon mang nakikitang apoy o wala), kaagad na patayin ang sistema ng kuryente sa main circuit breaker.
- Konsultahin ang kompanya ng inyong utilidad hinggil sa kung paanong wastong magkabit at gumamit ng mga power generator.

Para sa dagdag na gabay, tingnan ang [Protektahan ang Iyong Sarili at Iba pa Mula sa Mga Peligro ng Kuryente Pagkatapos ng Sakuna.](#)

## Alamin ang Mga Mapanganib na Materyal

- Tawagan ang departamento ng bumbero upang suriin o alisin ang mga kemikal, tangke ng propane, at iba pang mapanganib na materyal.
- Magsuot ng damit at kagamitang pangproteksyon (halimbawa, isang respirator kung kinakailangan) kapag humahawak ng mapanganib na materyales.



- Hugasan ang balat na maaaring napadikit sa mga mapanganib na kemikal.
- Magsuot ng insulated na guwantis at mag-ingat kapag kailangan mong magtanggap ng baterya ng sasakyan. Maaaring magpanatili ng karga ng kuryente ang mga baterya ng sasakyan kahit pa binaha. Iwasan ang anumang asido na maaaring tumagas mula sa baterya ng sasakyan.

Para sa impormasyon hinggil sa mga panganib na dulot ng mga kemikal, tingnan ang [pahina ng mga Kemikal na Emerhensiya](#). Para sa impormasyon hinggil sa mga posibleng panganib na dulot ng polusyon mula sa malalaking sakahan at pasilidad ng agrikultura, tingnan ang [website ng CDC Concentrated Animal Feeding Operations \(CAFOs\)](https://www.cdc.gov/cafos/) (<https://www.cdc.gov/cafos/>).

## Mag-ingat sa Panganib ng Pagkalunod

- Iwasan ang gumagalaw na tubig, anuman ang lalim o bilis nito. Huwag padadaanin ang sasakyan sa mga kalsadang binaha. Maaaring matangay o masira ang mga sasakyan. Sundin ang lahat ng babala hinggil sa tubig sa mga kalsada.
- Kung kailangan mong magtrabaho sa o malapit sa tubig-baha, magsuot ng life jacket. Kapag naipit ka sa lugar kung saan tumataas ang tubig-baha, magsuot ng life jacket, o magsuot o magpanatiling may hawak na kung anong uri ng pampalutang.

## Pigilan ang Mga Sunog

- Kung maaari, gumamit ng mga flashlight o iba pang ilaw na ginagamitan ng baterya sa halip na mga kandila.
- Kung gagamit ka ng mga kandila, tiyaking ilagay ang mga ito sa mga ligtas na lagayan, malayo sa mga kurtina, papel, kahoy, o iba pang nasusunog na bagay.
- Huwag iwanan ang kandilang may sindi nang walang nakabantay.
- Kapag naglilinis, tiyaking mayroon kahit dalawang pamatay ng sunog, kung saan ang bawat isa ay may Underwriters Laboratories (UL) na rating na hindi bababa sa 10A, sa bawat gawaing paglilinis.

## Maging Alerto sa Mga Pagsingaw ng Gas

- Kapag may naaamoy kang gas o naghihinala kang may sumisingaw, kaagad na lisanin ang bahay. Abisuhan ang mga awtoridad ng emerhensiya at huwag buksan ang mga ilaw, magsindi ng posporo, manigarilyo, o gumawa ng anumang bagay na maaaring lumikha ng kislap.
- Huwag bumalik sa bahay hangga't hindi ka sinasabihang ligtas nang gawin ito.

## Bawasan ang Mga Peligrong Dulot ng Temperatura

- Kapag nakatindig o nagtatrabaho sa tubig na mas malamig kaysa sa 75 degrees F (24 degrees 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 Extreme Heat](#).

## Iwasan ang Pagbagsak

### Kaligtasan ng Mga Hagdan:

- Itayo ang iyong hagdan sa patag na lugar.
  1. Huwag tumayo sa dalawang hakbang ng hagdan.
  2. Tumayo sa gitna ng apakan ng hagdan.
  3. Huwag gumamit ng tinitiklop na hagdan kapag nakasara ito. Buksan ang hagdan at itulak ang mga lock sa gilid sa puwesto.
  4. Habang nasa hagdan, huwag abutin ang gilid.
  5. Habang nasa hagdan, huwag itulak o hilahin ang kahit na anong bagay.

### Kaligtasan sa bubong:

- Upang abutin ang bubong, gumamit ng hagdan na mas mataas man lang nang tatlong talampakan sa dulo ng bubong.
  1. Mag-ingat habang nasa bubong. Ang mga bubong ay kadalasang madulas, padalisdis at mataas sa lupa.

## Maging Maingat sa Pagmamaneho

- Maging alerto sa mga sirang stop light at nawawalang karatula sa kalsada.
  - Ituring ang mga sangandaan kung saan nakapatay ang ilaw bilang four-way stop.
- Iwasan ang pagmamaneho sa tubig, lalo na kapag mabilis ang daloy nito.
  - Maaari kang mawalan ng kontrol sa iyong sasakyan o trak kahit sa anim na pulgadang tubig.
  - Kayang tangayin ng dalawang talampakang lalim ng tubig ang karamihan ng mga sasakyan.
- Huwag magmaneho sa hindi gumagalaw na tubig kung nasa tubig ang mga bumagsak na linya ng kuryente.
- Kapag bumagsak sa iyong sasakyan o trak ang isang linya ng kuryente o elektrikal na wire habang ikaw ay nagmamaneho:
  - Patuloy na magmaneho papalayo sa wire.
  - Huwag papatayin ang ignition, kahit pa pumalya ang makina.
  - Manatili sa iyong sasakyan o trak at maghintay ng mga emergency worker.
  - Huwag pahintulutan ang kahit sino bukod sa mga emergency worker na lumapit sa iyong sasakyan o trak.
- Magdahan-dahan at magmaneho sa bilis na ligtas para sa mga kondisyon ng kalsada at panahon.
- Maging mapagbantay sa mga basura at mga labi sa kalsada.
- Maglaan ng espasyo sa pagitan mo at ng iba pang nagmamaneho.
- Suotin ang iyong sinturong pangkaligtasan sa lahat ng panahon.
- Huwag magmamaneho, kung ikaw ay nakainom o inaantok.
- Tiyaking nakaupo ang iyong anak sa child safety seat o booster seat, na maayos na nakakabit sa likurang upuan, sa bawat biyahe.
- Magdala ng mga batayang pangangailangan sa iyong sasakyan o trak, tulad ng tubig, pagkain, kumot, at first aid kit.
- Lubhang nasusunog at mapanganib ang gasolina. Huwag magdala ng ekstrang gasolina sa iyong sasakyan o trak. Kung sa palagay mo ay kailangan mong magdala ng ekstrang gasolina, sundin ang mga payong pangkaligtasang ito:
  - Gumamit lamang ng bakal o plastik na lalagyang aprubado para sa pag-iimbak ng gasolina.
  - Huwag punuin ang lalagyan upang magbigay-daan sa ekspansyon dahil sa init.
  - Upang bawasan ang panganib mula sa istatikong kuryente, punuin ang mga portable na lalagyan



sa patag na lugar sa lupa at hindi sa sasakyan.

- Matapos punuin ang mga lalagyan, sikipan ang lahat ng takip, punasan ang anumang natapong gasolina, at tiyaking matatag ang mga lalagyan upang iwasan ang pagkatumba.
- Matapos mong marating ang iyong destinasyon, tanggalin ang mga lalagyan ng gasolina sa iyong sasakyan at itabi sa lugar na may maayos na bentilasyon. Gamitin ang nakaimbak na gasolina sa lalong madaling panahon.

## 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 \(https://www.cdc.gov/rabies/\)](https://www.cdc.gov/rabies/), Website ng CDC [Lagnat Dulot ng Kagat ng Daga \(https://www.cdc.gov/rat-bite-fever/\)](https://www.cdc.gov/rat-bite-fever/), at [Mga Konsiderasyon para sa Medikal na Suliranin at Paggagamot para sa Imported Fire Ant](#) ([http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023\\_2002rev\\_Medical.pdf](http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023_2002rev_Medical.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](#).

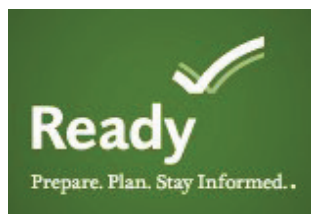
## Protektahan ang Iyong Sarili mula sa Iba Pang Pinsala

- Lumayo sa mga nasirang gusali o istruktura hangga't hindi nasusuri at napapatunayang ligtas ang mga ito ng inspektor ng gusali o iba pang awtoridad ng gobyerno. Mas makabubuting hintayin ang pagsikat

ng araw bago bumalik sa mga gusali, kung kailan mas magiging madaling iwasan ang mga peligro, partikular kung walang kuryente at wala kayong mga ilaw.

- Kaagad na umalis kung may naririnig kang paggalaw o hindi pangkaraniwang ingay na nagpapahiwatig na maaaring bumagsak ang istruktura, o kapag may naamoy kang gas o may hinala kang pagsingaw.
- Gumamit ng mga pangkat ng dalawa o higit pang tao upang igalaw ang malalaking bagay. Iwasang magbuhat ng anumang bagay na may timbang na mahigit 50 libra (kada tao).
- Magsuot ng mga hard hat, goggles, mga guwantis para sa mabibigat na trabaho, at watertight na bota na may steel toe at insole (hindi lamang steel shank) para sa gawaing paglilinis.
- Magsuot ng mga earplug o pangprotektang headphones upang bawasan ang panganib mula sa mga ingay ng kagamitan.
- Iwasan ang paglusob sa tubig. Maaaring mayroong bubog, mga piraso ng bakal, at iba pang labi sa tubig.
- Tantiyahin ang iyong sarili at humingi ng tulong upang iwasan ang parehong pisikal at emosyonal na pagkapagod.

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: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

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/>)

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

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/>)