




**Mga Pangunahing  
Kasanayan sa  
Kalusugan at  
Kaligtasan**

---

Gabay sa Tagapagbigay ng  
Pangangalaga ng Bata

 **Learning to Grow**  
MAKING A DIFFERENCE TOGETHER





# Basic Health and Safety Practices

---

## Child Care Provider's Guide

### DEVELOPMENT TEAM

Grace F. Fong, EdD  
Mary Ann Nemoto, MEd  
Angela Choy, MEd  
Ann Tom, Ed.M  
Dana Senaha, PhD  
Genee DeMello, MEd  
Annalynn Macabantad, BS  
Marianne Berry, PhD

### ACKNOWLEDGEMENTS

We extend our thanks to the following individuals who helped us with the development of  
*Basic Health and Safety Practices: Child Care Provider's Guide.*

Gail Omoto  
Frederika Bain  
Denise Low-Liu  
Gina Lewis  
Dr. Ardis Eschenberg

### SUGGESTED CITATION:

Choy, A., Nemoto, M., Fong, G., Tom A., Senaha, D., Macabantad, A., et al. (2017).  
*Basic health and safety practices: Child care provider's guide* (3rd ed.).  
University of Hawai'i, Windward Community College, Learning to Grow Project.

The development of this Health and Safety Guide is supported by funding from the  
Hawai'i State Department of Human Services through a contract with the Learning to Grow Project,  
University of Hawai'i, Windward Community College

©2014, revised 2015, 2017



# Talaan ng mga Nilalaman

<b>PASULONG</b>	<b>.iv</b>
<b>KALUSUGAN</b>	<b>1</b>
<b>PAGPAPANATILI SA KALUSUGAN NG MGA</b>	<b>2</b>
<i>Sinusuri ang Araw-araw na Kalusugan ng mga Bata</i>	<b>3</b>
<i>Pagbabakuna</i>	<b>5</b>
<i>Mga Karaniwang Pamamaraan ng Pagbubukod sa Mga Karaniwang Bata</i>	<b>6</b>
<i>Pangangasiwa ng Gamot</i>	<b>8</b>
<i>Nutrisyon at Pisikal na Aktibidad</i>	<b>9</b>
<b>PALALUSUGAN</b>	<b>11</b>
<i>Mga Programa sa Paghuhugas ng Kamay</i>	<b>12</b>
<i>Mga Pamamaraan ng Pagguwantes</i>	<b>14</b>
<i>Mga Pamamaraan sa Pagpapalit ng Diaper</i>	<b>16</b>
<i>Mga Pamamaraan sa Pagglilinis, Pagsanitays at Pagdisimpek</i>	<b>18</b>
<b>KALIGTASAN</b>	<b>21</b>
<b>KALIGTASAN SA SASAKYAN</b>	<b>22</b>
<i>Kaligtasang Upuang Kotse</i>	<b>23</b>
<i>Mga Pamamaraan ng Transportasyong Pangsasakyan</i>	<b>25</b>
<i>Pag-iibas sa Atake sa Init</i>	<b>27</b>
<b>KALIGTASAN SA PAGKAIN AT PAG-IIMBAK</b>	<b>28</b>
<i>Kaligtasan sa pagkain</i>	<b>29</b>
<i>Mga Taluhayang sa pagkain</i>	<b>30</b>
<i>Kaligtasan sap ag-imbak sa gatas ng ina</i>	<b>32</b>
<b>PAGLILIGTAS PARA SA BATA</b>	<b>33</b>
<i>Mga Paraan sa Kaligtasan Para sa Bata sa Tagpo sa Pangangalaga</i>	<b>34</b>
<i>Mga Gabay sa Pag-iwas sa Lason</i>	<b>36</b>
<i>Kaligtasan sa Tubig</i>	<b>37</b>
<b>KALIGTASAN SA LARUAN AT PANLABAS NA MGA KAGAMITAN</b>	<b>38</b>
<i>Kaligtasan sa Laruan</i>	<b>39</b>
<i>Kaligtasan sa Kagamitan sa Palaruan</i>	<b>41</b>
<b>PANG-AABUSO SA BATA AT KAPABAYAAN</b>	<b>43</b>
<i>Pag-uulat sa Hinihinalang Pang-aabuso sa Bata at/o Kapabayaan</i>	<b>44</b>
<i>Pag-iibas sa Sindrom ng Pag-aalog sa Bata</i>	<b>45</b>
<b>LIGTAS NA PAGTULOG</b>	<b>47</b>
<i>Mga Gawi sa Ligtas na Pagtulog</i>	<b>48</b>
<i>Kaligtasan sa Kuna</i>	<b>50</b>
<b>MGA PAMAMARAAN SA EMERHENSIYA</b>	<b>52</b>
<i>Mga Pamamaraan ng First Aid/CPR</i>	<b>53</b>
<i>Paghahanda sa Emerhensiya</i>	<b>55</b>
<b>MGA REPERENSYA</b>	<b>57</b>
<b>MGA KALAKIP</b>	<b>61</b>

# Pasulong

Ang mga bata ay ipinanganak na may kahalagahang kakayahan at likas na kakayahan upang matuto, umunlad, at lumaki. Umaasa sila sa kanilang mga magulang at tagapag-alaga upang magbigay ng isang ligtas, malusog, at maalagang kapaligiran para sa kanila upang lumaki at mabuhay.

Ang Basic Health and Safety Practices: Child Care Provider's Guide ay may inihanda para sa iyo bilang isang gabay sa kalusugan at kaligtasan sa pinakamahusay na kasanayan. Ang manwal na ito ay nahahati sa dalawang mga seksyon: 1) KALUSUGAN at 2) KALIGTASAN. Ang bawat bahagi ay nagtatalaga ng tiyak na mga kasanayan at mga pamamaraan na maaari mong ipatupad sa iyong pag-aalaga ng bata na kapaligiran upang makatulong na panatilihin ang mga bata sa inyong pangangalaga nang malusog at ligtas, na may diin sa kung bakit ang mga pamamaraan ay mahalaga. Sa karagdagan, ang mga mapagkukunan at halimbawang mga porma ay kasama sa Appendices at sa dulo ng manwal na ito. Tinukuoy ng manwal na ito ang Department of Human Services Hawai'i Administrative Rules (HAR) para sa sanggol at Infant and Toddler Child Care Centers (IT Chapter §17-895), Family Child Care Homes (FCC Chapter §17.891), Group Child Care Centers and Group Child Care Homes (GCC/GCCH Chapter §17.892.1), Before and After School Care Child Care Facilities (BAS Chapter §17-896), and Child Care Services (CCS Chapter §17-798.3) tulad ng ipinahiwatig sa pamamagitan ng isang talababa (footnote) sa mga naaangkop na pahina.

Sa buong manwal na ito, ang mga tuntuning "tagapag-alaga," "child care provider," o "care provider" at "child care kapaligiran" o "pag-aalaga ng kapaligiran" ay ginagamit. ang terminong "tagapag-alaga," "child care provider," o "care provider" ay tumutukoy sa isang tao na nagbibigay ng pangangalaga sa bata para sa isang bata sa pagitan ng edad ng kapanganakan at limang taon. Ang terminong "child care environment" o "pag-aalaga ng kapaligiran" ay tumutukoy sa lugar kung saan ang pangangala ay ibinigay; Ito ay maaaring maging isang child care center, isang home family child care, isang tahanan ng mga provider ng pag-aalaga, o sa bahay ng bata. Sa karagdagan, ang mga salitang "magulang" o "magulang" ay ginagamit. Ang terminong ito ay tumutukoy sa anumang miyembro ng pamilya o tagapag-alaga na responsable para sa mga bata.

Sa pagsasanay mo ng iyong sarili sa, pag-unawa, at paggamit ng mga kasanayan sa kalusugan at kaligtasan, makakatulong sa iyo sa mga anak na iyong inaalagaan upang maging ligtas, malusog, at handa upang maging tagumpay!



# Kalusugan

Ang mga bata ay mga aktibong manggagalugad na gumagamit ng kanilang mga talino upang matuto nang higit pa tungkol sa kanilang mundo. Sila ay ipinanganak na may hangad upang galugarin at maging makapangyarihan sa kanilang kapaligiran at upang sumali sa kanilang sariling pag-aaral. Sa prosesong ito, na tinatawag na sensory learning, ang mga bata ay mangangalabit, lalalahanan, isusubo, o ngungunya ng mga bagay na kanilang natatagpuan sa pagtatangkang makalikom ng karagdagang impormasyon tungkol sa kanila. Bagaman ito ay isang mahalagang proseso ng pag-aaral para sa mga bata, ito ay may potensyal na mailantad ang mga ito sa mga mikrobyo at nakakahawang karamdaman.

Bilang isang namamahagi ng pag-aalaga, gumaganap ka ng isang mahalagang papel sa paglikha at pagpapanatili ng malusog na kapaligiran sa pag-aaral kung saan mga bata ay ligtas upang galugarin at matuto. Kapag ikaw modelo ng mabuting gawi sa kalinisan at isang malusog na pamumuhay, ang mga bata ay mas malamang na magbigay ng panahon pati na rin sa mga ito. Kapag lumikha ka ng maraming mga pagkakataon para sa mga bata na mag-usap-usap tungkol sa mga bagay at isagawa ang mga malusog na gawi at kasanayan, ay makakatulong sa iyo upang turuan ang mga ito sa mga mahahalagang paraan upang panatilihin ang kanilang mga sariling malusog para sa buong buhay nila.

***Itong pangkat ng Kalusugan ay kasama ang impormasyong ito:***

- **PAG-IINGAT SA MGA ANAK NA MAGING MALUSOG**
  - *Pagsusuri sa Araw-araw na Kalusugan ng mga Bata*
  - *Pagbabakuna*
  - *Mga Pamamaraan sa Pagbubuklod sa mga Pangkaraniwang Karamdaman na Pangkabataan*
  - *Pangangasiwa ng Gamot*
  - *Nutrisyon at Pisikal na Aktibidad*
- **PALALUSUGAN**
  - *Paghuhugas-Kamay na mga Pamamaraan*
  - *Pagsuot ng Gwantes na mga Pamamaraan*
  - *Pagpapalit ng Diaper na mga Pamamaraan*
  - *Mga Pamamaraan sa Paglilinis, sa Pagsanitays, at Paglalangas*

## KALUSUGAN

# Pagpapanatili na Malusog ang mga Bata

Ang mabuting kalusugan ay mahalaga sa paglaki ng mga bata at paglalahad. Natututo ang malusog na mga bata at ay magagawang sumulong sa mahalagang "susunod na hakbang" sa kanilang pag-unlad mas madali. Dahil ang kanilang immune system - na nakakatulong sa kanilang paglaban sa sakit at impeksyon - ay hindi ganap na nabubuo hanggang sa edad na pito o walong taong gulang, sa pagpapanatili ng mga bata na malusog ay minsang maaaring maging isang hamon. Sa kanilang mga wala pa sa gulang immune system nailalagay ang mga ito sa mas mataas na panganib para sa pagbuo ng mga sakit na maaaring umantala ng kanilang paglaki at pag-aaral. Ang pagbabakuna ay isang mahalagang kasangkapan para sa pagpapanatili sa kalusugan ng mga anak; ito ay ang pinakamahalagang bagay sa mga magulang na maaaring gawin upang protektahan ang kanilang mga anak mula sa malubhang nakakahawang sakit at ang kanilang mga kaugnay na komplikasyon.

Isa sa mga paraan upang suportahan ang kalusugan ng mga bata sa iyong pag-aalaga ay ang paggawa ng isang mabilis na pagsusuri sa kalusugan sa bawat bata araw-araw. Itong karaniwang pagsusuri ng kalusugan ay maaaring makatulong sa iyo na magtatag ng isang pakiramdam ng pagkakaroon ng kanilang normal na hitsura at pag-uugali, na ginagawang mas madaling mapansin ang mga pagbabago kapag mangyari ang mga ito. Ang iba pang mga mahalagang paraan para sa iyo, bilang isang nagdudulot ng pag-aalaga, upang panatilihin ang mga bata na malusog ay upang matuto nang higit pa tungkol sa mga karaniwang sakit sa pagkabata at kapag ito ay kinakailangan upang paghiwalayin ang maysakit na mga anak, sa iba, at upang sundin ang tamang pamamaraan para sa pagbibigay ng gamot. Sa huli, sa naghihikayat at pagmomodelo ng malusog na pagkain at ehersisyo, ay nakakatulong sa pagtatag ng malusog na gawi sa pamumuhay at maaaring maiwasan ang labis na katabaan sa kabataan at ang kaugnay na mga hamon sa kalusugan. Ang mabuting kalusugan ng mga bata ay mababatay rin sa iyo bilang kanilang tagapag-alaga na mabigyan-alam at maging handa.



## PAGPAPANATILI SA KALUSUGAN NG MGA

# PAGSUSURI SA KALUSUGAN NG MGA BATA ARAW-ARAW

### *Bakit Mahalaga?*

- Maagang pagkilala ng sakit sa mga bata ay maaaring makatulong sa pag-aalaga na magsasagawa ng naaangkop na pagkilos upang suportahan ang mga pangangailangan sa kalusugan ng bata at bawasan ang pagkalat ng sakit o karamdaman sa iba.

### *Mga Pamamaraan:*

1. Magsasagawa ng Araw-araw ng Pagsusuri sa Kalusugan (Daily Health Check) kapag ang isang bata unang dumating sa iyong kapaligiran ng pangangalaga sa bata at kapag ang magulang o mga magulang ay naroroon pa rin. Ang isang Pagsusuri ng Kalusugan (Health Check) ay maaaring paulit-ulit sa buong araw, kung kinakailangan.
2. Simulan na kunin ang antas ng mata ng bata.
3. **MAGHANAP** ng mga palatandaan at sintomas ng sakit:
  - *Pagbabago sa pangkalahatang lagay ng kalooban o pag-uugali*
  - *Pagbabago sa aktibidad o antas ng enerhiya, pagkawalang-sigla, o hirap sa paggalaw*
  - *Tumutulong sipon; paagusan/paglabas mula sa mga mata, tainga, o sariwang mga sugat*
  - *Pagbabago sa balat tulad ng isang pantal, pamamaga, bukol, o pamumula*
  - *Pagkakamot, pagbabatak sa isang bahagi ng katawan o paghawak ng bahagi ng katawan*
  - *Pagsusuka o pagtatae*
4. **MAKINIG** sa kung anomang ibinabahagi ng magulang/mga magulang tungkol sa bata o iba pang sakit na meron sa pamilya. Pakinggan ang mga daing at/o mga di-pangkaraniwang mga tunog mula sa bata na maaaring magpahiwatig na siya ay may masamang karamdaman:
  - *Mga daing/pagdadaing*
  - *Patuloy nap ag-iyak o di pangkaraniwang kuskos-balungos*
  - *Pagsisingasing, pagbabahing, hirap na paghinga*
  - *Pamamaos*
  - *Pag-uubo*



*continued on next page*

## PAGSUSURI SA KALUSUGAN NG MGA BATA ARAW-ARAW

*continued from previous page*

**5. PAKIRAMDAMAN ang isang pagbabago sa balat na magpapahiwatig ng lagnat o pagkauhaw:**

- *Pagbasa-basa*
- *Di pangkaraniwang init*
- *Ang balat ay di bumabalik kapag ito ay bahagyang pinipisil*

**6. AMUYIN ang kakaibang amoy na maaaring nagpapahiwatig ng isang kalakip na sakit:**

- *maputas at matamis na hininga*
- *Bulok hininga*
- *hindi karaniwang ihi o mga amoy ng pagdumi*

**7. Pansinin ang iyong mga obserbasyon sa Pagsusuri ng Pang-araw-araw na Kalusugan (tingnan ang Kalakip na A). Kung napansin ninyo ang anumang sintomas na nasa itaas, ang bata ay maaaring may sakit at maaari mong kakailanganin ang mga sumusunod na mga, na naaangkop:**

- *Sa simula ng araw na ang (mga) magulang ay naroon pa rin sa kasalukuyan: magpasya kasama ang (mga) magulang sa isang plano ng pagkilos upang suportahan ang kalusugan ng mga bata. Kung ang bata ay kakailanganing ibukod mula sa pangangalaga, itaglay sa (mga) magulang na dalhin ang anak sa bahay at at batayan ang mga ito sa kanilang mga pangangailangan sa kalusugan (tingnan ang Mga Pamamaraan sa Pagbuklod sa Pangkaraniwang Sakit ng Pagkabata na pagkukunan).*
- *Kung ang bata ay may sakit sa panahon ng araw: magbigay-alam sa (mga) magulang ng mga bata at sama-samang magpasiya kung paano pangalagaan ang mga bata. Ihiwalay ang anumang anak na may sakit o posibleng nakakahawa mula sa iba upang mabawasan ang kanilang pagkakalantad. Payuhan ang (mga) magulang kung maaaring kailanganin nilang konsultahin ang tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan ng bata bago ang bata ay bumalik sa pag-aalaga ng bata.*
- *Anumang oras na magduda pang-aabuso o kapabayaang, ang ulat ay dapat iharap kasama ang Department of Human Services, alinsunod sa Hawai'i Revised Statutes §350-1.1 (tingnan sa Pag-uulat ng Pang-aabuso sa Bata at Kapabayaang na pagkukunan).*

HAR §17-891.1-21 (4), §17-891.1-23, §17-892.1-21 (3), §17-892.1-23, §17-895-22 (d), §17-895-23, §17-896-20 (c), §17-896-22 (b) (c)

## PAGPAPANATILI SA KALUSUGAN NG MGA

# PAGBABAKUNA

### *Bakit ito ay Mahalaga?*

- Ang Pagbakuna ay proteksiyon sa sakit ay tumutulong upang protektahan ang mga bata mula sa mga nakakahawang sakit.
- Ang pagbabakuna ay ang pinakaligtas pangsiensiya, subok na paraan para sa pag-iwas sa pagkalat ng maraming mga nakapipinsalang sakit.
- Para sa mga bakuna upang maging epektibo, ito ay mahalaga upang makatanggap ng pagbabakuna ayon sa iskedyul ng bakuna na ibinigay sa pamamagitan ng mga Centers of Disease Control (CDC).

### *Mga Pamamaraan:*

1. Pag-aralang mabuti ang Pambansang Rekomendasyon sa Pangbabakuna at Kinakailangang Estado ng Bakuna. Tumukoy sa mga sumusunod na website para sa mga impormasyon:
  - *Centers for Disease Control and Prevention Guide, Recommended Immunizations for Children from Birth to Age 6* <http://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf>
  - *State of Hawai'i's Important Notice to Parents: School Health Requirements* <http://health.hawaii.gov/docd/requirements-by-grade/school-health-requirements-brochures/>
2. Tiyakin na ang mga kailangang bakuna para sa iyong programa ay pare-pareho sa mga regulasyon ng estado.
3. Gawing tiyak na (mga) magulang ng bata ay batid ang iyong patakaran sa pangkalusugang rekord (hal., bakuna, TB clearance, at eksaminasyon pampisikal) bago sila magrehistro para sa iyong pangangalaga sa mga bata upang makatulong nang tiyak ang pagsunod sa iyong mga kinakailangan.
4. Tumukoy sa Checking Children's Health Daily na pagkukunan upang magsagawa ng pagsusuri sa kalusugan ng mga bata sa inyong pangangalaga.
5. Tumukoy sa Mga Karaniwang Pamamaraan ng Pagbubukod sa Pagkabata (Common Childhood Illness Exclusion Procedures) para malaman kung ano ang gagawin kapag pinaghihinalaan mo ang isang bata ay nalantad o nahawaan ng isang sakit na nahahadlangan ng bakuna.



HAR §17-891.1-20 (1), §17-892.1-9 (6), §17-892.1-20, §17-895-8 (6), §17-895-20 (3), §17-896-19 (a)

## MGA KARANIWANG PAMAMARAAN NG PAGBUBUKOD SA PAGKABATA

### *Bakit ito ay Mahalaga?*

- Ang paghihiwalay ng mga bata na may sakit sa mula mga iba ay nakakabawas sa pagkalat ng karamdama o sakit.
- Ang pag-uunawa ng mga sintomas sa mga karaniwang sakit sa pagkabata ay makakatulong sa iyo na magbigay ng naaangkop na pag-aalaga para sa mga bata.

### *Mga Pamamaraan:*

1. Tumukoy sa Pang-araw-araw na Pagsusuri sa Kalusigan ng mga Bata (Checking Children's Health Daily) na pagkukunan upang magsagawa ng pagsusuri sa kalusugan ng mga bata sa inyong pangangalaga.
2. Alamin ang mga palatandaan ng sakit. Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa mga papel ng katotohanan tungkol sa mga karaniwang sakit sa pagkabata sa: <http://health.hawaii.gov/docd/dib/disease/#C>
3. Kung may mga palatandaan ng sakit, matukoy kung ang sakit na ito
  - *Pinipigilan ang bata na makilahok nang kumportable sa mga aktibidad.*
  - *Nangangailangan ng pangangailangan para sa pangangalaga na mas malaki kaysa sa maaari mong ibigay nang walang pag-kompromiso sa kalusugan at kaligtasan ng ibang mga bata o sa iyong sarili*
  - *Pumupusisyon ng isang panganib ng pagkalat ng mga mapanganib na sakit sa iba*

Kung ang alinman sa mga pamantayan sa itaas ay natutugunan, ang bata ay dapat na ihihiwalay mula sa iba pang mga bata sa pag-aalaga, anuman ang uri ng karamdaman.

4. Ilagay ang bata sa isang lugar na malinis at ligtas, at iyon ay sa loob ng iyong paningin o layo ng pagdinig, hanggang dumating ang (mga) magulang.
5. Abisuhan ang (mga) magulang ng bata tungkol sa mga sintomas ng sakit at sundin ang iyong mga patakaran sa kalusugan (halimbawa, hilingin sa kanila na dumating at kunin ang bata).



*continued on next page*

## MGA KARANIWANG PAMAMARAAN NG PAGBUBUKOD SA PAGKABATA

*continued from previous page*

6. Kapag dumating ang (mga) magulang ng bata, ipaalam sa kanila na maaaring kailanganin nilang kumunsulta sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng bata bago bumalik ang bata sa pangangalaga sa bata. Kung kinakailangan, ibigay ang (mga) magulang na may nakasulat na komunikasyon na maaaring ibigay sa tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ng bata. Ang komunikasyon ay dapat magsama ng oras ng simtomas ng mga simtomas, obserbasyon tungkol sa bata, mahahalagang palatandaan at oras (halimbawa, temperatura 101.5 °F sa 10:30 ng umaga) at anumang mga aksyon na kinuha at ang mga pagkilos ng oras ay kinuha.
7. Siguraduhin na ang lahat ng mga ibabaw, kagamitan, at mga laruan na ginamit ng bata ay nalinis at nadisimpekta bago gamitin ng mga ito (tingnan ang mapagkukunan ng Paglilinis, Pagsanitays at Pagdis-impekta na mga Pamamaraan).

HAR §17-891.1-23 (d), §17-891.1 (10), §17-891.1-21, §17-892.1-6 (15), §17-892.1-23, §17-892.1-24, §17-895-21 (d), §17-895-23 (a), §17-896-20, §17-896-22

## PAGPAPANATILI SA KALUSUGAN NG MGA

# PANGANGASIWA SA PAGGAMOT

## Bakit Ito Ay Mahalaga?

- Ang gamot (de-reseta at over the counter) ay maaaring maging mahalaga sa kalusugan at kabutihan ng mga bata, ngunit maaaring mapanganib din ito kung hindi maayos ang pangangasiwa.
- Ang pag-iimbak ng gamot ay dapat na nasa isang lugar na hindi naabot ng mga bata.

## Mga Pamamaraan:

### 1. BAGO sa pangangasiwa ng paggamot:

- *Tiyakin na ang (mga) magulang ay nakakumpleto sa Pahintulot para sa Pangangasiwa ng Gamot na Porma (tingnan ang Appendix B).*
- *Suriin ang lahat ng impormasyon sa porma ng pagsang-ayon upang matiyak ang katumpakan.*
- *Alisin ang gamot mula sa isang lugar ng imbakan nang hindi naabot ng mga bata.*
- *Hugasan ang iyong mga kamay (tingnan ang Pamamaraan sa Paghuhugas ng Kamay na mapagkukunan para sa karagdagang impormasyon).*
- *Magsuot ng libre sa latex na mga guwantes kung naglalapat ng pangkasalukuyang mga gamot o mata at mga pinapatak sa tainga.*
- *Suriin ulit at kumpirmahin ang pangalan ng bata, petsa ng pagkawalang bisa ng gamot, oras, pangalan ng gamot, dosis, at ang mga direksyon ng doktor ay ipinahiwatig sa gamot.*
- *Pinangangasiwaan ang gamot sa bata na inireseta.*



### 2. PAGKATAPOS ng pagbibigay ng gamot:

- *I-dokumento ang oras at petsa na ibinigay na gamot at ang halaga.*
- *Ilagay ang gamot sa isang lugar ng imbakan na hindi naa-access sa mga bata.*
- *Hugasan nang husto ang iyong mga kamay (tingnan ang Pamamaraan sa Paghuhugas ng Kamay na mapagkukunan para sa karagdagang impormasyon).*
- *Sundin ang tugon ng bata sa gamot. Kung mayroong anumang reaksiyon sa gamot, idokumento ang reaksiyon at tawagan / ipagbigay-alam agad ang (mga) magulang ng bata at, kung kinakailangan, tumawag sa 911.*

HAR §17-891.1-23 (b)(1), §17-892.1-23, §17-895-23 (c), §17-896-22

## PAGPAPANATILI SA KALUSUGAN NG MGA

# NUTRISYON AT PISIKAL NA AKTIBIDAD

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang bilang ng mga batang labis ang katabaan ay higit pa sa doble nitong mga nakalipas na tatlong taon. Sa taong 2012, 10.2% ng mga batang dalawa hanggang apat na taong gulang na nagmula sa mga pamilyang may mababang kita sa Hawaii ay may labis na katabaan at may 12.8% na sobra sa timbang.
- Ang mga batang may labis na katabaan ay malamang magiging matataba din sa kanilang pagtanda at maaring magkakaroon sila ng iba't ibang uri ng sakit katulad ng type 2 diabetes, mga sakit sa buto at kasukasuan, sakit sa puso, at mga uri ng kanser.

### **Mga Pamamaraan:**

#### **1. Gumamit ng positibo at supportadong paraan ng pagpapakain ng sanggol.**

- Suporta sa eksklusibong pagpapadede ng mga sanggol na may 6 na buwang gulang at gumagamit ng tamang paraan ng pagpapadede gamit ang bote na may gatas ng ina o iron-fortified na gatas pangsanggol.



#### **2. Maghanda lamang ng mga pagkain at inuming may nutrisyon**

- Ang mga pagkain at meryenda ay dapat nakasalalay sa mga gabay ng Child and Adult Care Food Program (CACFP).
- Iwasan ang mga pagkain at inuming may matamis, maalat o may preserbatibo.

#### **3. Itaguyod ang mga gawaing pisikal sa pamamagitan ng paglalaro araw araw para sa lahat ng mga bata, kasama na ang mga sanggol at mga batang may kapansanan.**

- Iilagay ang mga sanggol sa lugar na kung saan sila ay malayang makakagalaw, hal., nakakadapa, nakakatalon-talon, nakaka-ikot, nakakapadyak at nakakagapang. Dapat ay limitahan o iwasan ang mahabang oras na naka-upo lamang o ang pag ugoy ugoy.
- Ang mga toddlers ay dapat pinapayagan na masiglang makapaglaro nang 60-90 minutos kada walong oras sa isang araw.
- Ang mga preschoolers ay dapat pinapayagan na masiglang makapaglaro nang 90-120 minutos kada walong oras sa isang araw.
- Ang masiglang laro ay kasama ang mapaloob o mapalabas, na balak (nakabalangkas), at mga laro na kung saan ay malaya silang makakagalaw at magagamit ang kanilang imahinasyon.
- Maglaan ng tamang oras ng pagtulog o pagpapahinga, dahil ang hindi pagtulog ng tama ay nauugnay sa hindi malusog na pagtaba.

*continued on next page*

## NUTRISYON AT PISIKAL NA AKTIBIDAD

*continued from previous page*

### 4. Limitahan ang oras ng panunuod o oras ng palabas (hal., telebisyon, computers, video games, smartphone/tablet)

- *Ang mga batang mababa sa edad na dalawa ay dapat saglit lamang o walang oras ng panunuod o oras ng palabas.*
- *Kapag ang mga bata ay may oras para sa panunuod o oras ng palabas, nararapat gamitin sa kapaki-pakinabang na pakikipag-interaksyon, pag-aaral, o pisikal na aktibidad.*
- *Iwasan ang panunuod o paglalaro tuwing kainan o pagmeryenda.*

### 5. Ugaliing magbigay ng malusog na kaalaman at karanasan sa hapagkainan at oras ng meryenda

- *Mag pakita ng mga mensahe na may malusog na pagkain. Iwasan ang mga hindi malusog na pagkain na nakilala lamang dahil sa patalastas.*
- *Hikayating makilahok sa mga aktwal na aktibidad katulad ng paghahanda ng pagkain, paghahardin, pagtikim at pagbista sa kabukiran.*

### 6. Makikipag ugnayan sa pamilya sa pagsulong ng iba't ibang kultura at etnikong malusog na pamumuhay.

- *Makipagtulungan sa mga magulang para sa maunlad na nutrisyon at pisikal na aktibidad mga balak at patakaran. Isaalang-alang ang kakayahan ng bata, kagustuhan at kulturang pinanggalingan sa paghahanda at pagbabalak ng pagkain.*
- *Magbigay ng patnubay para sa malusog na pamumuhay ng mag anak sa pang araw araw.*



Hango sa Wellness Guidelines for Nutrition and Physical Activity in Hawai'i's Early Care and Education Settings.

HAR §17-891.1-25, §17-891.1-13, §17-892.1-26, §17.892.1-13, §17-895-25, §17-895-12, §17-896-24, §17-896-13



## KALUSUGAN

# Pangangalaga Sa Kalusugan

Ang epektibong pangangalaga sa kalusugan ay susi para sa pag iwag ng pagkalat ng mga mikrobyo – bacteryang nakakahawa, mga virus at iba pa –na siyang sanhi ng pagkalat ng mga nakakahawang sakit. Ang pagpigil ay may layuning puksain ang tuloy tuloy na pagkalat ng mga mikrobyo. Ang kahulugan ng wastong kalusugan ay tumutukoy sa mga pagsasanay ng kalinisan, pangunahing puntos at angkop na panahon para alisin ang mga mikrobyo bago ito makahawa ng iba.

Kalimitang pinanggagalingan ng impeksyon:

- MGA TAO na may karadamang nakakahawa o tagapagdala ng sakit.
- MGA PAGKAIN na hindi luto o mga pagkaing hindi maayos na naihanda o naiimbak
- TUBIG at mga lugar na may naiipong mga tubig (hal., lababo, palikuran, kagamitang panglinis, labakara
- MGA ALAGANG HAYOP

Bilang isang taga pangangalaga, ikaw ang direktang may ugnayan sa mga kabataan na iyong nasasaklaw, at sa iyong mga kamay nakasalalay kung paano unang papahalagahan ang paglikha at ang pagpapanatili nang kaalamang pagkalusugan at sa kapaligiran para sa lahat. Ang patuloy na pagsasanay ng wastong pangangalaga ng kalusugan ay nakakatulong sa pagpapanatili ng malusog na mga kabataan na laging handang matututo.

Mahalagang ugaliin ang pangangalaga ng wastong kalusugan sa araw araw. Kung sinusunod mo ang tamang pagamit ng lampin, paghuhugas ng kamay, at pagsusuot ng guwantes para makaiwas sa mikrobyo, o palagiang paglilinis at pagpatay ng mikrobyo sa mga laruan at ibang bagay na nahahawakan ng mga bata ay hindi lamang pinangangalagaan ang iyo at kanilang kalusugan; ngunit nagtuturo ka ng tamang kaugalian sa pangangalaga ng kalusugan na mananatili habang buhay.

## PALALUSUGAN

# PAMAMARAAN NG PAGHUHUGAS NG KAMAY

## *Bakit ito ay Mmahalaga?*

- Ang paghuhugas ng kamay ang pinaka unang pagsasanggalang laban sa pagkalat ng mga mikrobyo na sanhi ng mga nakakahawang sakit; ito ang nag iisang pinakamabisa at pinakamurang paraan para makaiwas sa impeksyon.

### *Mga Pamamaraan:*

1. Buksan ang gripo.
2. Basain ang kamay.
3. Lagyan ng sabon
4. Hugasan at kuskusing mbutii sa dalawampung segundo (kasing haba ng pagkanta ng “Happy Birthday” ng dalawang ulit). Seguruhing kuskusin ang ibabaw at ilalam ng kamay, mga kuko, at pagitan ng mga daliri.
5. Banlawan ang mga kamay habang dumadaloy ang tubig sa loob ng sampung segundo.
6. Patuyuin ang mga kamay sa malinis na papel na tisyu/tuwalya.
7. Patayin ang gripo gamit ang papel na tisyu.
8. Itapon at ilagay ang papel na tisyu sa tamang basurahan.



*continued on next page*

## PALALUSUGAN

## PAMAMARAAN NG PAGHUHUGAS NG KAMAY

*continued from previous page*

### **Kalimitan:**

- *Pagdating*
- *Bago at pagkatapos kumain, paghawak ng pagkain, o pagpapakain ng bata*
- *Pagkatapos gumamit ng palikuran/ paglalampin o pagkatapos tulungan ang bata sa paggamit ng palikuran*
- *Pagkatapos umubo, bumahing, o kapag nabasa/nataksikan (sipon, dugo, suka).*
- *Bago at pagkatapos gumamit ng tubig na inumin ng isa o mas nakakaraming tao*
- *Pagkatapos maglaro sa labas*
- *Pagkatapos humawak sa mga alagang hayop o dumi ng hayop*
- *Kapag nakitang marumi ang kamay*
- *Bago umuwi sa tahanan*



HAR §17-891.1-34, §17-892.1-35, §17-895-31, §17-896-33

## PALALUSUGAN

# MGA PAMAMARAAN SA PAGSUSUOT NG GUWANTES

## *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang guwantes ay nagbibigay pananggalang laban sa nakakahawang mikrobyo.

### *Mga Pamamaraan:*

1. Maghugas ng mga kamay bago isuot ang guwantes (tingnan ang Paraan ng Paghuhugas ng Kamay para sa karagdagang kaalaman).
2. Magsuot ng malinis na pares ng guwantes. Bawasan ang pagkakataon sa “paghawak ng nakakahawa”: Iwasang humawak ng mga bagay-bagay sa kapaligiran (hal., Switch ng Ilaw, Busol) o pag kuskos sa ilong o pag ayos ng salamin sa mata) Maaring mahawa ang malinis na guwantes or magkaroon ng pagkalat ng mikrobyo sa iba.
3. Magpalit ng guwantes kung sobra na ang dumi o napunit na ito.
4. Maingat na alisin ang guwantes na hindi hinahawakan ang maduming bahagi:
  - Hawakan ang palad na bahagi ng guwantes at hatakin palabas
  - Gamit ang naiwang guwantes, ibuhol ang maduming guwantes
  - Gamit ang walang guwantes na kamay, hawakan sa ilalim ng pulsong bahagi ng guwantes at hatakin palabas.
5. Agad itapon ang maduming guwantes sa tamang basurahan. Huwag hugasan at gamitin ulit ang nagamit nang guwantes.



*continued on next page*

## MGA PAMAMARAAN SA PAGSUSUOT NG GUWANTES

*continued from previous page*

### **6. Hugasan ang mga kamay pagkatapos itapon ang guwantes (tingnan ang Paraan ng Paghuhugas ng Kamay para sa karagdagang kaalaman).**

#### **Mungkahi kung kailan gagamitin ang guwantes:**

- *Kapag nakahawak ng dugo o may bahid ng dugo/likido mula sa bata kapag ang iyong kamay ay may sugat (hal., kapag gumamit ng pang unang lunas para sa sugat ng bata, pagpapalit ng lampin na may dugo)*
- *Paglilinis ng mga bagay-bagay o paghawak ng mga damit at mga kagamitan na may bahid ng dugo o bahid ng mga likido tulad ng suka, ihi o dumi ng tao.*
- *Pag aalaga ng sumisidhing sakit sa balat o lesions*
- *Kapag nagbibigay serbisyo sa mata at bibig na pang medical tulad ng pagtusok sa daliri ng kamay para sa pagsusuri ng dugo at iba pa.*

## PALALUSUGAN

# MGA PAMAMARAAN SA PAGPAPALIT NG LAMPIN

## *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang malinis na pagpapalit ng lampin ay isang pinakamahalagang paraan sa pag iwas ng pagkalat ng mikrobyo at ang iba pang nakakahawang organismo na makikita sa dumi at ihi ng tao.
- Ang palagiang pagpapalit ng lampin ay sapat na proteksyon para hindi mairita ang balat ng bata na sanhi ng matagalang pagkakababad sa ihi at dumi.

## *Mga Pamamaraan:*

1. Hugasan ang kamay (tingnan ang mga Pamamaraan ng Paghuhugas ng Kamay para sa karagdagang kaalaman).
2. Siguraduhing ang mga kagamitang sa pagpapalit ng lampin ay abot kamay. Kasama dito ang mga sumusunod:
  - *Malinis na lampin*
  - *Maghanda ng balabal o non-absorbent paper liner na sapat sa laki ng bata mula sa balikat hanggang sa paa.*
  - *Pamunas, mamasa masang bimpo, o lumunoy*
  - *Plastik bag para sa mga maruruming damit*
  - *Magpahid ng ointment o ibang produkto na nangangalaga sa balat na may pag sang ayon ng mga magulang para sa pag iwas at paggamot ng sakit sa balat. Ang pagkuha ng ointment sa lalagyan ay ginagamitan ng non-absorbent na papel, liner o lumunoy.*
3. Ilagay ang bata sa malinis na lugar kung siya ay papalitan ng lampin, malayo sa pagkain at sa kusina. Parating hawakan ang bata habang pinapalitan ng lampin.
4. Paglilinis ng bata:
  - *Kalasin ang lampin at ilagay ito sa ilalim na bahagi ng pwet ng bata*
  - *langat ang mga paa ng bata kung kinakailangan at gumagamit ng pamunas o lumunoy at ipahid ito mula sa harap papunta sa likod.*
  - *Gumamit ng bago at malinis na pamunas sa bawat pahid.*
  - *Itapon ang gamit na pamunas sa tamang basurahan.*



*continued on next page*

## PALALUSUGAN

## MGA PAMAMARAAN SA PAGPAPALIT NG LAMPIN

*continued from previous page*

### 5. Tanggalin ang marumi at gamit na lampin:

- Tiklupin ang maduming lampin paloob.
- Kapag ang damit ay nabahiran ng dumi o ihi, ilagay ito sa isang saradong lagayan at iwasang ilagay sa mga lugar na abot ng bata, at ipauwi ito sa mga magulang sa kanilang pagsundo ng kanilang anak.

### 6. Palitan ng malinis na lampin ang bata.

- Suotan ng malinis na lampin ang bata
- Gumamit ng lumunoy sa paglalagay ng ointment at itapon ang gamit na lumunoy sa tamang basurahan.
- Ikabit ang lampin.
- Punasan ang iyong kamay at kamay ng bata gamit ang magkaibang malinis na lumunoy.
- Tapusin ang pagbibihis ng bata.

### 7. Hugasan ang iyong mga kamay at ang kamay ng bata (tingnan ang Paraan ng Paghuhugas ng Kamay para sa karagdagang kaalaman).

### 8. Linisin at disimpektahin ang lugar kung saan pinalitan ng lampin ang bata.

- Itapon ang balabal na ginamit sa tamang basurahan.
- Tanggalin ang anumang nakikitang bahid ng dumi sa lugar ng pinaagpalitan at disimpektahin ang lugar (tingnan sa Pamamaraan ng Paglilinis, Pagsasanitize at Pagdidisimpek para sa karagdang kaalaman).

### 9. Hugasan ang mga kamay (tingnan ang mga Pamamaraan ng Paghuhugas ng Kamay para sa karagdagang kaalaman).

### 10. Itala ang anumang kakaibang lagay sa balat o sa dumi (pantal; kakaibang pagbabago sa dumi, kulay, amoy at dalas) sa pang araw araw na talaan ng mga magulang.

**Paalala sa uri ng mga diaper na gagamitin:** Sa mga kapagaligiran ng pangangalaga sa bata, inirekomenda ang mga lampin na may sumisipsip na material (hal., polymers) ang gamitin maliban kung ang bata ay may medical na dahilan na hindi pinahihintulutan ang paggamit ng disposable diapers (tulad ng allergic reactions). Kung ang mga telang lampin ang ginagamit dapat merong absorbent inner lining sa loob nito na hindi tinatagusan ng likido. Ang alternatibo ay ang paggamit ng telang lampin nagtataglay ng takip na hindi tinatagusan ng likido alinsunod sa materyal ng telang lampin. Kung ang telang lampin na may hiwalay na panloob dapat parehas itong papalitan at hindi na gagamitin muli sa pasilidad. Ang mga telang lampin ay dapat nakabalot na maigi at nakalagay sa isang lugar na hindi abot ng mga bata at direktang ibinibigay sa mga magulang sa paglabas ng mga bata sa pasilidad.

HAR §17-895-30

## PALALUSUGAN

# MGA PAMAMARAAN NG PAGLILINIS, PAGSASANITAYS AT PAGDIDISIMPEK

## Bakit ito Mahalaga?

- Ang paglilinis, pagsasanitize o pagdidisimpek ng mga ibabaw na bahagi at mga laruan ay isa sa mga mahalagang hakbang na magagawa natin para mabawasan ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit sa kapaligiran ng pangangalaga ng bata.
- Gamit ang wastong paraan sa paglilinis, pagsasanitize at pagdidisimpek makakaiwas ang mga bata at mga tagapangalaga ng bata na malanghap ang nakakalasong singaw.
- Ang mga produkto lamang ng U.S. Environmental Protection Agency (EPA) ang dapat gamitin. Ang mga produktong ito ay nagpapakita na epektibo sa pagbabawas o pagpatay ng mga mikrobyo at hindi ito dapat nagdudulot ng masamang epekto sa kalusugan ng tao at kapaligiran kapagka sinusunod lamang ng maayos ang patnubay sa paggamit nito.

## Mga Pamamaraan:

### 1. Tukuyin kung ang mga ibabaw na bahagi o mga laruan ay kailangan ng linisan, isanitays, o ididisimpek.

- *Pag aralan ang mga terminolohiya:*
  - **PAGLILINIS** ibig sabihin ay ang pisikal na pagtatanggal ng dumi at pagkahawa. Ang pagkuskos na paglilinis ay nagtatanggal ng maraming mikrobyo at inilantad nito ang natitirang mga mikrobyo na mas madaling tanggalin gamit ang sanitizer o disinfectant.
  - **PAGSASANITAYS** ibig sabihin ay ang paggamit ng produkto para sa pagbabawas ng mikrobyo sa antas na isinaalang-alang ang kaligtasan ng lahat alinsunod sa public health codes o regulasyon ngunit hindi nman napupuksa lahat. Ang sanitizer marahil ay naangkop na gamitin sa pagkain –nahahawakang mga bagay (pinggan, kagamitan, sangkalan, mataas na upuang pambata), mga maliit na laruan ng mga bata na maaring isubo sa bibig, at pacifiers.
  - **PAGDIDISIMPEK** ibig sabihin ay ang paggamit ng mga produkto na nakakasira o nakakapatay ng mga mikrobyo. Ang disinfectant marahil ay naangkop na gamitin sa matitigas, non-porous surfaces katulad ng diaper-changing tables, ibabaw ng lamesa, pinto, seradura, palikuran at iba pang mga ibabaw na bahagi ng banyo.



continued on next page



## MGA PAMAMARAAN NG PAGLILINIS, PAGSASANITAYS AT PAGDIDISIMPEK

*continued from previous page*

2. Sumangguni sa Karaniwang Talaan para sa Paglilinis, Pagsasanitays, at Pagdidisimpek (tingnan ang Appendix C) upang matukoy kung linisin, isasanitize, at / o magdidisimpekta sa ibabaw o tuktok.
3. Maghanda ng solusyon para sa pagsanitays o pagdidisimpek:
  - Suriin ang etiketa ng produkto at tignan kung may rehistradong numero ng EPA.
  - Ilagay ang rehistradong numero ng EPA sa: <http://iaspub.epa.gov/apex/pesticides/f?p=PPLS:1>
  - Dapat ay makikita mo ang mga detalye tungkol sa produkto at sa ilalim ay may dokumento naka-PDF. Iklik ang PDF sa pinaka ibabaw ng listahan, kung saan ito ay nagbibigay ng kamakailan inaprobahang direksyon para sa paggamit ng produkto pang sanitays o pangdis-impekta.
  - Sa paghahanda ng pampaputing solusyon.
    - Piliin ang bote na gawa sa hindi malinaw na materyal (hal., ang hindi-malinaw na botelya ng pang-isprey).
    - Magsuot ng mga guwantes at proteksyon sa mata.
    - Gumamit ng imbudo.
    - Idagdag ang pampaputi sa tubig kesa ang tubig idagdag sa pampaputi para mabawasan ang singaw.
    - Siguraduhin na ang kwarto ay maysapat bentilasyon.
    - Huwag maghalo o mag imbak ng amonya na may pamputi o produkto na may halong pampaputi.
    - Gumawa ng bagong solusyong pampaputi araw-araw; lagyan ng etiketa ang bote kung ano ang laman at kung kailan ginawa.



*continued on next page*

## MGA PAMAMARAAN NG PAGLILINIS, PAGSASANITAYS AT PAGDIDISIMPEK

*continued from previous page*

### 4. **Ligtas na paggamit ng solusyong pampaputi o iba pang EPA-aprobadong produkto.**

- *Kapag nakikita ang bahid ng dumi, linisan ang ibabaw ng sabon o detergent at banlawan ng tubig bago ito lagyan ng solusyon.*
- *Kung ang ginagamit ay spray bottle, ayusin ang pagkalagay para magbigay ito ng makapal na spray sa halip na parang ambon lamang ang lalabas.*
- *Sundin ang oras na nakasaad sa etiketa ng produkto.*
- *Pahanginan ang lugar para makakapasok ang preskong hangin na tumutulong sa pagpapatuyo ng mga basang lugar at kailangang sundin ang nakasaad na oras bago pahintulutang bumalik ang mga bata sa kwarto.*
- *Gawin kapag ang mga bata ay wala sa paligid.*
- *Siguraduhing itabi at itago ang lahat ng mga kemikals at mga kagamitang panglinis para sa ganoong paraan ay hindi siya tatagilid at tatapon sa kabinet na may kandado o may child-resistant latch, at hindi maabot ng mga bata.*

HAR §17-891.1-34 (6), §17-891.1-36 (c), §17-892.1-35 (6), §17-892.1-38, §17-895-14 (d), §17-895-30 (a) (4), §17-895-32 (a) (c), §17-896-35



# Kaligtasan

Pagpapanatili ng kaligtasan ng mga bata— ang paglikha ng ligtas na kapaligiran at pagpigil o pagbawas panganib sa mga hindi inaasahang kapinsalaan ay sagutin ng mga matatanda. Sa paglaki ng mga bata, silay ay patuloy na sumusubok ng mga bagong kakayahan, nag eeksperimento ng mga bagong paraan kung papano gagamitin ang mga bagay, at humaharap sa mga sitwasyong bago sa kanila. Ang kanilang pagkamausisa ay nagbibigay sa kanila ng kaalaman. Minsan ito ang nagdadala sa kanila sa mapanganib na sitwasyon na maaring makakasakit sa kanila. Dahil ang mga batang ito ay malalakas ang mga loob, nasa mga magulang kung papaano sila gagabayan at hihikayatin matuto. Ang pagbabawas panganib at pinsala ay mahalaga para panatiliing ligtas ang mga bata.

Ang sakuna ang nangungunang dahilan sa hindi inaasahang pinsala at kamatayan ng mga kabataan, at karamihan ay maaring maiwasan. Ang paraan ng pag iwas ay kailangan baguhin sa kadahilanang ang hilig ng mga kabataan, edad at kakayanan ay nagbabago din. Ang pag iingat natin sa mga sanggol ay hindi kaparehas ng pag iingat at pagabay natin sa mga mas nakatatanda sa sanggol at nag aaral na. Mahalaga ang patuloy na pagbibigay pansin ng mga tagapangalaga sa kapaligiran, gumawa ng angkop na hakbang, at mangangasiwa sa lahat ng oras.

Maraming aspeto ng pangangasiwa at pag iwas na sagutin ng mga tagapagpangalaga. Ang mga ito ay kasama, bagaman hindi, pagsubaybay ng mga sintoma ng mga kabataang naabuso o napabayaan at ang paggawa ng angkop na ulat ay kailangan, siguruhin na ang kabataan ay ligtas sa pagsakay at paglalakbay, gamit ang tamang paraan ng paghahanda at pag iimbak ng pagkain, pagkilala at pag iingat sa mga nakalalason at pestisidyo sa loob at labas ng sasakyan; palagiang pagsusuri sa mga laruan at gamit panglaro ng mga bata kung ito ba ay naayon sa kanilang edad at kakayahan; pagkakaroon ng plano at handa para sa panahong ng kagipitan; at pagsunod sa tamang paraan ng ligtas na pagtulog.

## Ang mga sumusunod ay kaalamang Pangkaligtasan:

- KALIGTASANG PANGSASAKYAN
  - *Ligtas na Upuan ng Sasakyan*
  - *Mga Paraan ng Paglalakbay*
  - *Pag iwas ng Heat Stroke*
- LIGTAS AT TAMANG PAG-IIMBAK NG PAGKAIN
  - *Ligtas na Pagkain*
  - *Mga allergy sa Pagkain*
  - *Ligtas na pagpapasuso*
- LIGTAS NG KAPALIGIRAN PARA SA MGA BATA
  - *Paraan kung Papaano magiging Ligtas ang Kapaligiran ng mga Bata*
  - *Gabay sa Pag- iwas sa mga Nakalalason ng Kemikal*
  - *Ligtas na Tubig*
- KALIGTASAN SA LARUAN AT KAGAMITAN SA PALARUAN
  - *Ligtas na mga Laruan at Palaruan*
  - *Ligtas na Gamit sa Palaruan*
- BATANG NAABUSO AT NAPABAYAAN
  - *Pagbibigay alam tungkol Batang Pinaghihinalaang Inaabuso at Napabayaan*
  - *Pag iwas sa Shaken Baby Syndrome*
- LIGTAS NA PAGTULOG
  - *Mga Paraan sa Ligtas ng Pagtulog*
  - *Ligtas na Kuna*
- PAMAMARAAN SA PANAHON NG KAGIPITAN
  - *Pangunahing lunas/ CPR Procedures*
  - *Pagiging Handa sa Sakuna*

## KALIGTASAN

# Kaligtasan Sa Loob Ng Sasakyan

Pagpapanatili ng kaligtasan ng mga bata sa loob ng sasakyan (hal., cars, SUV's, trucks) ay mahalaga. Ang mga maliliit na bata ay kadalasang pinaka-apektado pagdating sa biglaang paghinto/pagpepreno o banggaan. Maging sa karanasan ng malakas o mahinang pagsalpok, sila ay halos nagiging panudla kapag hindi napipigilan at walang aprubadong ligtas na upuan sa sasakyan. Dapat ikaw ang magbibigay ng pinakamagandang proteksyon sa pamamagitan ng pagpili ng ligtas na upuan sa sasakyan na tugma sa bata at sa sasakyan na ginagamit sa paglalakbay. Ang upuan sa sasakyan para sa mga bata at kung saan ito nakaharap ay nagbabago habang sila ay lumalaki. Sa pagsubaybay sa mga pagbabagong ito nasisiguro at nabibigyan mo ng sapat na proteksyon ang iyong mga anak sa paglalakbay. At ang mga bata ay natututong maging ligtas at maging sanay na gamitin ang gabay sa pagiging ligtas na manlalakbay.

Ang mga sasakyan ay maaring magiging sanhi ng kapahamakan ng mga bata, kahit na sila ay di gumagalaw. Nagdudulot ng kapahamakan katulad ng heat stroke at pagkamatay ng mga batang matagal na naiwan sa loob ng sasakyan. Sa araw, mabilis uminit ang temperatura sa loob ng sasakyan kahit sandali lamang. Ang mga bata ay madaling makapitan at may mataas na panganib na magkaroon ng pinsala kaysa mga matatanda dahil ang katawan ng mga bata ay mas mabilis uminit dahil sa maliit lang ito at ang kakayahang palamigin ito sa pamamagitan ng pagpapawis ay hindi pa buo gaya ng mga matanda. Ang wastong pamamaraan ng transportasyon ng sasakyan ay tumutulong magpanatili na maging ligtas sa iyong pangangalaga ang mga bata habang nasa paglalakbay. Sa pagpapanatiling ligtas ang mga bata. Kasama nito ang pagsusuri ng iyong sasakyan bago mo lisanin ito sa paninigurong walang naiwang bata sa loob. At saka, huwag iwanan mag isa ang bata sa loob ng sasakyan kahit sa sandaling panahon, at huwag iwanan na hindi naka kandado ito at bukas para sa mga bata na pumasok sa iyong sasakyan na walang patnubay. Ang mga bata ay nagtitiwala sa mga matatanda na ginagawa nila ang kailangan at angkop pag iingat para sa kaligtasan ng lahat.

## KALIGTASAN SA SASAKYAN

# KALIGTASAN SA UPUAN NG SASAKYAN

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang patuloy na paggamit ng angkop at ligtas na upuang pambata na nakakabit ng maayos sa sasakyan kung saan ang batang nakasakay ay mapoprotekhaan sa sakuna (o kamatayan) at sa biglaang kaganapan ng paghinto/pagpepreno, aksidente dahil sa mabagal na pagtakbo, at banggaan.

### **Mga Pamamaraan:**

1. Piliin ang angkop na uri ng upuan sa sasakyan o dagdag upuan na akma sa pangangailangan ng bata at angkop sa kanyang timbang, laki at gulang, pati narin sa sasakyan kung saan sasakay ang bata (tingnan ang Nirerekomendang Sasakyang Upuang Pambata sa Appendix D o [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov) para sa karagdagang kaalaman)

- Ang bata ay dapat nakaupo sa ligtas na upuan na aprobado ng Pederal.
- Huwag gumamit ng upuan na mahigit sa anim na taong gulang o upuang galing sa pagka-aksidente (kahit na ito ay maganda tignan dahil ito ay maaring sira na) Kung merong pagdududa sa kasaysayan ng upuan o may sira, huwag na itong gamitin.



2. Matuto kung paano ang ligtas at tamang pagkakabit ng upuan sa sasakyan.

- Basahin ng maigi ang manwal ng produkto. Kung kailangan ng tulong sa tamang pagkakabit ng upuan sa sasakyan o kung gusto mo ipasuri sa technician kung tama ang pagkakabit ng upuan, pumunta sa child car seat inspection station and humingi ng tulong sa certified child passenger safety technician. May mga istasyon ng pagsusuri sa iba't ibang state at iba't ibang pangangalagang pangkalusugan centers/ospital at kawanihan ng pamatay sunog.
- Ang upuang pambata sa sasakyan ay dapat nakalagay sa likurang upuan ng sasakyan sa may kalagitnaan. Ang sanggol o maliit na bata ay dapat nakaharap sa hulihan ng sasakyan hanggang dalawang taon gulang o maabot ang tamang timbang at taas na nirerekomenda ng tagagawa ng upuan.
  - Kung walang pagpipilian at ilagay mo ang bata sa unahang upuan (yan lamang kung ang sasakyan mo ay pangdalawang upuan o ang upuang ay hindi magkakasya sa likurang bahagi), itulak ang pampasaherong upuan hanggang maisagad. (tignan din #4).
- Basahin at sundin ang itinuturo sa manwal ng may ari ng sasakyan para mahanap kung papano ang wastong paggamit ng sinturong pangkaligtasan sa sasakyan o LATCH (Lower Anchors and Tether for Children) na may sistema na nangangalaga sa ligtas na upuan ng bata.

*continued on next page*

## KALIGTASAN SA UPUAN NG SASAKYAN

*continued from previous page*

3. Basahin ang buong manwal ng upuang pambata. Siguraduhin tama ang anggulo ng pagkakahiga ng upuan kapag ito ay nakaharap sa likuran o harapan.
4. Huwag maglagay ng upuan na sa likod nakaharap sa unahang upuan ng sasakyan na may airbag.



- *Ang National Highway Traffic Safety Administration ay nagrerekomenda na kung ilagay ang pambatang upuan sa harapang upuan ng kotse na nararapat na may manu-manong cut-off switch na pansamantalang hindi pinapagana ang isang pang-pasaherong lugar ng airbag, huwag paganahin ang airbag para sa haba ng naglalakbay. Tiyaking i-switch back ang airbag kapag tinanggal mo ang upuang pambata.*

5. Tiyaking tingnan ang posisyon ng Upuang pangkaligtasan sa bawat paggamit.
6. Maayos na gamitin ang pananggala ng bata para sa bawat pagbyahe.
  - *Ang ulo ng sanggol ay dapat na hindi bababa sa 2 pulgada (6 sentimetro) sa ibaba ng tuktok sa ligtas na upuan.*
  - *Siguruhin na ang mga pananggala ay parating nakalagay at nakalapat sa tamang bahagi sa ibabaw man o sa itaas na balik ng sanggol.*
  - *Tignan ang harnesses kung tama lamang ang sikip at laging nakalagay sa itaas na bahagi ng balik ng sanggol at sa hitang bahagi nito. Kapag hinili ang harness at ito ay iyong nahahawakan, ito ay maluwag.*
  - *Damitan ang sanggol ng damit nakakagalaw ang kangyang mga binti upang pahintulutan pantiliing ang latch strap sa tamang baluktot sa pagitan ng mga binti. Kung malamig sa labas, unahing iharness ang sanggol pagkatapos ay takpan siya ng kumot (Hindi dapat matakpan ang ulo ng sanggol). Hindi dapat nakabuhol ang kumot sa ilalim o sa likod ng sanggol.*
  - *Kung ang sangol ay dumausdos sa isang gilid ng upuan (karaniwan sa mga bagong panganak), maglagay ng telang lampin o mga tuwalya na naka kumpol sa bawat panig ng mga balik ng sanggol. Huwag maglagay ng anumang uri ng palaman o kumot sa ilalim ng sanggol-maaaring makaapekto ito sa kakayahan ng harness na pigilan ang bata.*
  - *Kung ang ulo ng sanggol ay sumalampak (karaniwan din sa mga bagong silang na sanggol), tingnan ang anggulo ng upuan. Gumamit ng isang tuwalya o kumot upang ikiling ang upuan pabalik nang bahagya (pinakamahasay na anggulo ang 30 hanggang 45 na digri).*
  - *Isaayos ang harnesses habang lumalaki ang bata.*
7. Limitahan ang dami ng oras na ginugulog ng isang sanggol sa upuan ng kotse, lalo na kapag wala sa loob ng sasakyan. Ang mahabang oras na pananatili sa upuan ng kotse ay maaaring maglimita sa kakayahang ng sanggol na malayang gumalaw na kung saan ito ay mahalaga sa paghubog ng pandama at kakayahan sa paggalaw ng sanggol.

HAR §17-891.1-12 (4), §17-892.1-12, §17-895-11, §17-895-17

## KALIGTASAN SA SASAKYAN

# MGA PAMAMARAAN NG TRANSPORTASYONG SASAKYAN

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang sakuna sa mga sasakyan ang pangunahing dahilan ng kamatayan ng batang may edad na isa hangang labing apat na taon sa Estados Unidos. Ang patakaran at pamamaraan sa loob at labas ng sasakyan ang nagbabawas panganib na masaktan ang mga bata.

### **Mga Pamamaraan:**

#### BAGO MAGLAKBAY ANG MGA BATA:

1. Magkaroon ng nakasulat na patakaran na nagbabahagi at nilagdaan ng mga magulang na sumasaklaw sa ligtas na paglalakbay ng mga bata sa loob ng sasakyan. Tingnan ang **Ligtas na mga Pamamaraan sa Paggamit ng Upuang Pambata** para sa karagdagang kaalaman. Dapat kasama sa mga patakaran ang mga sumusunod:
  - Bahagi ng dami ng bata at katulong sa panahon ng paglalakbay.
  - Backup na kaayusan sa oras ng sakuna
  - Paggamit ng sinturong pang upuan at ligtas na upuan sa sasakyan, kabilang ang mga booster seat na iniaatas ng batas ng estado (<http://hidot.hawaii.gov/highways/safety-communities/child-passenger-safety/>)
  - Pagkakaroon ng pagkakaabot sa pangunahing lunas, mga numero ng impormasyong pangkalusugan para sa kabataan, at selpon.
  - Rehistro at seguro ng mga sasakyan at nagmamaneho
  - Pinakamahabang oras ng pag lalakbay
  - Patakaran para masiguro na walang maiiwang bata sa loob ng sasakyan pag katapos ng pag lalakbay sa loob o labas ng sa panahon ng pagsakay at pag baba (see Pag-iiwas sa Atake sa Init para sa karagdagang kaalaman)
2. Tiyaking na ang sasakyan ay ligtas at maayos, nakarehistro at nakaseguro.
3. Repasuhin sa mga bata ang mga ligtas na mga kasanayan sa transportasyon na angkop para sa edad at yugto ng pag- unlad.



*continued on next page*

## MGA PAMAMARAAN NG TRANSPORTA-SYONG SASAKYAN

*continued from previous page*

### SA ARAW NG PAG LALAKBAY:

1. Subukan ang mga bakal na bahagi ng upuan ng sasakyan at nga mga plastic na takip na maaring masunog. Takpan ng makapal na kumot o tuwalya upang ingatan ang mga nasabing parte ng sakayan sa mainit na klima kung hindi ito ginagamit.
2. Isakay ang mga bata na malayo sa trapiko.
3. Pag gamit ng nararapat na child-restraining devices na naka kabit sa sasakyan. (tingnan ang Kaligtasan ng Upuan sa Sasakyan para sa karagdagang kaalaman).
4. Tiyaking may matandang nangangasiwa sa sasakyan.
5. Bilangin ang mga pasahero sa pangalan at mukhaan ang mga sumasakay sa sasakyan.
6. Siguraduhing tama ang temperatura para kumportable ang mga bata.
7. Pagdating sa pupuntahan ibaba ang mga bata sa sasakyan na malayo sa trapik at sa gilid ng lansangan ng kanilang pupuntahan.
8. Tingnan ang bilang ng mga sakay sa pagtawag ng pangalan at pagtingin sa mukha habang lumalabas ng sasakyan.
9. Tingnan ang pisikal na anyo ng sakayan para masiguro na lahat ay naka labas na.
10. Huwag iwanan ang mga bata sa sasakyan nang matagal na panahon kahit pa bukas ang aircon o ang bintana.



HAR §17-891.1-6 (8), §17-891.1-12, §17-892.1-5 (12), §17-892.1-12, §17-895-11, §17-895-17, §17-896-12



## KALIGTASAN SA SASAKYAN

# PAG-IWAS SA ATAKE SA INIT

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang mga temperatura ng mainit na kotse at mga bata ay isang nakamamatay na kumbinasyon na maaaring maging sanhi ng pinsala o kamatayan.
- Ang atake sa init at pagkamatay dahil sa heat stroke ay maiiwasan.

### *Ang mga Pamamaraan:*

1. Huwag kailanman iwan ang isang bata na walang nag-aasikaso sa isang sasakyan para sa anumang haba ng oras, kahit na ang aircon ay gumagana o ang bintana ay naiwang bukas.
2. Gumawa ng mga hakbang kapag aksidentend naiwanan ang isa bata sa loob ng isang kotse:
  - Sumulat ka ng isang paalala para sa iyong sarili at ilagay mo kung saan mo ito makikita bago mo iwanan ang sasakyan
  - Ilagay ang iyong pitaka, portpolyo, atbp., sa likod na upuan upang kailangan mong suriin ang likod na upuan bago umalis sa sasakyan.
3. Palaging ikandado ang mga pintuan pagkatapos mong lumabas sa sasakyan at panatiliing malayong maabot ng mga bata ang mga susi.
4. Kailanman, huwag mong hayaang maglaro ang bata sa loob ng sasakyan, o ilagay ang susi sa susian ng sasakyan.
5. Kapag nawawala ang bata, agad na hanapin ang lahat ng mga sasakyan, pati ang trunk.



**PAALALA:** Bilang isang karagdangang pag-iingat, gumawa ng isang plano kasama ang magulang o mga magulang ng mga bata sa iyong pangangalaga para matatawagan mo sila kung ang kanilang anak ay hindi nagpapakita para sa pangangalaga sa bata sa isang tiyak na oras at hindi ka pa nasasabihan sa kasalukuyan tungkol sa pagbago ng oras sa pagdating ng bata.

HAR §17-891.1-31, §17-892.1-32, §17-895-34, §17-896-30

## KALIGTASAN

# Kaligtasan Sa Pagkain At Pag-Iimbak

Ang paghahanda at paghahahain ng pagkain ay isang araw-araw na kagawian sa anumang kapaligiran sa pangangalaga ng bata, at ito ay kritikal sa kalusugan ng mga bata at kaligtasan upang matiyak na ang mga pagkain na sinisilbi mo ay ligtas na kainin. Samantalang maaaring magkasakit nang Malala ang sinoman kapag nakakain ng mga pagkaing kontaminado nang di-nalalaman, ang mga bata ay nasa mas matinding panganib dahil ang kanilang sistema sa pagtunay ng pagkain at mga imyunidad ay ganap pang nagdedebelop. Hindi lamang ito nalilimita sa mga uri ng pagkain na kung saan sila ay nailalantad; ito rin ay nakakaapekto sa kanilang kakayahan upang labanan sa mga impeksyon at sakit na dulot ng kontaminadong pagkain at maaaring mailantad sa kanila ang isang nakamamatay na reaksiyon sa alerhiya.

Kapag ikaw, bilang isang tagapagbigay ng pag-aalaga, intindihin at palaging magsanay sa simpleng mga pag-iingat sa kaligtasan para sa pag-iimbak, paghahanda, at paghahatid ng mga pagkain, kabilang ang gatas sa suso, protektahan mo laban sa karumihan, pagkasira, at posibleng pagkalat ng foodborne na sakit. Bilang karagdagan, kapag hilingin mo mga miyembro ng pamilya tungkol sa mga alerhiya sa pagkain ang kanilang mga anak, at ang mga ito masigasig tungkol sa pagtiyak na ang mga bata ay hindi nabigyanng mga ganoong pagkain, maaari kang makatulong na maiwasan ng bata sa pagkakaroon nito ng isang malubhang reaksiyon sa alerhiya.

## KALIGTASAN SA PAGKAIN AT PAG-IIMBAK

# KALIGTASAN SA PAGKAIN

### *Bakit ito mahalaga?*

- Ang wastong paghahanda at pag-iimbak ng pagkain ay nagbabawas ng mga pagkakataon na pagkalason ng pagkain mula sa pagkasira ng pagkain.
- Ang pagkain sa mga kontaminado ng bakteryang pagkain ay maaaring mapanganib, buong nakamamatay, para sa mga bata.

### **Mga Pamamaraan:**

#### **1. Panatiliing malinis ang proseso ng paghahanda ng pagkain at lugar:**

- Hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang pagkain, gawing madalas sa panahon ng paghahanda ng pagkain, at pagkatapos (tingnan ang mapagkukunan ng Hand Washing Procedures para sa karagdagang impormasyon).
- Hugasan at linisin ang lahat ng mga ibabaw at kagamitan na ginagamit para sa paghahanda ng pagkain (tingnan ang mapagkukunan ng Cleaning, Sanitizing, at Disinfecting na mga Pamamaraan para sa karagdagang impormasyon).
- Protektahan ang mga lugar ng pinaghahandahan ng pagkain mula sa mga insekto, peste, at iba pang mga hayop.



#### **2. Paghiwalayin ang mga hilaw at naluto nang pagkain:**

- Paghiwalayin ang hilaw na karne, manok, at pagkaing galling dagat mula sa iba pang mga pagkain.
- Gumamit ng hiwalay na kagamitan at kagamitan tulad ng mga kutsilyo at mga sangkalan para sa paghawak ng mga hilaw na pagkain.
- Mag-iimbak ng pagkain sa mga leak-proof na lalagyan upang maiwasan na maisagi ang mga hilaw at inihanda na pagkain.

#### **3. Lutuing mabuti:**

- Lubusang lutuin ang mga pagkain, lalo na ang mga karne, manok, itlog, at pagkaing-dagat, sa mga inirekumendang temperatura.

#### **4. Panatiliin ang mga pagkain sa ligtas na mga temperatura:**

- Panatiliing mainit ang mga maiinit na pagkain at malamig sa mga mallaamig na pagkain.
- Huwag iwanan ang mga pagkaing luto sa temperatura ng kuwarto sa loob ng higit sa dalawang oras.

#### **5. Gumamit ng malinis, ligtas na tubig at hilaw na ginagamit:**

- Gumamit ng malinis, ligtas na tubig upang hugasan at lutuin ang mga pagkain.
- Hugasan ang mga prutas at gulay, lalo na kung kinakain na hilaw.
- Huwag gumamit ng pagkain na lampas sa petsa ng pangangailangan nito.

HAR §17-891.1-35, §17-892.1-36, §17-892.1-37, §17-895-38, §17-895-39 (a) (b), §17-896-34

## KALIGTASAN SA PAGKAIN AT PAG-IIMBAK

# MGA ALERHIYA SA PAGKAIN

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang matinding reaksiyong alerhiya sa mga pagkain ay maaaring magresulta sa kahirapan sa paghinga, pamamantal, pagduduwal, pagsusuka, at kahit isang matinding pagbaba sa presyon ng dugo at kamatayan, kung hindi agad mapagamot. •
- Ang mga bata ay maaaring makaranas ng alerhiyang reaksiyong sa pagkain sa kauna-unahang pagkakataon habang nasa kapaligiran ng pangangalaga sa bata, kaya mahalaga para sa tagapagbigay na magkaroon ng kamalayan sa mga sintomas ng karaniwang alerhiya at maunawaan kung paano pamahalaan ang mga ito.

### **Mga Pamamaraan:**

#### **1. Kapag nagparehistro ng isang bagong bata sa iyong programa:**

- Kolektahin ang impormasyon mula sa pamilya tungkol sa mga kilalang alerhiya sa pagkain ng bata.
- Hilingin sa pamilya na magbigay ng plano sa pangangalaga na inihanda ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng bata na kinabibilangan ng mga sumusunod:
  - (Mga) pagkain na ang bata na may alerhiya nito
  - Mga partikular na sintomas na nagpapahiwatig ng pangangailangang mangasiwa ng gamot
  - Mga pangalan, dosis, at pamamaraan ng pangangasiwa ng anumang mga gamot
- Kung ang pamilya ay nagbibigay sa iyo ng isang EpiPen para sa pangangasiwa, iparehistro ka ng (mga) magulang kung paano gamitin ito. •
- Magkumpleto ng Pahintulot ng pamilya para sa Porma sa Pangangasiwa ng Gamot (Tingnan ang halimbawa sa Appendix B).



#### **2. Mga hakbang upang maiwasan ang pagkakalantad sa mga kilala na nagdudulot ng alerhiya:**

- Magpaskil ng isang tanda tungkol sa mga alerdyi sa pagkain ng indibidwal na nakikilala sa iyong lugar ng pinagahahandaan ng pagkain kung saan maaaring makita ng mga tauhan at / o saanmang sinisilbi ang pagkain.
- Isaalang-alang ang pag-aalis ng nakakasakit na pagkain sa kabuuan ng iyong lugar upang bawasan ang panganib ng isang di-sinasadyang pagkakalantad. •
- Paalalahanan ang mga pamilya ng anumang kilalang mga nagdudulot ng alerhiya na pagkain ng mga bata sa iyong pangangalaga; at hilingin sa kanila na huwag dalhin ang anumang nakakalat na pagkain sa iyong lugar.

## MGA ALERHIYA SA PAGKAIN

*continued from previous page*

### 3. Kinikilala ang mga sintomas ng isang reaksiyong alerhiya:

- *Umupo kasama ang bata sa panahon ng pagkain. Obserbahan ang mga palatandaan ng mga reaksiyong alerdyi, tulad ng biglaang simula ng pagbahin, pamumula, pantal, pangangati ng balat, namamaga o mapusyaw na balat o mga labi, napigilan, o kawalan ng kakayahan na magsalita.*
- *Makinig at panoorin ang mga pahiwatig ng kakulangan sa ginhawa. Maaaring sabihin sa iyo ng isang batang magaling magsalita.*
  - *Kakaiba ang pakiramdam ko sa bunganga*
  - *Mayroong tumutusok sa dila ko*
  - *Ang dila ko (o bunganga) ay nangangati (o nag-iinit)*
  - *Ang dila ko ay mainit*
  - *May nakabara sa aking lalamunan*
  - *Masakit ang aking mga labi*
  - *May mga insekto sa aking mga tainga.*

### 4. Paggagamot sa reaksiyon sa alerhiya:

- *Agad na pangasiwaan ang iniresetang gamot alinsunod sa plano ng pangangalaga.*
- *Abisuhan agad ang (mga) magulang ng bata kung mayroong anumang pinaghihinalaang mga reaksiyo na alerhiya o may nahawakan na nagdudulot ng alerhiya, kahit na ang isang reaksiyon ay hindi nangyari.*
- *Kung ang epinephrine ay pinangasiwaan, makipag-ugnay agad sa 911.*
- *Magdala ng nakasulat na plano sa pangangalaga, telepono, mga numero ng emerhensiya, at tamang gamot sa iyo sa mga biyahe sa field o anumang uri ng transportasyon na malayo sa iyong lugar.*
- *Makipag-ugnay sa 911, kung kinakailangan.*

HAR §17-891.1-25 (e), §17-892.1-26 (f), §17-895-25 (f)(g), §17-896-24 (h)

## KALIGTASAN SA PAGKAIN AT PAG-IIMBAK

# KALIGTASAN SA PAG-IIMBAK NG GATAS NG INA

## Bakit ito Mahalaga?

- Binabawasan ng wastong pag-imbak ang potensyal ng kontaminasyon at sakit na maaaring magresulta sa mga sanggol at mga bata.

### Mga Pamamaraan:

1. Tiyaking ang lahat ng mga lalagyan ng gatas mula ng ina ay may petsa
2. Ang pag-imbak ng sariwang gatas ng ina na naihayag mula na nasa loob ng reprimyeytor:
  - Ilagay ang mga lalagyan ng gatas ng ina sa gitna ng reprimyeytor, hindi sa pinto.
  - Gamitin gatas sa loob ng 5-8 araw.
3. Pansamantalang pag-iimbak sa labas ng refrigerator:
  - Panatilihin ang lalagyan ng gatas ng ina sa isang mas malalamig na may pekete ng yelo; mapanatili itong ligtas para sa hanggang sa apat na oras kung ang temperatura sa mas malalamig na ay pantay-pantay na mas mababa sa 100 na digris.
4. Pag-iimbak sa loob ng freezer:
  - limbak ang nagyelong gatas ng ina sa isang kompartimento ng freezer sa loob ng refrigerator hanggang sa 2 linggo.
  - limbak ang nagyelong gatas ng ina sa isang kompartimento ng freezer na may nakahiwalay na pinto hanggang sa 3-4 na buwan.
5. Ang pagtunaw sa nagyelong gatas ng ina:
  - Tunawin ang nagyelong gatas sa loob ng refrigerator o sa ilalim ng mainit-init na dumadaloy na tubig.
  - Huwag magtunaw ng nagyelong gatas sa microwave o pakuluan ito sa kalan.
  - Gamitin ang natunaw na gatas ng ina sa refrigerator sa loob ng 24 oras ng pagtutunaw
  - Gamitin ang natunaw na gatas na nasa temperatura ng kwarto sa loob ng 1 oras.
  - Huwag ibalik sa freezer ang natunaw na gatas.



HAR §17-895-39(a)(b)

## KALIGTASAN

# Pagliligtas Sa Bata

Ang mga bata ay mausisang likas na nag-aaral, at ang paggalugad at pagtuklas ng kanilang kapaligiran ay mahalagang paraan para sila ay matuto. Gayunman, sa kanilang pag-usisa at paggalugad minsan ay nailalagay ang mga ito sa mas matinding mga panganib sa mga aksidente. Kailangan ng mga bata ang mga maygulang upang magbigay ang mga ito sa ligtas na kapaligiran na kung saan galugarin ang-mga nagbabawas ng panganib sa mga sakuna at magbago sa paglipas ng panahon upang matugunan ang kanilang mga pangangailangan at umuunlad na mga kakayahan.

Dahil sa pisikal na kakayahan ng mga bata ay madalas na mas adelantado kaysa sa kanilang pag-unawa at kasanayan sa pangangatwiran, hindi lubos na sila ay maaaring maunawaan kung paano ang iba't ibang mga bagay o sitwasyon ay maaaring saktan ang mga ito. Bilang isang tagabigay ng pag-aalaga, maaari mong maiwasan ang maraming mga aksidente sa pamamagitan ng pag-alam kung ano ang nagagawa ng mga bata sa kanilang pagsulong sa pamamagitan ng pag-unlad na mga yugto, pagkilala sa mga bagay o mga sitwasyon sa kapaligiran ng pag-aalaga na maaaring malamang naglalantad ng mga panganib, at sadyang nagbabago ng kapaligiran upang mabawasan ang mga panganib.

Gawin ang iyong pag-aalaga kapaligiran at kaligiran bilang ligtas hangga't maaari sa pamamagitan ng sumusunod na mga pangunahing mga alituntuning kaligtasan ng bata. Suriin kapaligiran ng pangangalaga sa loob at sa labas upang tiyakin na ito ay ligtas para sa lahat. Panoorin (bantayan) ang mga bata sa paglalaro upang makita kung ano ang maaaring maging potensyal na mapanganib na sa kanila. Bumaba sa sahig o lupa upang makita kung ano ang anyo ng mundo tulad ng isang tao sa kanilang laki. Tanggalin o harangan ang mga bata mula sa pagkuha ng mga bagay na maaaring makasakit ng mga ito. Panatiliin ang iyong mata sa mga bata sa iyong pag-aalaga sa lahat ng oras kung nasaan ang mga ito o sa paligid ng tubig. Tandaan na ang mga bata ay maaaring malunod sa ilang pulgada lamang na tubig.

Higit sa lahat, ang pinakamahasag na pag-iwas ay pangangasiwa. Ito lamang ay tumatagal ng ilang sandali para sa mga aksidente na mangyari. Pagpigil at pangangasiwa ay susi sa pagpapanatiling ligtas ang mga bata.

## PAGLILIGTAS PARA SA BATA

# MGA PARAAN PARA MALIGTAS SA BATA ANG KAPALIGIRANG PANG-AALAGA

## Bakit ito Mahalaga?

- Ang paggamit ng aprubadong mga aparatong pangkaligtasan ng bata at pagkuha ng iba pang mga pag-iingat sa kaligtasan ay nagbabawas sa panganib ng pinsala sa bata.

## Mga Pamamaraan:

1. Tumingin sa kapaligiran ng pangangalaga ng bata upang tukuyin ang mga lugar na maaaring maging panganib sa kaligtasan. Galugarin ang bawat lugar sa antas ng bata-sa pamamagitan ng pagbaba sa iyong mga kamay at tuhod at paglipat sa paligid ng bawat silid. Tanungin ang iyong sarili kung ano ang mukhang nakatutukso at kung ano ang naaabot ng isang bata (sa pagitan ng sahig at mga 40 pulgada sa itaas).
2. Alisin o iseguro ang anumang mga bagay na maaaring mapanganib sa isang bata. Tiyakin na ang anumang mga baril at armas (pangangasong kutsilyo, archery, BB guns, Airsoft na baril at mga kaugnay na sangkap) ay nakakandado at ang mga bala ay sinigurado at nakakandado sa isang hiwalay na lugar.
3. Tiyakin na ang mga pasukan at labasan ay nasigurado at ang paglabas ng paglisan ay walang nakaharang.
4. Magkabit ng mga aparatong pangkaligtasan sa kagamitan, mga aplayanses, at kasangkapan upang maiwasan ang mga pinsala.



### Halimbawa, gamiting ang mga sumusunod:

- **MGA TRANGKA AT KANDADO SA KALIGTASAN** para sa mga istante at mga sulong sa mga kusina, mga banyo, at iba pang lugar. Tingnan ang mga kaligtasan sa mga trangka at mga kandado na madaling ikabit ng mga taong maygulang at gamitin ngunit ang mga ito ay sapat na matibay para mapaglabanan ang mga paghila at pagbunggo ng mga bata.
- **MGA PASUKAN SA KALIGTASAN** sa paligid ng mga hagdanan at mga silid kasama ang posibleng mga panganib. Tumingin ng mga pasukan sa kaligtasan na hindi madaling tungkabin ngunit ang mga maygulang ang nakakabukas at nakakapagsara nang walang kahirapan.
- **MGA TAKIP NG DOORKNOBS AT MGA KANDADO SA PINTUAN** sa mga pintuan. Siguraduhin na ang kandado ay matibay, at nagbibigay daan sa isang pinto na mabuksang mabilis sa pamamagitan ng isang maygulang na tao sa kaso ng isang kagipitan.
- **KONTRA BANLI NA MGA APARATO** para sa mga gripo at shower head. Itakda ang temperatura ng pampainit ng tubig sa 120° F upang maiwasan ang mga pagbanli mula sa mainit na tubig.

continued on next page



## MGA PARAAN PARA MALIGTAS SA BATA ANG KAPALIGIRANG PANG-AALAGA

*continued from previous page*

- **USOK AT CARBON MONOXIDE NA MGA ALARMA** sa bawat taas at bawat silid ng kapaligiran ng pangangalaga ng bata. Suriin ang mga baterya nang kahit minsan sa isang taon.
  - **MGA HALANG SA BINTANA AT KALIGTASANG LAMBAT** at sa mga bintana, balkonahe, mga sahig, at landings. Bawasan ang pagbukas sa mga bintana hanggang sa 4 na pulgada o mas maliit pa, kasama ang puwang sa pagitan ng mga halang na mga bareta ng mga bintana.
  - **ANG MGA KANTO AT GILID NA BUMPERS** sa muwebles. Tiyaking gumamit ng mga bumper na siguradong nakakabit sa mga muwebles.
  - **TAKIP NG SAKSAKAN O OUTLET PLATES** sa saksakan ng kuryente. Siguraduhing ang mga takip ng saksakan ay hindi basta bastang natatanggal ng mga bata at dapat ay malaki para hindi maisusubo ng mga bata.
  - **MGA KURTINANG WALANG KURDON** para sa mga bintana (o may kurdon pero hindi naabot).
  - **ANGKLA** para sa mga kasangkapang (hal., istante ng telebisyon, istante, lagayan ng mga aklat, kabinet, mesa, baol, at hanay) na nakakabit ng maayos sa sahig o dingding.
  - **SUSON NA PUMUPROTEKTA SA PALIGID NG LANGUYAN AT IBA PANG PALIGUAN** Maglagay ng harang na pumapalibot sa languyan o iba pang paliguan, kasama nito ang apat na talampakang taas na bakod na may sariling pintong daan o self-latching gate.
5. Suriin ang kapaligiran ng pangangalaga sa bata araw-araw upang matiyak na ang mga aparato ay nasa lugar at/o upang baguhin o ikabit ang mga bagong pananggalang upang mapaglaanan at protektahan ang bata habang siya ay nagiging mas matangkad at mas malakas.

HAR §17-891.1-31, §17-891.1-32, §17-891.1-36, §17-892.1-32, §17-892.1-33, §17-895-34 (1), §17-895-32, §17-895-35, §17-896-30, §17-896-31

## PAGLILIGTAS PARA SA BATA

# GABAY SA PAG-IWAS SA LASON

## Bakit ito Mahalaga?

- Ang paggabay sa mga bata para maiwasan ang pagkalason ay pinakamabisang paraan para mabawasan ang panganib ng mga bata sa hindi sinasadyang pagkalason.

### Mga Pamamaraan:

#### 1. MAGING ALISTO:

- Siguraduhing hindi naaabot ng mga bata ang mga nakalalasang produktong pambahay at mga gamot, at nakalagay sa saradong kabinet o sa kabinet na hindi nabubuksan ng bata.
- Siguraduhing ang mga gamot at produktong pambahay ay nakalagay sa kanilang orihinal na lalagyan.
- Magtanong at gumamit ng mga produktong pambahay na nakapaloob sa lalagyang hindi nabubuksan ng bata.
- Sa pagtatabi ng mga produktong pambahay, siguraduhing pumili ng ligtas na lugar maliban sa kung saan lang ito nakaimbak.
- Iwasang kumuha ng gamot lalo na at nakikita ng bata dahil ang mga bata ay possibleng gagayahin ang iyong ginawa.
- Tukuyin ang mga gamot sa kanilang tamang pangalan. Ang mga gamot ay hindi “kendi”
- Siguraduhing binabasa ang etiketa bago gamitin ang produkto.



#### 2. Gamitin ang Poison Proof Your Home: One Room at a Time Pesticide Poison Prevention Checklist (tignan Appendix E) gawin ang pag iinspeksyo sa bawat silid dahil maaring may nakatabing mga mapanganib na produktong pambahay. (Iakma kung kinakailangan sa institusyonal na paglalagay.)

- Magpanggap na ikaw kunyari ang batang naghahanap, para malalaman mo kung papano maiwasan na mahanap nila ito.

#### 3. Suriin ang bawat silid, markahan sa listahan ang tamang kahon.

- Kung ang sagot mo ay “hindi” sa mga tanong sa listahan, sundin mo ang mga tamang hakbang sa pagkilos para mapabuti ang kaligtasan ng mga bata.

#### 4. Gamiting ang listahang ito ng madalas para matukoy ang maaring mapanganib na mga produkto na naaabot ng mga bata.

#### 5. Kapag naghihinala ka na merong masamang pagkakataon na may nangyaring pagkalason, itawag agad sa Poison Help Hotline at 1-800-222-1222 or call 911. Itabi ang mga numero na malapit sa iyong telepono.

HAR §17-891.1-32 (6), §17-891.1-23, §17-891.1-29, §17-891.1-36, §17-892.1-33, §17-892.1-23, §17-892.1-30, §17-892.1-32, §17-895-32 (b), §17-895-23, §17-895-35 (9)(10), §17-896-22, §17-896-30, §17-896-31

## PAGLILIGTAS PARA SA BATA

# KALIGTASAN SA TUBIG

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang mga maliliit na bata ay maaaring malunod sa mababaw na tubig kahit na mayroon silang kaalaman sa paglangoy.

### **Mga Pamamaraan:**

- 1. Huwag iiwanan ang mga bata na nag iisa sa tubig o sa paligid na may tubig.**
- 2. Maging alisto sa tubig na maaring magdulot ng panganib:**
  - *Panatilihin ang mga timba, palamigan, at paliguan sa lugar na hindi naabot ng mga bata at tanggalin kaagad ang tubig pagkatapos gamitin.*
  - *Panatilihin sarado ang mga takip ng kubeta at gumamit ng toilet seat locks.*
  - *Magdagdag ng harang sa paligid ng languyan at sa iba pang paliguan. Maglagay ng harang sa paligid ng languyan at iba pang paliguan tulad ng apat na talampakang taas na bakod na may sariling pintuang daan o self-latching gate.*
- 3. Kapag ang bata ay malapit/ o nasa tubig, sundin ang mga sumusunod na pang kaligtasang alituntunin:**
  - *Ang nakatatandang tagapagpangasiwa ay dapat may kasanayan kung paano mag-CPR at dapat ay may telepono na madaling matawagan sa paligid ng paliguan sa lahat ng oras.*
  - *Ipatupad ang pangkaligtasang alituntunin na bawal ang pag takbo.*
  - *Ang mga batang lumalangoy sa mababaw na pambatang languyan ay dapat kasing haba lang ng braso ang layo sa nakatatanda na nagbibigay ng ugnay pangangasiwa. Parating nakatuon ang pansin sa mga bata at abot kamay lamang ang layo nila.*
  - *Kapag gumamit ng life jacket siguruhing tumpak ang lapat nito sa nagsusuot (hindi dapat nahahatak sa ibabaw ng ulo ng bata kapag suot niya ito) sa mga batang may limang (5) taong gulang pababa dapat ay may pampalutang na kolyar ang Jacket para mapanatiling nakataas ang ulo sa ibabaw ng tubig.*
  - *Tingnan o inspeksyonin ang daluyan ng tubig para makasigurong ligtas at walang basag ang mga ito at may kaukulang proteksyon tulad ng takip sa daluyan ng tubig (anti-entrapment drain covers) at ligtas na sistema ng vacuum-release.*
  - *Ang sertipikadong lifeguard ay kailangan sa mga sumusunod:*
    - *Kahit anong paliguang-dagat o pang-swimming pool na gawain.*
    - *Langayang pambata na may lalim na dalawampung pulgada o mas malalim.*



HAR §17-891.1-37, §17-892.1-39, §17-895-40, §17-896-36

## KALIGTASAN

## Ligtas Na Mga Laruan At Panlabas Na Kagamitan

Ang paglalaro ay kailangan sa paglaki at pagyabong ng isang bata. Ang mga bata ay nangangailangan ng maraming pagkakataong makapaglaro ng masigla at maayos ng mga ligtas na laruan at mga kagamitang humuhubog sa malikhaing kaisipan. Ang mga laruan ay mahalagang bahagi sa paglaki ng mga bata ngunit ang paglalaro nito ay hindi ligtas sa lahat ng pagkakataon.

Habang ang karamihan sa mga gumagawa ng laruan ay nagbibigay ng mahalaga at ligtas na kaalaman sa kanilang pakete, kasama din sa kaligtasan ng laruan ang pagtingin kung ang laruan na naangkop sa edad ng bata. Bilang tagapagpangalaga, ang masusing pagpili ng ligtas na mga laruan at mga kagamitang panlaro para sa loob at labas ng bahay ay dapat naaangkop sa kanilang edad at kakayahan, ito ang unang hakbang para mapangalagaan ang kanilang kaligtasan. Subalit, ang tamang paggamit at pangangalaga sa mga gamit, at masigasig na pagsubaybay sa mga batang naglalaro ay kailangan para maiwasan ang pinsalang naka ugnay sa mga laruan at palaruan. Ang kaalaman sa pagbili, pagpili, pangangalaga, pagtatabi ng laruan at mga gamit sa paglalaro, at tamang pagpatnubay ay lahat mahalaga para maging masaya at ligtas ang mga bata sa kanilang paglalaro.

## KALIGTASAN SA LARUAN AT PANLABAS NA MGA KAGAMITAN

# LIGTAS NA PAGLALARO

### *Bakit ito Mahalaga?*

- **Maingat na pagpili ng laruan, tamang pangangalaga ng laruan, tamang pagsubaybay ng mga batang naglalaro ay mga mabisang paraan para makaiwas sa pinsala kasama ng paggamit nito.**

### **Mga Pamamaraan:**

#### **1. Kapag namimili ng laruan:**

- *Maging maingat sa pagpili ng mga laruan. Isaalang alang ang edad ng bata, kanilang hilig at kakayanan (tignan *For Kids' Sake: Think Toy Safety by Knowing Toy Dangers by the U.S. Consumer Product Safety Commission* para sa karagdagang kaalaman).*
- *Maghanap ng mga laruang matibay at may magandang disenyo na angkop sa anumang edad.*
- *Siguraduhing ang lahat ng mga gabay, paalala at tagubilin ay malinaw sa iyo at kung naangkop sa bata.*
- *Ugaliing magbasa ng etiketa. Hanapin at tingnan ang tagubilin katulad nang "Hindi angkop sa mga batang mababa sa edad tatlo." Maghanap ng iba pang pangkaligtasang paalala kasama ang "Flame retardant/Flame resistant" sa mga telang produkto at "Washable hygienic materials" sa mga manika.*
- *Agarang tanggalin ang anumang plastic bags o pampalot sa mga laruan pagkatapos buksan.*



#### **2. Sa Pangangalaga ng mga laruan:**

- *Palagiang tingnan kung may mga nabasag na bahagi ng laruan na maaring magdulot ng pinsala. Ang sirang laruan ay dapat ayusin kaagad o kung hindi na maayos ay itapon na ito.*
- *Kiskisin at pakinisin ang mga laruang kahoy na naging matalas at maaaring makakasalubsob.*
- *Palagiang suriin ang mga laruang panglabas ng bahay kung may kalawang o marupok na bahagi na maaring maging sanhi ng pinsala.*
- *Turuan ang mga bata na magsabi sa mga nakatatanda kapag nakakakita ng mga laruang nasira na.*
- *Ipaalam sa bata na ang sirang laruan ay hindi na ligtas gamitin.*
- *Tanggalin ang mga sirang laruan at kagamitan para hindi na ito magamit muli.*

*continued on next page*

## KALIGTASAN SA LARUAN AT PANLABAS NA MGA KAGAMITAN

### LIGTAS NA PAGLALARO

*continued from previous page*

#### 3. Sa Pagliligpit ng mga laruan:

- *Turuan ang bata ng maayos na pagliligpit at pagtatabi ng mga laruan pagkatapos maglaro para maiwasang madapa at mapatid.*
- *Tignan ang mga kahong lalagyan ng laruan kung ligtas ba itong gamitin. Gumamit ng kahon na kapag binubuksan ay hindi kusang sumasara para maiwasang maipit ang bata. Para sa karagdagang puntos kaligtasan, siguraduhing may butas ang kahon para sa bentilasyon.*
- *Linisin at isanitze ang mga laruan bago ito itabi (tignan ang Paglilinis, Pagsasanitze, at Pagdidisimpek para sa karagdagang kaalaman).*
- *Palagiang tingnan ang mga laruang ginamit at nakatabi sa labas. Ang ulan at hamog ay nagdudulot ng kalawang sa mga laruan na maaring magdala ng pinsala.*



#### 4. Maingat na pagsubaybay sa naglalarong bata ay mahalaga para tiyaking ligtas at makaiwas sa sakuna:

- *Pamahalaan ang pakikipaglaro ng bata at makialam kung kailangan para maiwasan ang sakuna.*
- *Magmasid kung aling laruan ang madalas na pinaglalaruan ng bata at kung paano niya ito nilalaro, gabayan kung paano ang tama o hindi tamang paggamit nito.*

HAR §17-891.1-32 (10), §17-891.1-15, §17-892.1, §17-892.1-33 (8), §17-892.1-15, §17-895-14 (d), §17-895-35 (8), §17-896-31 (7), §17-896-15

## KALIGTASAN SA LARUAN AT PANLABAS NA MGA KAGAMITAN

# KALIGTASAN SA KAGAMITAN SA PALARUAN

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Suriin ang gamit ng palaruan upang makasigurong matibay ang pagkakagawa at napangangalagaan para maiwasan ang pinsala sa mga bata sa palaruan.

### **Mga Pamamaraan:**

- 1. Masusing gabayan ang bata sa mga gamit panglaro, siguraduhin sila ay ligtas at angkop sa edad ang mga kagamitan.**
- 2. Suriin at tiyaking tama ang mga ibabaw, ilalim at paligid ng gamit panglaro.**
  - *Ang Mulch, buhangin at rubber mats ay nagsilbing kutson na kanilang babagsakan. Ang pang ibabaw na materyal ay dapat humigit kumulang sa labin dalawang pulgada ang lalim at may lawak na anim na talampakan paikot sa bawat gamit palaruan.*
- 3. Tingnan araw araw kung ligtas ba ang palaruan at ang mga gamit bago dalhin ang mga bata sa lugar.**
  - *DUYAN* dapat ay nakalagay sa malawak na lugar at malayo sa ibang kagamitan upang maiwasang tumama ang nagduduyan. Dapat ay dalawa lamang ang nakasabit sa balangkas at may layo dapat na dalawampung pulgadang pagitan. Ang mga Full bucket seats ay nirekomenda para sa mga mas maliliit na bata.
  - *PADULASAN* dapat ay nakapundo ng maayos at may matibay na hawakan at maayos na kapit na apakan. Dapat walang puwang sa pagitan ng padulasan at lapag. Dapat may patungan sa ibabaw ng padulasan para makaupo muna ang bata bago magpadulas.
  - *SEESAWS* ang mga spring-loaded ay pinakamaganda para sa maliliit na bata. Ang tradisyunal na seesaw ay dapat may gulong o iba pang bagay sa ilalim ng upuan para hindi ito direktang tumama sa lupa.
  - *MERRY-GO-ROUNDS* dapat ay may maayos na hawakan, at ang umiikot na entablado ay dapat na pantay, walang matatalas na gilid at may sapat na taas.
  - *GAMIT PANG AKYAT* dapat ay hindi mas mataas sa 32 pulgada para sa mga maliit bata. Pahalang na hagdanan na hindi lalampas sa 60 pulgada para sa mga batang may edad na apat hanggang limang taong gulang. Tignan ang apakan, hawakan kung nasa maayos na kondisyon at siguraduhing may bakod na nakapalibot sa palapag.



*continued on next page*

## KALIGTASAN SA KAGAMITAN SA PALARUAN

*continued from previous page*

4. Tingnan kung may matatalas na gilid at mapanganib na kagamitan, katulad ng bukas na “S” na sabitan o mga nakalitaw na ulo ng turnilyo. Kung may mga hindi ligtas na kalagayan ang mga gamit panlaro ay huwag hayaan na gamitin ito ng bata hanggang sa ito ay maayos.
  - *Gumawa ng karampatang pag aayos o iulat ang hindi ligtas na kalagayan sa tao/ o organisasyon na tagapag ayos nito.*
5. Bihisan ang bata ng naaangkop sa paglalaro sa labas. Tanggalin ang takip sa ulo o buhol hugot sa damit na maaring sumabit sa gamit panlaro. Sigurohing hindi nabibilad ang bata sa araw habang naglalaro.

HAR §17-891.1-15 (e), §17-891.1-32 (2), §17-892.1-15 (e), §17-892.1-33 (2), §17-895-14 (e), §17-895-35 (2), §17-896-31 (2)



## KALIGTASAN

# Pagpapabaya At Pang-Aabuso Sa Bata

Dapat maramdaman ng mga batang maliit na sila ay ligtas at malayo sa kapahamakan para sila ay lumaki ng maayos at yumabong. Ang mga bata ay nagsusumikap kapag ang mga nakatatanda na nangangalaga sa kanila ay positibo, mapag aruga at tumutugon sa kanilang mga pangangailangan. Subalit kapag ang mga bata ay naaabuso at namamaltrato, pisikal, emosyonal, o sekswal, ang kanilang pagtugon ay kabaligtaran at maaaring magkaroon panghabambuhay ang epekto.

Ang labis na pang aabuso katulad ng makikita sa Shaken Baby Syndrome, ay sanhi ng permanenteng pagkasira ng utak o kamatayan. Anumang pang aabuso sa kabataan ay may negatibong epekto sa pisikal at emosyonal na kalusugan ng bata. Ang paulit ulit at tuloy tuloy na pang aabuso ay nagiging sanhi ng toxic stress sa bata na nakakasama sa pag-unlad ng sistemang immuno at nakaantala sa maagang pag unlad ng utak. Bilang resulta, ang mga batang naabuso at napabayaan at may mas mataas na panganib sa kanilang pagtanda. Kasama ang mga problema ng alkoholismo, depresyon, pang aabuso sa droga, hindi maayos na pagkain, pagtaba, mataas na panganib sa sekswal na pag uugali, paninigarilyo, pagpapakamatay at iba pang mga sakit.

Ang pag iingat at pagpoprotekta sa mga kabataan laban sa pang aabuso at pagbabaya ay pananagutan ng bawat isa. Alin mang bata sa anumang edad ay maaaring magdusa sa anumang uri ng pang aabuso. Habang ang tagapangalaga ay hindi inaasahan na magsuri at mag imbestiga sa pang aabuso at pagbabaya ng bata, mahalaga na may kamalayan sila sa karaniwang palatandaan at sintomas ng pisikal at emosyonal na pang aabuso, dahil ikaw ay kailangang makipag ugnayan sa Department of Human Services alinsunod sa Hawai'i Revised Statutes §350-1.1, kapag naghihinala ka na may pang aabuso at pagpapabaya sa bata.

## PAG UULAT SA PINAGHIHINALAANG PANG AABUSO AT PAGBABAYA SA BATA

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang tagapangalaga ay kailangang makipag ugnayan at mag ulat sa maaring inabuso at pinabayaang bata, alinsunod sa Hawai'i Revised Statutes §350-1.1.
- Ang pagkilala sa mga palatandaan at sintomas ng pang aabuso at pag uulat sa pinaghihinalaang pang aabuso at pagbabaya sa bata ay mahalaga sa pangangalaga at kaligtasan ng bata.

### *Mga Pamamaraan:*

1. Kapag may nakita ka na senyales at posibleng pisikal, sekswal, o emosyonal na pang aabuso o pagpapabaya o kapag ang bata ay nagsabi sa iyo tungkol sa pinsala na kanyang tinanggap, isulat ang tiyak na impormasyon o kung ano man ang sinabi ng bata; isulat and petsa at ang oras. (Para sa karagdagang kaalaman sa senyales at sintomas sa pinaghihinalaang pang aabuso at pagbabaya, tignan Understanding Child Maltreatment by the Centers for Disease Control at Prevention at saka National Center for Injury Prevention and Control batayang listahan).
2. Kung ikaw ay nagdududa na ang bata ay naabuso o napabaya, agad na makipag ugnayan sa angkop na ahensya. Sa pag uulat, tawagan ang State of Hawai'i Department of Human Services:
  - sa O'ahu: 832-5300 (bukas 24 oras)
  - sa katabing isla: 1-800-494-3991 (toll free at bukas 24 oras).
3. Sa oras ng kagipitan o agarang pagbabanta at panganib, tumawag sa 911.

HAR §17-891.1-13 (3)(E), §17.892.1-13 (4)(E), §17-895-12 (2)(F), §17-896-13 (2)(E)

## PANG-AABUSO SA BATA AT KAPABAYAAN

# PAGPIGIL SA SHAKEN BABY SYNDROME

### *Bakit ito Mahalaga?*

- Ang Shaken Baby Syndrome (SBS) ay isang **MAPIGILANG** uri na pisikal na pang aabuso; pag intindi kung bakit ang SBS nangyayari, paano ito mapipigilan, at ang seryosong kalalabasan ng pag alog ng bata ay nakakabawas ng panganib ng SBS.
- Ang lahat ng bata ay umiiyak, isa o dalawang oras kada araw o mahigit, bagaman ang iba ay madalas na umiiyak at ang iba naman ay minsan lang. Umiiyak sila sa kadahilanang: ipinagbibigay alam nila ang kanilang pangangailangan (hal., para kumain, pagtulog, or pagpapalitan ng lampin).

### *Mga Pamamaraan:*

1. Kapag umiiyak ang bata, siguraduhing maibigay sa kanya ang pangagailangan at suriin upang makita kung ang bata ay gutom o madumi na ang lampin.
2. Tingnan kung may mga palatandaan ng pagkakasakit o pinsala na kailangan ng atensyon.
3. Subukan ang iba't ibang paraan ng pagpapakalma ng bata:
  - *Pagduyan o ilakad o ipasyal ang bata*
  - *Paliguan ng maligamgam na tubig*
  - *Libangin sa pamamagitan ng laruan.*
  - *Ipasyal ang bata sakay ng stroller o kotse*
  - *Kantahan o kausapin ang bata*
  - *Bigyan ng pacifier*
  - *Tapik-tapikin o hapusin ang likod ng bata*



## PAGPIGIL SA SHAKEN BABY SYNDROME

*continued from previous page*

Kung wala sa mga ito ang gagana at nagiging bugnutin at umiinit na ang ulo mo, tandaang mong hindi kailanman pwedeng alugin ang bata.

- *Ilapag ng maayos ang bata na nakalapat ang kanyang likod sa kuno.*
- *Magpahinga — nagawa mo na ang lahat na pwedeng gawin na naayon sa kanyang pangangailangan.*
- *Obserbahan at tignan ang bata kada sampu o labin limang minuto.*
- *Tandaan, hindi masama ang pag iyak ng bata — ito ay normal lamang at hindi nakakasakit sa kanila.*
- *Kung ikaw ay dismayado at mainit parin ang ulo, humingi ng tulong! Tawagan ang magulang ng bata, kaibigan o miyembro ng pamilya at humingi ng suporta o tulong sa pag alaga ng bata para ikaw ay makapagpahinga.*
- *Sabihin sa magulang ng bata kung sila ba ay nakakaranas din ng parehas na sitwasyon na hindi mapahintong pag iyak ng bata. Kung gayon, imungkahi sa magulang ng bata na kumonsulta ang pamilya sa kanilang doktor kung meron bang medikal na dahilan kung bakit ang bata ay hindi mapalagay.*



HAR §17-891.1-13 (3)(E), §17-895-12 (2)(F)

## KALIGTASAN

# Ligtas Na Pagtulog

Ginugugol ng mga sanggol at mga bata ang maraming oras nila sa pagtulog. Ito ay mahalaga sa kanilang malusog na paglaki at pag-unlad. Ang pag-alam kung paano panatilihin ligtas ang mga bata habang sila matulog ay kritikal para tagapagbigay ng pag-aalaga, lalo na sa mga nagbibigay halaga sa mga sanggol.

Ang hindi ligtas na posisyon sa pagtulog (e.g., tiyan o patagilid na pagtulog) ay nagdadagdag ng panganib sa Sudden Death Syndrome (SIDS) o mga malubhang aksidente na may kinalaman sa pagtulog. Ang pagpapatulog sa sanggol sa likod ay nakakabawas ng panganib sa SIDS.

Ang mga tagabigay ng pangangalaga ay maaari ring magbigay suporta para sa ligtas na kondisyong pagtulog sa pamamagitan ng pagtanggap ng mga malalambot na mga gamit sa kama katulad ng mga unan, pinalamanan na mga laruan, komporters, at mga panghalang sa depensa mula sa mga tulugan, pagtitiyak na ang pangangalaga sa kapaligiran at anumang sasakyan na sinasakyan ng isang bata ay libre sa usok, paglalagay ng mga sanggol sa pagtulog sa isang kuna na aprobado sa kaligtasan o sa bakurang paglalaruan, at hindi paglalagay ng mga bata na matulog sa iisang kama na kasama ang iba. Ang mga uri ng kilos na mga ito ay paraan upang suportahan ang malusog na pagtulog na mga kapaligiran para sa mga sanggol at mabawasan ang panganib ng aksidente na may kaugnayan sa pagtulog dahil sa pagpipigil, nahihirapan itong huminga, o pagkasakal.

## LIGTAS NA PAGTULOG

# LIGTAS NA PAMAMARAAN SA PAGTULOG

## Bakit ito Mahalaga?

- Ang mga hindi ligtas na posisyon ng pagtulog ay dagdag panganib na maaring ikamatay ng sanggol.
- Ang mga simpleng hakbang ay nagdudulot ng malaking pagkakaiba sa pagbawas ng mga pagkakataong magkaroon ng biglaang pagkamatay ng sanggol (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) o iba pang nauugnay sa pagkamatay ng mga sanggol habang natutulog

## Mga Pamamaraan:

1. Palaging ilapag ang bata (mas mababa sa 12 na buwang gulang) na nakalapat ang kanyang likod sa kuna—kapag natutulog o pinapaidlip. Ang pagtulog na nakalapat ang likod ang pinakaligtas.
  - Ang mga natutulog na sanggol na nakalapat ang kanilang likod ay mas malamang makakaiwas sa pagkamatay SIDS kaysa sa mga sanggol na natutulog na nakadapa o nakatagilid.
  - Ang bawat oras ng pagtulog ay mahalaga. Ang mga sanggol na sanay sa pagtulog na nakatihaya at biglang patutulugin ng nakadapa ay may mas mataas na panganib ng SIDS.
2. Ilapag ang sanggol sa matibay na higaan, katulad ng kutson sa kuna, na nakabalot ng mahigpit na sapin, sa ligtas at aprubadong kuna (tingnan sa Ligtas na Kuna para sa karagdagang kaalaman) para mabawasan ang panganib ng SIDS at saka ibang panganib na nauugnay sa pagkamatay ng sanggol.
  - Kasama sa matibay na higaan ang ligtas at aprubadong kuna at playpens (hal. pack and play, portable play yards).
  - Huwag gamitin ang upuang pansasakyan, lagayan ng bata, duyan at iba pang parehong mga produkto na maging tulugan ng bata.
  - Huwag ilapag ang bata sa mga malalambot na tulugan, katulad ng mahabang upuan o sofa, unan, kubrekama/ higaang sofa, sheepskins at kumot.
3. Panatilihin ang mga malalambot na bagay, laruan, o maluwang na kubrekama ay hindi naabot ng bata. Ang mga ito ay mga unan, kumot, kubrekama/ higaang sofa, sheepskins, o unan na ginawang pangharang sa kuna. Itabi ang lahat ng bagay na maaring humarang sa paghinga ng bata.
4. Hindi pinapahintulutan ang paninigarilyo sa paligid na may bata. Ang mga sanggol na nakakalanghap ng usok o natutulog kasama ng naninigarilyo ay may mataas na panganib ng hindi inaasang pagkamatay.
5. Panatihin ang higaan ng bata ay malapit, pero hiwalay, sa kung saan natutulog ang iba. Isa sanggol lamang ang dapat na natutulog sa bawat kuna o playpen. Para maiwasan ang hindi inaasahang pagkadagan o magulungan, ang mga sanggol ay dapat hindi natutulog sa parehas na higaan kung saan natutulog ang karamihan.



continued on next page

## LIGTAS NA PAMAMARAAN SA PAGTULOG

*continued from previous page*

6. **Bigyan ang sanggol (mas matanda sa isang buwan) ng tuyong pacifier—kung saan ay hindi ito nakatali—sa pag idlip o pagtulog para mabawasan ang panganib ng SIDS.**
  - *Huwag pilitin ang sanggol na gumamit ng pacifier.*
  - *Kung ang pacifier ay nalaglag mula sa bibig ng sanggol habang siya ay natutulog huwag na itong palitan.*
7. **Huwag hayaang mainitan ang mga sanggol sa kanilang pagtulog. Ang masyadong mainit ay naglalagay sa sanggol sa panganib ng hindi inaasahang pagkamatay.**
  - *Damitan ang bata ng damit pantulog (hindi mahigit sa dalawang patong katulad ng ginagawa ng mga nakatatanda para maging maginhawa) at panatilihin ang temperatura sa loob ng silid ay maginhawa para sa mga nakatatanda. Ang isang pirasong damit pantulog o one-piece o sleep sack ang gamitin na damit pangtulog. Kapag napapansin mong pinagpapawisan ang bata o nahihirapang huminga, ito ay posibleng naiinitan.*
8. **Iwasan ang mga produkto na nagsasabing nakakabawas panganib ng SIDS. Karamihan sa mga produktong ito ay hindi subok sa bisa o seguridad.**
9. **Ang sanggol ay dapat na direktang obserbahan sa pamamagitan ng paningin o tunog sa lahat ng oras, kabilang ang kapag sila ay pagpunta sa pagtulog, ay natutulog, o ikaw ay nasa proseso ng nakakagising up. Huwag umasa sa / paggamit ng monitor na pangtahanan upang mabawasan ang panganib ng SIDS. Dapat talakayin ng magulang ang paggamit ng mga monitor para sa iba pang mga kondisyon sa kanilang tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan.**
10. **Magbigay ng "oras sa tiyan" — isang panahon na kailan mong ilagay ang sanggol sa kaniyang tiyan habang ang sanggol ay gising at habang ang isang tao ay nakamasid upang matiyak na ang paghinga ng sanggol ay hindi barado. Ang mga sanggol ay makikinabang mula sa dalawa hanggang tatlong beses ng “tummy session” sa bawat araw para sa isang maikling panahon ng oras (3 hanggang 5 na minuto). Habang ang sanggol ay lumalaki at nagpapakita ng pagtatamasa ng tiyak na oras, maaari mong habaan ang sesyon. Babala: Huwag hayaan ang sanggol na natutulog sa kanyang tiyan o nakadapa.**

ANG PANAHOON SA TIYAN ay mahalaga dahil sa ginagawa nito sa mga umusunod:

  - *Tumutulong sa pag-iwas sa mga patag na marka sa likod ng ulo ng bata.*
  - *Pinalapakas ang kalamnan sa leeg at balik at para ang sanggol at makapagsimulang umupo, gumapang, at maglakad.*
  - *Mapabuti ang motor skills ng sanggol (gamit ang kalamnan upang ilipat at tapusin ang isang aksyon).*
11. **Ang mga gamit sa kama ay dapat mapalitan bago magamit ng ibang bata. Kapag ang mga banig ay ginamit, ang mga ito ay dapat linisin sa pagitang ng bawat paggamit (tingnan ang Cleaning, Sanitizing, and Disinfecting na pagkukuhanan para sa marami pang impormasyon).**

HAR §17-891.1-15, §17-891.1-41, §17-891.1-42, §17-895-14, §17-895-45, §17-895-46

## LIGTAS NA PAGTULOG

# KALIGTASAN SA KUNA

## Bakit ito Mahalaga?

- Ang mga kuna na di-matugunan ang mga pamantayan sa bago at pinabuting kaligtasan ng pederal ay nagdudulot ng potensyal na nakamamatay na panganib sa mga bata. Ang mga kuna na kinukumpni na may mali o nawawala, maluwag o sirang mga parte o basag na mga patpat ay maaaring magresulta sa pagkasilo, mahihirapan itong huminga, o pagkasakal kapag ang mga sanggol ay naiipit sa nagresultang mga pagitan.

## Mga Pamamaraan:

### 1. Laging suriin ang mga kuna para sa kaligtasan, kabilang na ang mga sumusunod:

- Isang matatag, hapit na kutson para ang sanggol ay di maipit sa pagitang ng kutson at kuna
- Walang nawawala, maluwag, sira o mahina ang pagkalagay na mga turnilyo, mga panaklaw, o iba pang mga partes sa kuna o sa suporta ng kutson
- Walang kawang o natutuklap na pintura
- Hindi hihigit kaysa sa 2-3/8 na pulgada (parang sa lapad ng isang lata ng soda) sa pagitan ng kuna
- Hindi hihigit sa dalawang daliri ang dapat magkakasya sa pagitan ng kutson at ang bahagi ng kuna sa pinakamababang posisyon
- Walang nawawala o may lamat na mga patpat
- Walang poste na nasa sulok na hihigit sa 1/16 na pulgada ang taas na nakakasilo sa damit ng bata
- No cutouts in the headboard or footboard that could trap the baby's head Walang mga nagupit na bahagi sa ulunan o sa paanan ng kuna na maaaring bumitag sa ulo ng sanggol
- Walang mga 'drop-side' na kuna, maliban na lang kung may mga aparatong nakakapagpatigil na nakatalaga upang mapigilan sa panggamit ng 'drop-side', ayon sa Consumer Product Safety Commission (CPSC).



### 2. Suriin ang Consumer Product Safety Commission (CPSC) website para sa pinakabagong pamantayan ng mga kuna: [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

continued on next page



## KALIGTASAN SA KUNA

*continued from previous page*

### 3. Upang mapigilan ang mga sakuna:

- *Gumamit lamang ng mahigpit na kumot sa pangibabang kuna partikular na ginawa para sa gamit ng kuna.*
- *Huwag maglagay ng kuna malapit sa mga lubid mula sa mga nakabitin na mga “blinds”, mga kurtina, o mga ‘drapes’. Ang mga sanggol ay maaaring Masilo sa mga lubid at masakal.*
- *Huwag maglagay ng mga duyan at iba pang mga nagtatayomg mga aparato sa kuna sapagkat maaaring masakal ang sanggol ng mga ito.*
- *Ibaba ang kutson ng kuna bago matutong umupo ang sanggol na mag-isa. Ang kutson ay dapat nasa pinakamababang antas bago matutong tumayo ang sanggol.*
- *Ilagay ang mga nakabiting na mga laruang pangkuna (mobiles, crib gyms) sa hindi abot ng sanggol.*
- *Alisin ang anumang nakabitin na laruang pangkuna mula sa kuna kapag ang sanggol ay unang magsimulang itulak pataas ang mga kamay at mga tuhod (o kapag ang bata ay umabot ng 5 buwan gulang). Ang mga laruan ay maaaring makasakal sa sanggol.*
- *Itigil ang paggamit ng isang kuna sa panahon na ang isang bata ay 35 pulgadang katangkad, o kapag ang bata ay nagiging malaki sapat o nakakalakad nang sapat upang maabot ang trangka ng kuna latches o potensyal na umakyat sa labas ng kuna. Sa panahong iyon, ang bata ay dapat na mabagong-kalagayan sa isang iba't ibang kapaligiran ng pagtulog, halimbawa, higaan o banig.*

HAR §17-891.1-41, §17-891.1-42, §17-895-45, §17-895-46

## KALIGTASAN

# Mga Pamamaraan Sa Emerhensiya

Bilang isang tagapagbigay ng pangangalaga ng anak, alam mo na ang iyong pinakamahalagang trabaho ay upang protektahan ang mga bata sa inyong pangangalaga. Gayunman, kahit na kapag kumuha ka ng lahat ng mga hakbang na ito kailangan upang lumikha ng isang ligtas na kapaligiran, emerhensiya, tulad ng mga aksidenteng pinsala o natural o ginawa ng tao na kalamidad, maaaring mangyari ito. Sa anumang emerhensiya, maaaring hindi nauunawaan ng mga bata kung ano ang nangyayari at maaaring maging pisikal o sa kanilang ikauunlad, hindi nila maprotektahan ang kanilang sarili. Sa mga sitwasyong ito, ang personal na paghahanda at pagpapalano maaaring makabawas sa epekto ng isang kalamidad at makatulong upang mapanatili ang isang mapayapa at ligtas na kapaligiran para sa mga bata.

Ang pagbubuo, pagrerepaso, at paggagawa ng mga plano/pamamaraan, bago ang kapag nagaganap ang isang emerhensiyang sitwasyon, ay nagpapahintulot sa iyo upang matukoy ang mga panggagalingan ng mga kailangan mo, ang mga hakbang na kailangan mo upang manatiling ligtas ang mga bata at iyong sarili, at ang mga pamamaraan para sa iyo na makipag-usapepektibong kasama ang mga pamilya ng mga bata sa inyong pangangalaga. Kapag alam mo ang iyong ginagawa ay nagpapahintulot sa iyo upang makatugon nang mabilis at may katatagan, na kung saan ay mahalaga sa oras ng emerhensiya.

## MGA PAMAMARAAN SA EMERHENSIIYA

# MGA PAMAMARAAN NG FIRST AID/CPR

### *Bakit ito ay Mahalaga?*

- Pagkilala sa mga palatandaan ng pagkabalisa at kakayahang magsagawa ng mga First Aid at CPR sa isang bata ay maaaring mangahulugan ng pagliligtas ng buhay.

### **Mga Pamamaraan:**

1. **First aid response is required for the following injuries** Ang Unang kasagutan sa saklolo ay kinakailangan para sa mga sumusunod na mga pinsala:

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ▫ Pinsala sa mata    | ▫ Mga pinsala sa ulo    |
| ▫ Bali at pilay      | ▫ Pagkalason            |
| ▫ Mga tusok at kagat | ▫ Kawalang-malay        |
| ▫ Pagkasunog         | ▫ Pagdudugo ng ilong    |
| ▫ Mga sugat sa balat | ▫ Pinsala sa mga ngipin |
| ▫ Mga pagkaatake     | ▫ Lagnat                |

2. **Agad-agad na suriin ang kondisyon ng batang nasaktan.**

- Gamitin ang mga kasanayang natamo mo sa iyong pagsasanay sa First Aid at CPR para masuri at/o gamutin ang nasugatang bata.
- Magsuot ng naitatapong guwantes kapag ang bata at dinudugo. Tumukoy sa Mga Pamamaraan ng Pagsuot ng Guwantes na mapagkukunan.
- Gamitin ang iyong 'First Aid Kit'. upang mangasiwa ng pangunahing pagbibigay lunas. Tumukoy sa First Aid Checklist (tingnan ang Appendix F para malaman kung ano ang laman ng iyong 'first aid kit'.

3. **Habang inaasikaso ang sugatang bata, tiyakin na ang iba pang mga bata sa inyong pangangalaga ay ligtas.**



*continued on next page*

## MGA PAMAMARAAN SA EMERHENSIYA

# MGA PAMAMARAAN NG FIRST AID/CPR

*continued from previous page*

4. Tumawag sa 911 kung ang anak ay nangangailangan ng medikal na atensiyon.
5. Pasabihan ang (mga) magulang ng bata tungkol sa pinsala ng mga bata at ipaalam sa kanila ng mga hakbang na kinuha ninyo para mapangalagaan ang mga bata.
6. Tumawag ang iyong provider backup na tagabigay ng pangangalaga sa bata kung kailangan mo ng tulong sa pag-aalaga sa mga bata.

**IMPORMASYON TUNGKOL SA NAAPRUBAHANG FIRST AID/CPR NA PAGSASANAY  
PARA SA MGA BATA:**

- <http://www.redcross.org/take-a-class>
- <http://www.heart.org/HEARTORG/>

HAR §17-891.1 (6), §17-891.1-21, §17-891.1-22 (i), §17-892.1-6 (9), §17-892.1-21, §17-892.1-22, §17-895-6 (12), §17-895-21 (a), §17-895-22

## MGA PAMAMARAAN SA EMERHENSIYA

# KAHANDAAN SA EMERHENSIYA

### *Bakit Mahalaga Ito?*

- Ang likas na mga sakuna at ang mga emerhensiya ay nakakawasak damdamin, maging sanhi ng pinsala sa ari-arian, at magdulot ng mga panganib sa kaligtasan mo at ang mga bata sa inyong pangangalaga. Ang mga planong pang-emerhensiya ay makakatulong upang matiyak na ikaw ay handang tumugon agad sa isang emerhensiya.

### *Mga Pamamaraan:*

1. Isaalang-alang ang lugar na kung saan ang iyong mga pasilidad ay matatagpuan at malaman ang maaaring epekto ng kung ano ang mga panganib, kalamidad at emerhensiya, ang iyong partikular na programa (hal., tsunami, lindol, bagyo, pagbaha, mga gawa ng karahasan). Tumukoy sa mga sumusunod na 'website' para sa mga impormasyon:
  - *Department of Emergency Management* <http://www.oahudem.org>
  - *Federal Emergency Management Agency* <http://www.fema.gov/>
  - *Emergency Preparedness from the U.S. Department of Homeland Security* <http://www.ready.gov/>
  - *Hawai'i State Chapter of the American Red Cross* <https://www.redcross.org>
2. Alamin kung ang iyong pasilidad ay may kakayahan upang makayanan ang mga sakuna o mga emerhensiya.
3. Gumawa ng isang Emergency Plan na tumatalakay sa mga panganib, kalamidad, at biglaang pangangailangan na natukoy mo sa Step 1 (Tingnan sa apendiks G para sa isang sampol na Emergency Preparedness Plan).
4. Ilagay nang sama-sama sa isang Emergency/Evacuation Kit upang suportahan ang iyong mga plano (tingnan sa apendiks H para sa mga Emergency Supply Tool Kit). Suriin sa pana-panahon, ang iyong kit para matiyak na hindi maganap na ang mga suplay na ito.



*continued on next page*

## MGA PAMAMARAAN SA EMERHENSIYA

# KAHANDAAN SA EMERHENSIYA

*continued from previous page*

5. Ipaalam sa mga pamilya ang tungkol sa iyong plano sa iyong handbook ng magulang at/o sa isang sulat o flyer ng impormasyon. Tiyakin na ang bawat pamilya ay tumatanggap ng isang kopya ng iyong plano.
6. Magtago ng isang kopya ng iyong Planong Pang-emerhensiya sa iyong mga (files) para sa reperensiya at maglagay ng isang kopya kung saan ang isang magulang o mga magulang ay agarang nakikita and mababasa ito.
7. Magsanay sa mga pamamaraan mong pang-emerhensiya minsan sa isang buwan na kasama ang mga anak sa iyong pangangalaga upang malaman nilang mabuti ang proseso.



HAR §17-891.1-30, §17-892.1-31, §17-895-33, §17-896-29



# References

# References

- Adesman, A. (2010). *Heat waves, hypothermia and hot cars* (2010). Retrieved from <http://blogs.webmd.com/parenting-myths/2010/07/heat-waves-hyperthermia-and-hot-cars.html>
- Administration for Children and Families Office of Child Care (2014). *Resource guide: emergency preparedness and response resources for child care programs*. Retrieved from <https://childcareta.acf.hhs.gov/resource/resource-guide-emergency-preparedness-and-response-resources-child-care-programs>
- American Academy of Pediatrics (2007). *Emergency guidelines for schools*. Retrieved from <http://www2.aap.org/sections/schoolhealth/emergencyguidelines2007.pdf>
- American Academy of Pediatrics (2004). *First aid*. Retrieved from <http://www.pediatricspec.com/resources/FirstAid.pdf>
- American Academy of Pediatrics (2016). *Media and Young Minds: Council on Communications and Media*. Retrieved from <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>
- American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education (2011). *Caring for our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs*. 3rd edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; Washington, DC: American Public Health Association.
- American Heart Association (2014). *Obesity in infants to preschoolers [infographic]*. Retrieved from [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Obesity-in-Infants-and-Preschoolers-Infographic\\_UCM\\_467593\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Obesity-in-Infants-and-Preschoolers-Infographic_UCM_467593_SubHomePage.jsp)
- American Heart Association (2014). *Preventing childhood obesity: Tips for parents and caretakers*. Retrieved from [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Caretakers\\_UCM\\_456118\\_Article.jsp#.WKy1UzsrKUK](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Caretakers_UCM_456118_Article.jsp#.WKy1UzsrKUK)
- Aronson, S.S. & Shope, T.R., ed. (2009). *Managing infectious diseases in child care and schools: A quick reference guide*. 2nd ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- California Child Care Health Program (2009). *Disposable gloves*. Retrieved from [http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/chinese/disposable\\_gloves\\_en.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/chinese/disposable_gloves_en.pdf)
- California Child Care Health Program (2003). *Morning health check*. Retrieved from [www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/posters/BWMorningCheckEN.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/posters/BWMorningCheckEN.pdf)
- Centers for Disease Control and Prevention (2014). *Childhood obesity facts*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm>
- Center for Disease Control and Prevention (2004). *Guidance for the selection and use of personal protective equipment (PPE) in healthcare settings*. Retrieved from [http://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe\\_slides6-29-04.pdf](http://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe_slides6-29-04.pdf)
- Centers for Disease Control and Prevention (2013). *Infectious disease information: Infants' and children's topics*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/children/symptoms.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention (2015). *Vaccines and immunizations*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/vaccines/default.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention (2013). *Voluntary guidelines for managing food allergies in schools and early care and education programs*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention & National Center for Injury Prevention and Control (2010). *Understanding child maltreatment*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/cm-factsheet-a.pdf>
- Center on the Developing Child (2015). *Key concepts: Toxic stress*. Retrieved from [http://developingchild.harvard.edu/key\\_concepts/toxic\\_stress\\_response/](http://developingchild.harvard.edu/key_concepts/toxic_stress_response/)
- The Children's Trust of Massachusetts (2015). *All babies cry*. Retrieved from [http://www.allbabiescry.com/assets/docs/ABC\\_Booklet\\_English.pdf](http://www.allbabiescry.com/assets/docs/ABC_Booklet_English.pdf)
- Division of Child Development and Early Education, North Carolina Department of Health and Human Services (2012). *Get ready, get set, go! Field trip and transportation safety: A handbook for North Carolina's early care and education workforce*. Retrieved from [http://ncchildcare.dhhs.state.nc.us/pdf\\_forms/ready\\_set\\_go\\_training\\_module.pdf](http://ncchildcare.dhhs.state.nc.us/pdf_forms/ready_set_go_training_module.pdf)
- Esquivel, M. (n.d.). *Childcare Center Wellness Policy Best Practices Checklist*. Retrieved from <http://www.chl-pacific.org/community-connections/resource-material>
- Federal Emergency Management Agency (2001). *Sample childcare emergency action plan*. Retrieved from [http://www.training.fema.gov/EMIWeb/IS/IS36/Handouts%20-Sample%20Plans/EAP\\_Sample.pdf](http://www.training.fema.gov/EMIWeb/IS/IS36/Handouts%20-Sample%20Plans/EAP_Sample.pdf)



# References

- Fong, G., Tom, A., Gorecki, D., Nemoto, M.A., Hisatake, T., Furoyama, L., & Yuen, S. (2006). *Learning to Grow developmental guidelines for infants, toddlers and young preschoolers*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa Center on the Family.
- Food Safety World Health Organization (2012). *Five keys to safer food*. Retrieved from [http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf?ua=1)
- Harms, T., Cryer, D., & Clifford, R. (2007). *Family child care environmental rating scale-Revised edition*. New York, NY: Teachers College Press.
- Hawai'i State Department of Health (2010). *Diseases and conditions*. Retrieved from <http://health.hawaii.gov/docd/dib/disease/#C>
- Hawai'i State Department of Health, Safe Sleep Hawai'i & Keiki Injury Prevention Coalition (2008). *Keep me safe while I sleep*. Retrieved from <http://www.safesleephawaii.org/PDFs/Keep%20Me%20Safe%20While%20Sleep%202008.pdf>
- Keiki Injury Prevention Coalition (2012). *Car seat safety*. Retrieved from <http://kipchawaii.org/the-coalition/car-seat-safety/>
- Keiki Injury Prevention Coalition (2014). *Inspection stations*. Retrieved from <http://kipchawaii.org/the-coalition/car-seat-safety/inspection-stations/>
- Kids Health (2015). *Abusive Head Trauma (Shaken Baby Syndrome)*. Retrieved from <http://kidshealth.org/parent/medical/brain/shaken.html>
- Kyono, M. (2013). *Hot topics: Health and safety cards*. Retrieved from [http://health.hawaii.gov/cshcn/files/2013/05/Hot\\_Topics\\_Health\\_Safety.pdf](http://health.hawaii.gov/cshcn/files/2013/05/Hot_Topics_Health_Safety.pdf)
- National Association of Child Care Resource & Referral Agencies & Save the Children (2010). *Protecting children in child care during emergencies*. Retrieved from [http://www.naccrra.org/sites/default/files/publications/naccrra\\_publications/2012/protectingchildreninchildcareemergencies.pdf](http://www.naccrra.org/sites/default/files/publications/naccrra_publications/2012/protectingchildreninchildcareemergencies.pdf)
- National Association for Family Child Care (2006). *Health standards for NAFCC accreditation*. Salt Lake City: National Association for Family Child Care.
- National Association for Sport and Physical Education (2009). *Active Start: a statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. 2nd ed. Reston, VA: NASPE Publications.
- National Center on Shaken Baby Syndrome (2015). *All about SBS/AHT*. Retrieved from <https://www.dontshake.org/learn-more>
- National Safety Council (2009). *Playground safety*. Retrieved from [http://www.nsc.org/news\\_resources/Resources/Pages/PlaygroundSafety.aspx#.U014bIdV8E](http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Pages/PlaygroundSafety.aspx#.U014bIdV8E)
- Nemours Center for Children's Health Media (2013). *Baby basics: Diapering your baby*. Retrieved from [http://kidshealth.org/parent/pregnancy\\_center/newborn\\_care/diapering.html#](http://kidshealth.org/parent/pregnancy_center/newborn_care/diapering.html#)
- Nemours Center for Children's Health Media (2011). *Keeping kids safe and secure*. Retrieved from [http://kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/outdoor/auto\\_baby\\_toddler.html#](http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/outdoor/auto_baby_toddler.html#)
- New Hampshire Child Development Bureau, Child Care Licensing Unit, Child Care Resource and Referral Network, NH Emergency Management of Department of Safety and Easter Seals NH. (n.d.). *Family child care emergency preparedness guide*. Retrieved February 27, 2015, from <http://www.dhhs.nh.gov/dcyf/cdb/documents/famcareprepguide.pdf>
- North Carolina Child Care Health & Safety Resource Center (2011). *Daily health check*. Retrieved from [http://www.healthychildcarenc.org/PDFs/daily\\_health\\_check.pdf](http://www.healthychildcarenc.org/PDFs/daily_health_check.pdf)
- North Carolina Child Care Health and Safety Resource Center (2011). *Steps to administering medication*. Retrieved from <http://www.healthychildcarenc.org>
- Parents Central (2017). *Car seat recommendations for children*. Retrieved from <https://www.safercar.gov/parents/CarSeats/Right-Seat-Age-And-Size-Recommendations.htm?view=full>
- Parents Central (2013). *Children in cars heatstroke prevention tips for parents and caregivers*. Retrieved from <https://www.safercar.gov/parents/>
- Penn State Extension (2015). *Taking the fear out of food allergies*. Retrieved from [https://bkcmhost.psu.edu/documents/HO\\_FoodAllergies-article.pdf](https://bkcmhost.psu.edu/documents/HO_FoodAllergies-article.pdf)
- Prevent Child Abuse Hawaii (2015). *Never shake a keiki (child)*. Retrieved from <http://www.preventchildabusehawaii.org/brochures-and-tips.html>
- Sachs, M. & Tombrello, S. (2000). *Car seat safety: When buckling up isn't always enough*. Retrieved from [http://www.carseat.org/Resources/Sachs\\_CSS.pdf](http://www.carseat.org/Resources/Sachs_CSS.pdf)
- Safe Kids Worldwide (2014). *Poison*. Retrieved from [http://www.safekids.org/safetytips/field\\_risks/poison?gclid=Ci71mq\\_P4LOCFY6Rfgode2UAvQ](http://www.safekids.org/safetytips/field_risks/poison?gclid=Ci71mq_P4LOCFY6Rfgode2UAvQ)
- Safe Kids Worldwide (2014). *Safety tips*. Retrieved from <https://www.safekids.org/safetytips/>

# References

- Safe Kids Worldwide (2013). *Swimming safety tips*. Retrieved from [http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/swimming\\_safety\\_tips2\\_0.pdf](http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/swimming_safety_tips2_0.pdf)
- Safe Kids Worldwide (2013). *Water safety at home*. Retrieved from [http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/water\\_safety\\_tips.pdf](http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/water_safety_tips.pdf)
- Safe to Sleep Public Education Campaign (2013). *What does a safe sleep environment look like?* Retrieved from [http://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/room/Pages/text\\_alternative.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/room/Pages/text_alternative.aspx)
- Strasburger V.C. (2011). *Children, adolescents, obesity, and the media*. *Pediatrics*. Jul 2011; 128(1):201-208
- South Los Angeles Health Projects (2004). *How to store breast milk*. Retrieved from: [http://breastfeedla.org/wp-content/uploads/sites/2/2013/11/p9e\\_How\\_to\\_Store\\_Breastmilk.pdf](http://breastfeedla.org/wp-content/uploads/sites/2/2013/11/p9e_How_to_Store_Breastmilk.pdf)
- State of Hawai'i Department of Health (DOH) Immunization Branch (2015). *Important Notice to Parents: School Health Requirements*. Retrieved from <http://health.hawaii.gov/docd/requirements-by-grade/school-health-requirements-brochures/>
- Trust for America's Health and the Robert Wood Johnson Foundation (2014). *The state of obesity: Better policies for a better America*. Retrieved from <http://stateofobesity.org/states/hi/>
- U.S. Consumer Product Safety Commission, Office of Information and Public Affairs (2011). *Lock up poisons*. Retrieved from <http://www.cpsc.gov/PageFiles/114224/382.pdf>
- U.S. Consumer Product Safety Commission (2008). *Childproofing your home: 12 safety devices to protect your children*. Retrieved from <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/childproofing-your-home-12-safety-devices-protect>
- U.S. Consumer Product Safety Commission (2012). *For kids' sake: Think toy safety by knowing toy dangers*. Retrieved from [https://www.cpsc.gov/s3fs-public/281\(1\).pdf](https://www.cpsc.gov/s3fs-public/281(1).pdf)
- U.S. Consumer Product Safety Commission (2012). *Toy-related deaths and injuries: Calendar year 2012*. Retrieved from <https://www.cpsc.gov/Research--Statistics/Injury-Statistics/>
- U.S. Consumer Product Safety Commission & Kaboom (2001). *Is your home playground a safe place to play?* Retrieved from <https://www.cpsc.gov/s3fs-public/pg1.pdf>
- U.S. Department of Agriculture (2015). *ChooseMyPlate.gov*. Retrieved from <http://www.choosemyplate.gov/>
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (2013). *Nutrition and wellness tips for young children: Provider handbook for the child and adult care food program*. Alexandria, VA. Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/tn/nutrition-and-wellness-tips-young-children-provider-handbook-child-and-adult-care-food-program>
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS) (2015). *Vaccines.gov*. Retrieved from <http://www.vaccines.gov/>
- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity (2015). *Nutrition, Physical Activity and Obesity Data, Trends and Maps web site*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/nccdphp/DNPAO/index.html>.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health & Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (2007). *Infant sleep position and SIDS: Questions and answers for health care providers*. Retrieved from [http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/Documents/SIDS\\_QA-508-rev.pdf](http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/Documents/SIDS_QA-508-rev.pdf)
- U.S. Environmental Protection Agency, Poison Control Center (2012). *Poison proof your home: One room at a time*. Retrieved from <https://www.epa.gov/sites/production/files/2015-10/documents/roombyroom-checklist.pdf>
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Food Safety*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Indoor safety*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Outdoor safety*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Safe healthy home*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.



# Appendices

# Appendix A

## SAMPLE DAILY HEALTH CHECKLIST

CHECKLIST FOR A HEAD TO TOE CHECK	NO	YES, COMMENTS
Shows a change in behavior or mood: less active, less energy, more sleepy, easily irritated		
Looks different from normal		
Complains of not feeling well		
Has itchy skin or scalp		
Is pulling at ear		
Has drainage from the eyes		
Has a runny nose		
Is coughing severely		
Has skin rash or discoloration		
Has drainage from an open sore		
Has unusually warm or flushed (red) skin		
Eating or drinking more or less than usual		
Is vomiting		
Has abnormal stools: white bowel movement, gray bowel movement, diarrhea, or unusual odor		
Is not urinating		
Is off balance or walks unevenly		

*Adapted from North Carolina Child Care Health & Safety Resource Center*

# Appendix B

## SAMPLE CONSENT FORM FOR THE ADMINISTRATION OF MEDICATION

I, (print name) \_\_\_\_\_, authorize \_\_\_\_\_  
to give my child \_\_\_\_\_ the prescribed dose of medication as follows:

Name of Medication: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

At the following time(s): \_\_\_\_\_

On the following date(s): \_\_\_\_\_

Prescribed by Dr. \_\_\_\_\_

Further, I agree to hold harmless and indemnify \_\_\_\_\_ (name of care provider or center) \_\_\_\_\_ for any charges or damages not covered by insurance, arising out of mistakes in administering the medication.

Parent (signature): \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Date of prescription: \_\_\_\_\_ Name of prescription: \_\_\_\_\_

**Medication must be in its original container.**

*Long term medication must be renewed every 3 months.*

Possible side effects if any: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Physician's Name: \_\_\_\_\_

Physician's Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

**For Care Provider to Complete**

Date prescription was filled (must be current): \_\_\_\_\_

Physician's directions for use: \_\_\_\_\_

Child's own name on label: \_\_\_\_\_

Record of Dispensation

DATE	DAY OF THE WEEK	AUTHORIZED STAFF'S SIGNATURE	TIME ADMINISTERED
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

# Appendix C

## ROUTINE SCHEDULE FOR CLEANING, SANITIZING, AND DISINFECTING

AREAS	BEFORE EACH USE	AFTER EACH USE	DAILY (At the End of the Day)	WEEKLY	MONTHLY	COMMENTS
<b>FOOD AREAS</b>						
Food preparation surfaces	Clean, Sanitize	Clean, Sanitize				Use a sanitizer safe for food contact
Eating utensils & dishes		Clean, Sanitize				If washing the dishes and utensils by hand, use a sanitizer safe for food contact as the final step in the process; Use of an automated dishwasher will sanitize
Tables & highchair trays	Clean, Sanitize	Clean, Sanitize				
Countertops		Clean	Clean, Sanitize			Use a sanitizer safe for food contact
Food preparation appliances		Clean	Clean, Sanitize			
Mixed use tables	Clean, Sanitize					Before serving food
Refrigerator					Clean	
<b>CHILD CARE AREAS</b>						
Plastic mouthed toys		Clean	Clean, Sanitize			
Pacifiers		Clean	Clean, Sanitize			Reserve for use by only one child; Use dishwasher or boil for one minute
Hats			Clean			Clean after each use if head lice present
Door & cabinet handles			Clean, Disinfect			
Floors			Clean			Sweep or vacuum, then damp mop, (consider micro fiber damp mop to pick up most particles)
Machine washable cloth toys				Clean		Launder
Dress-up clothes				Clean		Launder
Play activity centers				Clean		
Drinking Fountains			Clean, Disinfect			
Computer keyboards		Clean, Sanitize				Use sanitizing wipes, do not use spray
Phone receivers			Clean			

*continued on next page*

# Appendix C

## ROUTINE SCHEDULE FOR CLEANING, SANITIZING, AND DISINFECTING

*continued from previous page*

AREAS	BEFORE EACH USE	AFTER EACH USE	DAILY (At the End of the Day)	WEEKLY	MONTHLY	COMMENTS
<b>TOILET &amp; DIAPERING AREAS</b>						
Changing tables		Clean, Disinfect				Clean with detergent, rinse, disinfect
Potty chairs		Clean, Disinfect				
Hand washing sinks & faucets			Clean, Disinfect			
Countertops			Clean, Disinfect			
Toilets			Clean, Disinfect			
Diaper pails			Clean, Disinfect			
Floors			Clean, Disinfect			Damp mop with a floor cleaner/ disinfectant
<b>SLEEPING AREAS</b>						
<b>Bed sheets &amp; pillow cases</b>				Clean		Clean before use by another child
<b>Cribs, cots, &amp; mats</b>				Clean		Clean before use by another child
<b>Blankets</b>					Clean	

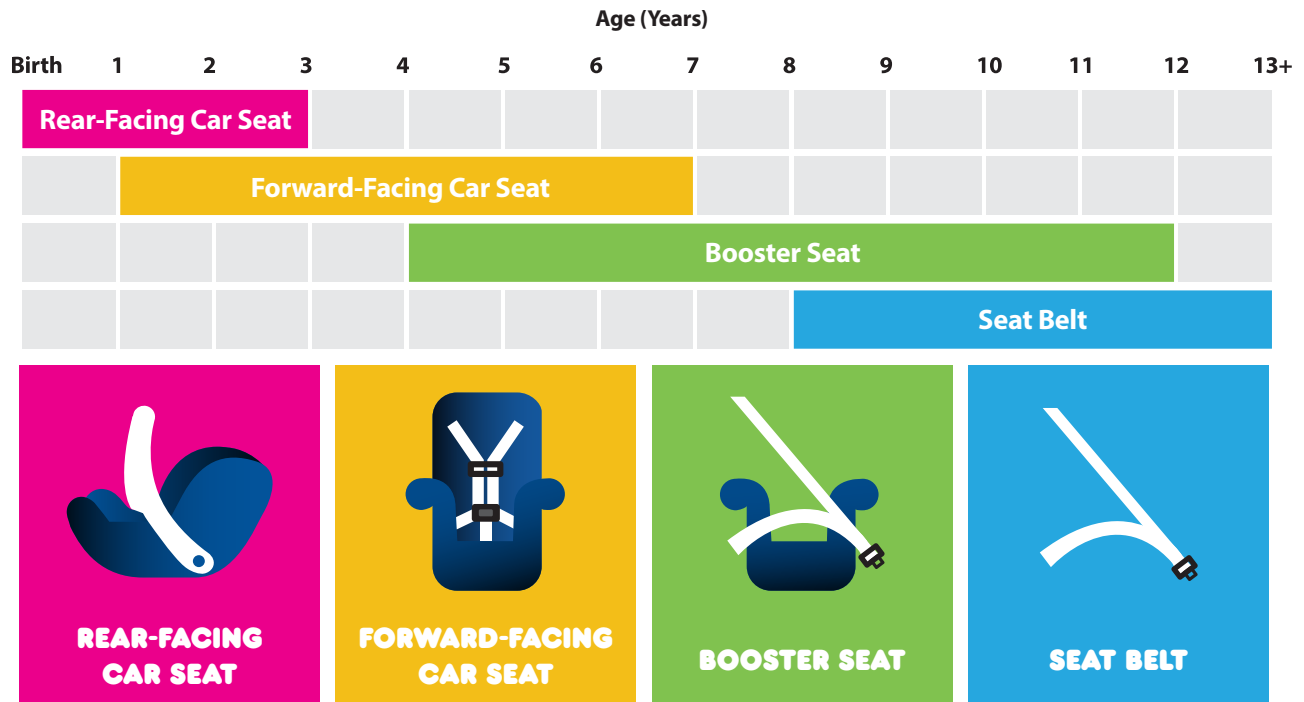
*Adapted from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, Third Edition*

## Appendix D

# CAR SEAT RECOMMENDATIONS

## Car Seat Recommendations for Children

There are many car seat choices on the market. Use the information below to help you choose the type of car seat that best meets your child's needs.



- Select a car seat based on your child's age and size, choose a seat that fits in your vehicle, and use it every time.
- Always refer to your specific car seat manufacturer's instructions (check height and weight limits) and read the vehicle owner's manual on how to install the car seat using the seat belt or lower anchors and a tether, if available.
- To maximize safety, keep your child in the car seat for as long as possible, as long as the child fits within the manufacturer's height and weight requirements.
- Keep your child in the back seat at least through age 12.

Adapted from [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov)



# Appendix E

## POISON PROOF YOUR HOME: ONE ROOM AT A TIME PESTICIDE POISON PREVENTION CHECKLIST

Pesticide Poison Prevention Checklist	
Questions	Action Steps
<b>Bathroom</b>	
Did you inspect the bathroom and move toilet bowl cleaners, medicine, cosmetics, tile cleaners, bathroom deodorizers, mouthwash, and other personal hygiene products out of reach from small children in a high, locked cabinet?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Re-close containers if interrupted during an application (e.g. phone call or doorbell). Make sure all harmful containers are fully sealed and out of a child's reach during temporary absence.</li> </ul>
Are all medications and pesticide products, such as bathroom cleansers and mouthwashes, tightly sealed with child-resistant caps?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Read the Label First. Follow all directions exactly as they are written on the label, including any noted precautions and product restrictions.</li> </ul>
<b>Bedroom</b>	
Did you store items like mothballs, cosmetics, hair sprays, colognes, nail polish remover, and medicine products in a locked cabinet away from a child's reach?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mothballs should be hung in containers. If such products are used in closets or chests, they should be stored out of children's reach.</li> </ul>
<b>Living Room</b>	
Have you placed all ant or roach baits and rodent pellets out of children's reach?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Place roach and rodent baits in areas where children can not touch them. If possible, place rodent bait in a tamper-resistant bait station.</li> </ul>
<b>Kitchen</b>	
Did you store hazardous products like bleach, bug spray, drain cleaners, ammonia, floor wax, furniture polish, and disinfectants up high in a locked cabinet?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ If items cannot be moved up high, install safety latches on lower cabinets to keep children out.</li> </ul>
Did you store household cleaning products, such as dishwashing detergent, disinfectants, oven and window cleansers, and drain cleaners in a place away from food?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pesticides and foods should never be stored on the same shelf as pesticides may be mistaken for food.</li> </ul>
Are all kitchen cleanser, drain opener, and ammonia substances in their original containers?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keep all substances in their original containers. Using beverage bottles or cans for storing cleaning liquids and other household mixtures is very dangerous and may be mistaken for a drink. Plus, labels on original containers give first-aid information in case of accidental poisoning.</li> </ul>
Are all cleaning liquids and medicines properly sealed?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keep potentially hazardous cleaning products and medicines properly closed while using, even if a container is briefly left unattended.</li> </ul>
<b>Garage</b>	
Did you store gasoline, kerosene, car wax and soaps, weed killers, pesticide sprays, paint, windshield washer fluid, and anti-freeze substances up high out of the reach of young children?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Poisonous anti-freeze tastes sweet to dogs and cats—clean up spills and leaks immediately.</li> </ul>
Have you stored all hazardous fluids and pesticides high in a locked cabinet where children can't gain access?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Store all hazardous fluids and pesticides high in locked cabinets where children can't gain access.</li> </ul>
<b>Laundry Room</b>	
Are chemicals and laundry detergents or softeners out of the reach of young children?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Using bottles and cans for storing detergents can be dangerous. Also, labels on original containers provide critical first-aid instruction in case of accidental poisoning.</li> </ul>
Is the bleach container closed properly?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keep all laundry and cleaning substances in their original containers.</li> </ul>
<p><b>For more information on pesticides or pesticide poisoning prevention, refer to EPA's Pesticides Program Web site at <a href="http://www.epa.gov/pesticides">www.epa.gov/pesticides</a>, or call the National Pesticide Information Center at 1-800-858-7378.</b></p>	

# Appendix F

## FIRST AID CHECKLIST

*Your first aid kit should contain:*

- 1. Disposable nonporous gloves (latex free recommended)
- 2. Scissors
- 3. Tweezers
- 4. A non-glass thermometer, “baby safe” version if infants are being cared for
- 5. Bandage tape (latex free)
- 6. Sterile gauze pads
- 7. Flexible roller gauze
- 8. Triangular bandages
- 9. Safety pins
- 10. Pen/pencil and notepad
- 11. Cold pack
- 12. Current first aid guide
- 13. Liquid soap (to be used with water) or moist towelettes for cleaning wounds
- 14. Hand sanitizer (not to be used on children under the age of 24 months) to be used if no water is available
- 15. Adhesive strip bandages
- 16. Plastic bags for disposal of cloth, gauze, and other materials used in handling bodily fluids
- 17. Emergency phone numbers, including phone numbers for parents and legal guardians

# Appendix G

## SAMPLE EMERGENCY PREPAREDNESS PLAN

**PURPOSE:** This plan establishes emergency procedures to be followed during the time I am in charge of individuals under my care. The plan covers fire, tsunami, flooding, earthquake, hurricane/tropical storm, and other hazards as deemed appropriate.

### 1. FIRE:

- a. The signal for fire is:

---

We will leave according to the posted evacuation plan and proceed to:

---

We will return to the facility when given permission by the Fire Department.

- b. Should the facility be damaged by fire, we will be housed temporarily at:

---

We will call all families for further information and action.

- c. Drills will be held periodically.

### 2. TSUNAMI:

I will take the following actions based on the Tsunami Evacuation Zone Maps.

The facility IS NOT in the Evacuation Zone. We will not evacuate when a tsunami watch or warning is issued.

The facility IS in the Evacuation Zone. The following procedures have been adopted:

- a. TSUNAMI WATCH - We will immediately begin preparing for the issuance of a Tsunami Warning and evacuation.
- b. TSUNAMI WARNING - When we hear the sirens, we will begin to evacuate and continue to monitor official emergency broadcasts.
- c. If a Tsunami Warning is issued, we will evacuate to:
- 
- d. We have prepared survival kits and will take them with us when we evacuate. We will attempt to call all families once the official "All Clear" is announced.

### 3. HURRICANE/TROPICAL STORM:

- a. WATCH: We will monitor the storm and make preparations to evacuate in the event a Warning is issued. Watches are typically issued far enough in advance to allow time to close the facility in an orderly manner, or to remain closed if we are not yet open for the day.

- b. The Hurricane/Tropical Storm public evacuation shelter closest to this facility is:

---

*continued on next page*

# Appendix G

## SAMPLE EMERGENCY PREPAREDNESS PLAN

*continued from previous page*

### 4. EARTHQUAKE:

- a. If we are inside when an earthquake occurs, we will stay inside and immediately take cover under desks or tables, in supported doorways, etc.
- b. If outdoors, we will stay outdoors and move toward the open field that is away from electrical lines, tall buildings, and trees.
- c. If the facility is not damaged, we will remain in place and listen for official emergency instructions. I have made necessary preparations for us to survive in place for up to 72 hours without outside assistance.
- d. If the facility is damaged, we will gather our survival kits and attempt to move to shelter at:  
\_\_\_\_\_

### 5. FLOODING:

- a. If instructed by civil authorities to evacuate or if water begins to rise around the facility, we plan to gather the survival kits and immediately move to higher ground at:  
\_\_\_\_\_

### 6. OTHER HAZARDS:

- a. If instructed to shelter in place (e.g., due to airborne hazardous materials, terrorist threat, or other community emergencies), I will close and lock all windows and doors, and evacuate everyone to a room in the center of the site farthest from the outside and keep a low profile. I will await further instructions from authorities.
- b. If necessary to evacuate the facility, we will use the following evacuation plan and move to the designated shelter or another shelter as directed by civil authorities. I will attempt to contact the families as soon as possible. In the meantime, I urge families to listen to official emergency broadcasts for more information.

### EVACUATION PLAN:

<b>Evacuation routes/exits:</b>	_____ # of doors on ground level _____ # of windows on ground level _____ Exit over stairs will be required
<b>Evacuation infants/toddlers:</b>	State how you will get non-mobile infants out safely
<b>Notification:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Once all children are evacuated:</li> <li>▫ 911 will be called</li> <li>▫ Parents will be notified</li> </ul>
<b>Emergency kits/Information:</b>	State where the kit and family contact information is stored
<b>Evacuation sites:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ In neighborhood: _____</li> <li>▫ Out of neighborhood: _____</li> </ul>
<b>Transportation to evacuation locations:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ By car with (#) _____ car safety seats</li> <li>▫ On Foot</li> </ul>

*Adapted from Hawai'i Department of Emergency Management*

# Appendix H

## EMERGENCY SUPPLY TOOL KIT

### Emergency Supply Tool Kit

	Short Term Emergency	72-Hour Emergency
<b>8 Basic Supplies</b>	<b>Evacuation Backpack</b>	<b>Sturdy, waterproof, covered container with a cover</b>
Important Papers	<input type="checkbox"/> Emergency information on each child in a small notebook or on child identification cards <input type="checkbox"/> Emergency plans and number <input type="checkbox"/> Medical Releases <input type="checkbox"/> Relocation site agreements and Maps	<input type="checkbox"/> Emergency Transportation Permission
Water	<input type="checkbox"/> One gallon of water for every four children/staff	<input type="checkbox"/> ½ gallon of water per child and 1 gallon per adult
Food	<input type="checkbox"/> Non-perishable food items such as granola bars and crackers <input type="checkbox"/> Formula for infants <input type="checkbox"/> Disposable cups	<input type="checkbox"/> Non-perishable food items such as canned fruit and meat <input type="checkbox"/> Appropriate eating utensils <input type="checkbox"/> Special food for infants <input type="checkbox"/> Non-electric can opener
Clothing& Bedding	<input type="checkbox"/> Aluminum safety blankets <input type="checkbox"/> Pair of work gloves	<input type="checkbox"/> Change of clothes per person, especially socks <input type="checkbox"/> Extra bedding/blankets
First Aid	<input type="checkbox"/> Small First Aid kit <input type="checkbox"/> Any needed medications	<input type="checkbox"/> Large First Aid kit <input type="checkbox"/> Any needed medications
Sanitation	<input type="checkbox"/> Diapers and wipes <input type="checkbox"/> Toilet paper <input type="checkbox"/> Hand sanitizer	<input type="checkbox"/> Additional diapers and wipes <input type="checkbox"/> Additional toilet paper and emergency toilet facilities, if possible <input type="checkbox"/> Hand soap <input type="checkbox"/> Paper towels <input type="checkbox"/> Plastic bags (varied sizes) <input type="checkbox"/> Feminine supplies
Comfort and Safety	<input type="checkbox"/> At least one age appropriate play activity <input type="checkbox"/> Flashlight with batteries <input type="checkbox"/> Pencils <input type="checkbox"/> Blank paper or notebook	<input type="checkbox"/> Several age appropriate play activities to rotate <input type="checkbox"/> Extra keys <input type="checkbox"/> Matches and candles <input type="checkbox"/> Duct tape and plastic sheeting (for sheltering-in-place) <input type="checkbox"/> Utility knife
Communication	<input type="checkbox"/> Weather radio and extra batteries <input type="checkbox"/> Charged cell phone or calling card	<input type="checkbox"/> Walkie-talkie <input type="checkbox"/> Cell phone <input type="checkbox"/> Signal/flare

- Decide which supplies are a priority. Request donation from families and community. Date your supplies and keep an inventory.
- Yearly or every six months: Rotate your food, water, and medical supplies in your daily operations before expiration date. Update important papers; check sizes of clothing and age appropriateness of activity.

Adapted from Family Child Care Emergency Preparedness Guide

# Learning to Grow Project

## **Windward Community College**

45-720 Kea'ahala Road

Kāne'ohe, HI 96744

(808) 462-4700

[www.learningtogrowhawaii.org](http://www.learningtogrowhawaii.org)





# Learning to Grow Project

**Windward Community College**

45-720 Kea'ahala Road

Kāne'ohe, HI 96744

(808) 462-4700

[www.learningtogrowhawaii.org](http://www.learningtogrowhawaii.org)