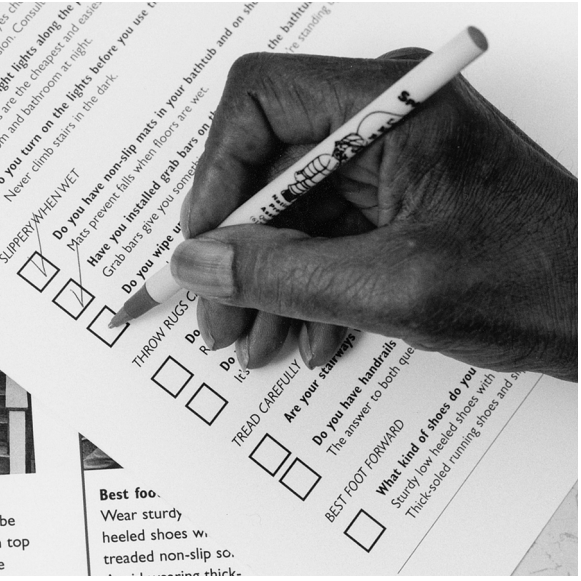

Remembering When™

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults

(Paggunita Kung Kailan)

(Isang Programa Para sa Pagpigil ng Sunog at Pagkatumba sa mga Nakatatandang May Sapat na Gulang)

Listahan ng Dapat Tiyakin Para sa Kaligtasan sa Bahay

Ang mga taong 65 taong gulang at mas matanda ay nangangailangan ng espesyal na proteksiyon laban sa mga pagkatumba at sunog sa bahay. Itong listahan ng dapat tiyakin ay magagamit ng mga nakatatandang may sapat na gulang upang suriin ang kanilang mga bahay para sa mga panganib. Ito ay magagamit din ng isang home health care worker, bumibisitang nars, boluntaryo, kamag-anak, o kaibigan upang matulungan ang isang nakatatandang may sapat na gulang na matukoy ang mga mapanganib na kalagayan sa bahay, talakayin ang mga posibleng solusyon, at palakasin ang mga mensahe tungkol sa pagkatumba at sunog.

Pagpigil sa Pagkatumba

EHERSISYO

☐ *Palagian ka bang nag-eehersisyo?*
Palagiang mag-ehersisyo upang lumakas at pabutihin ang balanse at koordinasyon. Itanong sa iyong doktor o ibang health care provider ang pinakamabuting ehersisyo ng katawan para sa iyo.

HUWAG MAGMADALI

☐ *Nagmamadali ka ba upang sagutin ang telepono o timbre sa pinto?*
Huwag magmadali. Ang pagmamadali o pagkalito ay nagtataas ng panganib na matumba ka. Marahang umalis sa mga upuan. Umupo sandali bago lumabas mula sa iyong higaan. Tumayo at siguraduhing meron kang balanse bago ka maglakad.

ALISAN NG HADLANG ANG DAAN

☐ *Meron bang maaaring maging dahilan para matalisod (halimbawa, mga papel, mga libro, mga kurdon ng kuryente, mga sapatos) sa sahig sa mga lugar na nilalakaran at mga hagdanan?*
Damputin ang mga kalat. Laging alisin ang mga bagay sa hagdanan upang maiwasang mapatid.

☐ *Sa taglamig, ang mga bangketa, mga panlabas na tinatapakan at nilalakaran ay wala bang yelo at niyebe?*
Alisan ng hadlang ang mga nilalakaran. Kung kailangan, humingi ng tulong para sa pagtanggal ng niyebe at yelo.

PANGALAGAAN ANG IYONG SARILI

☐ *Nasuri na ba ang iyong mga mata?*
Magpatingin sa espesyalista sa mata minsan sa isang taon. Ang mahinang paningin ay nagtataas ng panganib na matumba ka.

- ☐ *May mga panggabing ilaw ka ba sa landas sa pagitan ng iyong silid-tulugan at ng banyo?*
  Ang mga panggabing ilaw ay ang pinakamura at pinakamadaling paraan upang bigyang-liwanag ang daan.

- ☐ *Binubuksan mo ba ang mga ilaw bago mo gamitin ang hagdanan?*
  Kailangan mo ng mga suwits ng ilaw sa pinakamataas at pinakamababang bahagi ng iyong hagdanan. Kung kailangan, humingi ng tulong sa pagkakabit ng mga bagong suwits ng ilaw. Huwag gagamit ng hagdanan kapag madilim.

- ☐ *Ang bawat silid ba ay may suwits ng ilaw na maaabot mula sa pintuan?*
  Kung wala, humingi ng tulong sa pagkakabit ng mga bagong suwits ng ilaw.

MADULAS KAPAG BASA

- ☐ *Meron bang hindi-dumudulas na sapin sa pagpaligo sa mga banyera at dutsa?*
  Gumamit ng hindi-dumudulas na sapin sa pagpaligo upang pigilan ang mga pagkadulas at pagkatumba.

- ☐ *Meron ka bang baras na mahahawakan sa mga banyera, mga dutsa, at malapit sa lahat ng kubeta?*
  Ang baras na mahahawakan ay dapat ikabit sa lahat ng mga banyo. (May madaling ikabit, murang baras na mahahawakan para sa tabi ng banyera.) Huwag gagawing suporta ang sabitan ng tuwalya o kabilya sa dutsa.

- ☐ *Pinupunasan mo ba kaagad ang mga natapong likido?*
  Ginagawang madulas ng mga likido ang iyong sahig; kahit kaunting patak ng likido o grasa ay maaaring maging dahilan ng pagdulas.

MAAARI KANG MADULAS SA MALILIIT NA ALPOMBRA

- ☐ *Ang iyo bang maliliit na alpombra ay may goma at hindi-dumudulas na likod?*
  Gumamit ng mga maliliit na alpombra na may hindi-dumudulas na likod. Alisin ang lahat ng kulubot at tiklop sa iyong mga alpombra at mga carpet.

- ☐ *Ang iyo bang carpet ay may mga kunot, gusot, sira, o pudpod na?*
  Kung ganoon, humingi ng tulong sa pag-aayos o pagpapalit ng carpet.

MAINGAT NA MAGLAKAD

- ☐ *Meron bang matibay at madaling-hawakang gabay sa magkabilang panig ng hagdanan?*
  Kung wala, humingi ng tulong sa pagkakabit ng mga gabay sa dingding, o pagkakabit ng mga bagong gabay sa buong kahabaan ng magkabilang panig ng hagdanan.

PINAKAMABUTI SA PAA

- ☐ *Nagsusuot ka ba ng mataas na takong at maluluwang na mga sapatos, o tsinelas?*
  Magsuot ng matibay, kasyang-kasya at mababang takong na mga sapatos na may hindi-dumudulas na suwelas. Ang mga ito ay mas ligtas kaysa matataas na takong at makapal-na-suwelas na sapatos na pampapalakasan, tsinelas, o pagmedyas sa mga paa.

- ☐ *Umiinom ka ba ng gamot?*
  Isangguni sa iyong doktor o parmasyutiko ang lahat ng iyong mga gamot, kabilang ang mga gamot na walang reseta. May mga gamot na nakakaapekto sa iyong balanse at koordinasyon.

Pagpigil sa Sunog

KUNG IKAW AY NANINIGARILYO…

☐ *Kung ikaw ay naningarilyo o may ibang naninigarilyo sa inyong sambahayan, anong uri ng mga ashtray ang ginagamit ninyo?*
Ang malalaki, malalalim at hindi-tumatagilid na mga ashtray ay ang pinakamabuti. Basain ang mga upos ng sigarilyo at abo bago ilagay sa basurahan.

☐ *Ano ang iyong mga gawi sa paninigarilyo?*
Ang paninigarilyo ay ang pangunahing sanhi ng kamatayan sa mga sunog sa bahay. Huwag maninigarilyo kapag ikaw ay inaantok, nakakaramdam ng apekto ng alkohol, o gamot, nakahiga, o nasa kama.

BIGYAN NG ESPASYO ANG MGA SPACE HEATER

☐ *Gaano kalayo ang iyong mga space heater at portable heater mula sa mga bagay na maaaring mag-apoy?*
Panatilihin ang anumang bagay na maaaring mag-apoy, kabilang ang iyong sarili, na tatlong talampakan o higit ang layo (isang metro) mula sa mga space heater, mga portable heater, at mga kalang pangkahoy. Dapat mong patayin at hugutin ang mga plug ng heater bago umalis ng bahay o matulog.

KALIGTASAN SA KURYENTE

☐ *Meron ka bang may-putok o nagninisnis na kurdon ng kuryente sa iyong bahay?*
Hugutin kaagad ang plug ng mga ito. Ipaayos ang mga ito o palitan.

☐ *Meron bang mga kurdon ng kuryente na tumatawid sa pintuan at sa ilalim ng mga alpombra?*
Hugutin kaagad ang plug ng mga ito at ilipat sa isang mas ligtas na lugar.

MAGING MATALINO SA KUSINA

☐ *Ano ang isinusuot mo kapag nagluluto?*
Upang maiwasang masunog ang iyong damit, magsuot ng damit na hapit, nakataas ang mga manggas, o maiikli ang mga manggas. Gumamit ng guwantes na pangkalan sa paghawak ng mga maiinit na kawali.

☐ *Alam mo ba ang gagawin kung masunog ang iyong mga damit?*
Tumigil (huwag tatakbo), marahang dumapa sa sahig, takpan ang iyong mukha ng iyong mga kamay, at gumulong nang gumulong upang patayin ang apoy. Kung hindi ka "makatigil, dumapa, at gumulong," sugpuin ang apoy sa pamamagitan ng tuwalya o kumot.

☐ *Ano ang dapat mong gawin kung mapaso mo ang iyong sarili?*
Ilubog ang napasong bahagi ng katawan sa malamig na tubig para sa 10 hanggang 15 minuto. Kung ang mga paso mo ay matindi, humingi kaagad ng tulong na medikal. Huwag maglalagay ng mantikilya o anumang ibang grasa sa napasong bahagi ng katawan.

☐ *Alam mo ba kung paano papatayin ang apoy sa kawali?*
Magpadausdos ng takip sa ibabaw ng kawali, at saka patayin ang burner. O pumunta sa kapitbahay at tawagan kaagad ang kagawaran ng bumbero.

☐ *Nananatili ka ba sa kusina kapag nagluluto?*
Huwag iiwang walang tumitingin sa niluluto. Gumamit ng pang-oras upang ipaalala sa iyo na tingnan ang niluluto. Huwag gagamitin ang kalan kung ikaw ay inaantok o nakakaramdam ng mga apekto ng alak o gamot.

☐ *Gumagamit ka ba ng microwave oven?*
Tandaan na kahit na ang microwave oven man ay namamalaging malamig, ang pagkain sa loob ay maaaring maging napakainit. Upang maiwasan ang pagkapaso mula sa singaw, mag-ingat kapag tinatanggal ang mga takip o plastik na balot mula sa pagkain.

ANG MGA ALARMA SA USOK AY NAKAKAPAGLIGTAS NG MGA BUHAY

☐ *Meron ka bang hindi kukulangin sa isang alarma sa usok sa bawat level ng iyong bahay at malapit sa lahat ng lugar na tinutulugan?*
Kung wala, humingi ng tulong sa pagkakabit ng mga alarma. Ang isang sunog ay maaaring magsimula kahit saang lugar ng iyong bahay at maaaring lumaki nang napakabilis. Kailangan mo ng maagang babala na ibinibigay ng mga alarma sa usok upang ligtas na makalabas ng bahay kung magkasunog Kung ikaw ay may kapansanan sa pandinig, isaalalang-alang ang pagbili ng mga yunit na may mas malalakas na alarma o strobe lights.

☐ *Sinusubok mo ba ang iyong mga alarma sa usok?*
Subukin ang iyong mga alarma sa pamamagitan ng pagdiin sa buton ng pagsubok minsan sa isang buwan o mas madalas. Ang mga baterya ay dapat palitan minsan sa isang taon o mas madalas, o tuwing ang alarma ay "humuhuni" upang sabihin sa iyo na ang lakas ng baterya ay mahina na. Anumang alarma sa usok na 10 taong gulang na ay dapat palitan.

PLANUHIN AT PRAKTISIN ANG IYONG PAGTAKAS

☐ *Ano ang dapat mong gawin kung may sunog sa iyong bahay?*
Lumabas kaagad at huwag babalik sa loob para sa anumang dahilan. Kapag nasa labas na, tawagan ang kagawaran ng bumbero mula sa telepono ng kapitbahay.

☐ *Meron ka bang alam na dalawang daan palabas ng bawat silid?*
Siguraduhin na madali mong mabubuksan ang lahat ng mga pinto at mga bintana. Ang mga baras na panseguridad ay dapat magtaglay ng madaling-bumitiw na mga kagamitan. Siguraduhin na ang muwebles at ibang mabibigat na bagay ay hindi nakaharang sa iyong labasan. Kung kailangan mong dumaan sa usok, manatiling mababa (ang mas malinis na hangin ay malapit sa sahig).

☐ *Limitado ba ang iyong pagkilos?*
Kung magagawa, ang iyong silid-tulugan ay dapat na nasa unang palapag ng iyong bahay upang makatakas ka nang mas mabilis sa panahon ng emerhensiya.

ALAMIN ANG INYONG LOKAL NA NUMERO PARA SA EMERHENSIYA

☐ *Alam mo ba ang numero para sa emerhensiya na matatawagan kung magkasunog?*
Sauluhin ang numero, dahil sa sandaling makatakas ka, kailangan mong tawagan ang kagawaran ng bumbero mula sa telepono ng kapitbahay.

NFPA® INTERNATIONAL

Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION