

COVID-19: Pag-iwas sa Pagkalason at Kaligtasan sa Gamot — Pananatiling Ligas Habang Namamalagi sa Bahay

Habang ginugugol natin ang ating panahon sa bahay kasama ang mas maraming tao, gamit ang mas maraming produktong panlinis at mas maraming gamot, mahalagang malaman kung paano mapapanatiling ligas ang iyong pamilya. Makakatulong ang mga sumusunod na tips.

Paano ko ligas na itatabi at gagamitin ang mga produkto sa bahay?

- **Ligas na itabi ang mga produktong panlinis:** Magkahiwalay na itabi ang mga produktong pagkain at hindi hindi pagkain sa iyong bahay. Panatiling hindi nabubura o natutuklap ang orihinal na label sa lalagyan. Gumamit ng mga lalagyang hindi madaling mabuksan ng mga bata kapag posible at siguraduhing nakasara ito sa tamang paraan. Dagdagan ang kaalaman sa higit pang mga tips sa pamamagitan ng pagbisita sa nyc.gov/health at pagsasaliksik sa “**poison proof your home**” (pag-iwas sa pagkalason sa iyong tahanan).
- **Ligas na gamitin ang mga produktong panlinis:** Kapag ginagamit sa tamang paraan, nakakatulong ang bleach at iba pang mga produktong panlinis upang maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo. Gawing paisa-isa lamang ang paggamit ng produktong panlinis. Ang paghahalo ng mga produktong panlinis, gaya ng ammonia at bleach, ay lumilikha ng nakalalasang gas. Magbukas ng bintana kapag posible upang masiguro ang pagdaloy ng hangin.
- **Mag-ingat sa hand sanitizer:** Maaaring mahirap maghanap ng hand sanitizer sa ngayon. Hindi inirerekomenda ang paggawa ng hand sanitizer sa bahay dahil, kung hindi magagawa sa tamang paraan, maaari itong hindi maging mabisa sa pagkontrol at pag-iwas sa impeksyon. Bukod dito, ang hand sanitizer na hindi gawa sa tamang paraan ay maaaring magdulot ng pinsala sa iyong balat. Ang pag-inom ng anumang hand sanitizer na may alkohol at ang labis na pagpahid sa balat ng hand sanitizer, lalo na para sa mga bata, ay mapanganib din. Sapat na ang karaniwang pagpahid ng hand sanitizer sa mga kamay lamang.

Paano ko ligas na maitatabi, magagamit, mapapangasiwaan at maitatapon ang mga gamot?

- **Ligas na itabi ang mga gamot:** Panatiliing nakatabi ang mga gamot sa isang nakasusing kabinet o nakasusing medicine box (kahong lalagyan ng gamot). Huwag na huwag itatabi ang mga bitamina at gamot sa ibabaw ng mesa sa kusina o iba pang ibabaw na madaling maabot. Gumamit ng mga lalagyang hindi madaling mabuksan ng mga bata. Siguraduhing nakasara ito sa tamang paraan.

- **Ligtas na idosis ang mga gamot:** Laging gumamit ng aparato para sa dosis (halimbawa, isang dropper (pampatak), syringe (hiringgilya) o cup (kopa)) na nakukuha kasama ang gamot. Huwag na huwag gumamit ng kutsarang pangkusina para sa dosis ng gamot sa mga bata. Kapag umiinom ng maraming gamot para gamutin ang mga sintomas, mahalagang masubaybayan kung kailan at kung gaano karami ang ibibigay. Isang medicine communication log (talaan ng gamot) o ang pagpapanatili ng isang listahan ay makakatulong sa pag-iwas na madoble ng dosis ng mga gamot. Ipaskil ito sa isang lugar kung saan madaling makikita ito ng lahat ng caregiver (tagapag-alaga) at maipapakita kung kailan ibinigay ang gamot sa buong araw.
- **Ligtas na inumin o gamitin ang mga gamot:** Kung umiinom o nagpapainom ka ng gamot, tandaang ang maraming produkto para gamutin ang mga sintomas ng lagnat o trangkaso ay naglalaman ng parehong aktibong sangkap. Sundin ang inirerekomendang dosis sa label ng gamot. Alamin sa New York City (NYC) Poison Control Center (Sentro ng Pagkontrol sa Pagkalason ng Lungsod ng New York) upang masigurong hindi mo iniinom nang labis ang isang produkto o mga produktong may parehong aktibong sangkap.
- **Ligtas na pangasiwaan ang iyong mga gamot:** Gamitin ang listahan ng mga gamot upang masubaybayan ang iyong mga gamot na inirereseta at hindi inirereseta, kabilang ang mga produktong herbal (gawa sa halamang gamot), bitamina at suplemento.
- **Magtanong tungkol sa mga gamot:** Makipag-ugnay sa NYC Poison Control Center upang magtanong ng tungkol sa mga interaksyon ng gamot, side effect (masasamang epekto ng gamot), at tamang pagdosis. Dagdagan ang kaalaman at i-download ang listahan ng gamot at itala sa pamamagitan ng pagbisita sa nyc.gov/health at pagsaliksik sa “**medicine safety**” (kaligtasan ng gamot). Makukuha ang mga babasahin sa wikang Ingles, Espanyol, Tsino, Ruso, Haitian Creole at Koreano.
- **Ligtas na itapon ang mga gamot:** Para itapon ang mga gamot, ihalo ang mga ito sa tubig at pagkatapos, magdagdag ng cat litter (buhanging dumihan ng pusa), giniling na kape o iba pang hindi kanais-nais na substansya upang maiwasan ang hindi sinasadya o sinasadyang maling paggamit ng mga gamot. Ilagay ang mga gamot sa masasayang lalagyan at isara gamit ang tape na may malakas na pandikit. Itapon ang mga gamot nang malapit sa araw ng pagkolekta ng iyong basura hangga’t maaari upang maiwasan ang maling paggamit o paggamit sa maling paraan.

Mag-ingat sa mali at hindi ligtas na impormasyon “laban sa COVID-19”

- Ang maling impormasyon at maling pag-unawa ay nauwi sa hindi ligtas na paggamit ng mga produkto at gamot na napagkamalang mapagpapaiwas sa COVID-19 at sa halip ay nauwi sa malubhang sakit at maging sa kamatayan.
- Sundin lamang ang mga tagubilin mula sa iyong health care provider (tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan) sa kung paano gagamutin ang anumang mga sintomas ng COVID-19.
- Ang pagdidistansya sa mga tao (pisikal na pagdidistansya) at madalas na paghuhugas ng kamay ay ang natatanging naaprubahang hakbang sa pag-iwas sa COVID-19 sa kasalukuyan.

- Huwag uminom ng hinaluang bleach. Maaari itong magdulot ng pinsala sa iyong bibig, lalamunan at tiyan at hindi nito magagamot o maiiwasan ang COVID-19.

Tumawag sa NYC Poison Control Center sa 212-764-7667. Makakapagtanong sa mga nakarehistrong parmasyutiko at nurse ng 24/7 upang sagutin ang mga katanungan tungkol sa ligtas na paggamit ng mga produkto, gamot at anumang iba pang mga potensyal na lason. Ang lahat ng tawag ay kumpidensyal at walang bayad. Mayroong mga serbisyo sa pagsasalin ng wika.

Upang madagdagan ang kaalaman, bumisita sa [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) at hanapin ang “**Poison Control**” (Pagkontrol sa Pagkalason).

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang ang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bisitahin ang [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

3.31.20