







Paghadlang sa Pagtatae Pagkatapos ng Sakuna

Protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya:

-  Uminom at gumamit ng ligtas na tubig.
-  Maghugas ng mga kamay nang madalas.
-  Huwag dumumi sa anumang malawak na tubigan.
-  Kumain ng ligtas na pagkain. Pakuluan, lutuin, talupan, o itapon ito.
-  Maglinis nang ligtas.
-  Iwasan ang mga lugar na may nagpondong tubig.

Uminom at gumamit ng ligtas na tubig.

- Makinig sa mga lokal na opisyal para malaman kung ligtas ang iyong tubig.
- Gumamit ng bottled water para mainom, sa paghuhugas at paghahanda ng pagkain, paggawa ng yelo, at pagsisipilyo ng iyong ngipin.
- Kung wala kang bottled water, magpakulo o i-disinfect ang iyong tubig para gawing ligtas itong gamitin.



Paano gawing ligtas ang iyong tubig:

- Kung magpapakulo, ganap na pakuluin ang iyong tubig at patuloy na pakuluin nang kahit man lang 1 minuto.
- Para malinis ang iyong tubig, gumamit ng unscented na household liquid chlorine bleach. Kung malinaw ang tubig, magdagdag ng 8 patak sa 1 galong tubig. Kung malinaw ang tubig, magdagdag ng 16 na patak sa 1 galong tubig. Maghintay ng 30 minuto bago inumin.

Maghugas ng iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at ligtas na gamiting tubig.

- Bago ka kumain o maghanda ng pagkain.
- Bago pakainin ang iyong mga anak.
- Bago at pagkatapos gamutin ang mga sugat o pag-aalaga ng taong may sakit.
- Makalipas gumamit ng banyo, magpalit ng diapers, o maglinis ng bata pagkaraan nilang gamitin ang banyo.



Kung walang handang magagamit na sabon, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng kahit man lang 60% na alcohol.

Kumain ng ligtas na pagkain.

- Pakuluan, lutuin, talupan, o itapon ito.
- Iwasan ang karne at mga dairy product na hindi na-refrigerate.
- Lutuin nang mabuti ang pagkain. Panatilihin itong mainit at may takip.
- Iwasan ang mga hilaw na pagkain maliban sa mga prutas at gulay na ikaw mismo ang nagtalop.



Maglinis nang ligtas.

- Linisan ang mga lugar kung saan naghahanda ng pagkain at mga kagamitan sa kusina gamit ang sabon at ligtas na tubig at hayaang ganap na matuyo bago gamiting muli.
- Linisin ang iyong sarili, ang iyong mga anak, mga diaper, at mga damit nang hanggang 100 talampakan ang layo mula sa mga pinagkukuhanan ng iniinom na tubig.



Iwasan ang mga lugar na may nagpondong tubig.

- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig makalipas na makahawak o mapadikit sa tubig baha.
- Huwag pahintulutan ang mga bata na maglaro sa lugar namay tubig.
- Huwag pahintulutan ang mga bata na maglaro ng mga laruang nadikitan ng maruming tubig at hindi pa na-disinfect.



Ang dapat gawin kung ikaw o ang iyong pamilya ay nagtatae:

- Manatiling hydrated sa pamamagitan ng pag-inom ng ligtas na tubig.
- Magpunta sa pinakamalapit na health facility. Patuloy na maging hydrated habang nasa bahay at habang ikaw ay bumibiyaha para magamot.
- Patuloy na pasusuhin ang iyong anak kahit na sila ay may matubig-tubig na pagtatae, kahit na bumibiyaha para magpagamot.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-iiwas sa sakit makalipas na maganap ang isang sakuna, bumisita sa: www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html.