

Pagprotekta sa mga Bata

sa tahanan

Kung paano nakakaapekto ang mga panganib sa tahanan mo sa iyong mga anak



Ang mga bata ang pinakananganganib sa mga panganib sa bahay dahil ang lumalaki nilang katawan ay nangangailangan ng higit na hangin at tubig kumpara sa mga nasa hustong gulang. Ang mga bata rin ang gumugugol ng mas maraming panahon sa sahig at mas madalas maglagay ng mga bagay sa bibig nila kaysa sa mga nasa hustong gulang. **Panatilihiing mas malinis ang sahig sa pamamagitan ng pagpupunas ng alikabok, paglalampaso ng basa, at regular na pagba-vacuum. Tandaan din na iwan ang sapatos mo sa may pinto.**



Ang mga cosmetics at mga produkto para sa pag-aalaga sa sarili ay ilan sa mga pinakakaraniwang nakakalason sa mga bata na wala pang 6 na taon. **Tumulong para maiwasan ang pagkalason sa pamamagitan ng paglilipat ng produkto para sa paglilinis, personal na pag-aalaga, at pamatay-peste sa mga nakakandang kabinet na hindi maaabot ng mga bata.**



Malaki ang epekto ng hangin at alikabok sa bahay mo sa iyong kalusugan. Sa Washington, mga 129,300 bata na wala pang 18 ang may hika. Maaaring maging sanhi ng pag-atake ng hika ang amag, bulo, ilang kemikal, at iba pang maliliit na bagay sa hangin sa loob ng bahay. **Para mapaganda ang kalidad ng hangin sa loob ng bahay, buksan ang mga bintana kapag ligtas at ipinapahintulot ng panahon.**



Ang mga kemikal sa mga produktong pambahay katulad ng mga panlinis, muwebles, at materyales sa konstruksiyon ay puwedeng mapunta sa hangin at alikabok sa iyong bahay. Ang mga kemikal na ito ay puwedeng makapinsala sa paglaki at pagdebelop ng mga anak mo. **Pumili ng mas ligtas na mga produktong panlinis na may label ng Ahensiya ng Proteksyon sa Kapaligiran (Environmental Protection Agency, EPA) Safer Choice.**



Kailangan ding mag-ingat ng mga buntis, mga posibleng mabuntis, at nagpapasusong nanay sa mga kemikal na puwedeng makapinsala sa kalusugan at pagdebelop ng utak ng mga sanggol. **Halimbawa, ang paggamit ng babasaging baso, seramika, o stainless na baunan imbes na plastik ay makakabawas ng kemikal sa pagkain mo.**

Buti na lang, pwede mong gawing mas ligtas ang tahanan mo para sa iyong maliliit na anak at ma-enjoy din ito ng buong pamilya mo.

Para sa higit na impormasyon kung paano mo gagawing mas ligtas at malusog ang tahanan mo, tumawag o bumisita sa:

- ▶ **Washington Department of Health:** 1-877-485-7316 (**access sa wika**) o sa doh.wa.gov/healthyhomes
- ▶ **Washington Poison Center:** 1-800-222-1222
- ▶ **Inisyatibo sa Maganda at Malusog na Tahanan (Green and Healthy Homes Initiative):** greenandhealthyhomes.org
- ▶ **Proyekto sa Katarungan sa Hilagang-Kanluran (Northwest Justice Project)** para sa problema ng nagpapaupa at ng umuupa: 1-877-211-9274
- ▶ Mga produktong sertipikado ng **Safer Choice:** epa.gov/saferchoice
- ▶ **SafeKids.org** para sa mga tip para mapanatiling ligtas ang mga bata

Para humiling ng dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Mga kostumer na bingi o mahina ang pandinig, pakitawagan ang 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

Masayang Tahanan

Gawing mas ligtas at malusog ang iyong tahanan para sa iyong pamilya.

Malusog na Sambahayan,

panatilihin

Ang Iyong Tahanan:

Maayos na Namamantini

Para ayusin ang mga maliliit na problema bago pa man ito lumaki:

- ▶ Alamin kung paano mananatiling ligtas kapag nag-aayos ng bahay.
- ▶ Ayusin ang mga natuklap na pintura para mabawasan ang pagkahantad mo sa tingga sa pintura at alikabok.
- ▶ Hilingin sa iyong tagapaglaan ng pangangalagang pangkalusugan na tingnan kung nahantad sa tingga ang iyong anak.
- ▶ Tingnan kung ang bahay mo ay may radon, na natural at mapanganib na gas. Maghanap ng kit sa tindahan ng hardware sa lugar ninyo.
- ▶ Kung may pribadong balon kayo, tingnan taun-taon kung may mga kemikal ito gaya ng arcenic at nitrate.

Tuyo

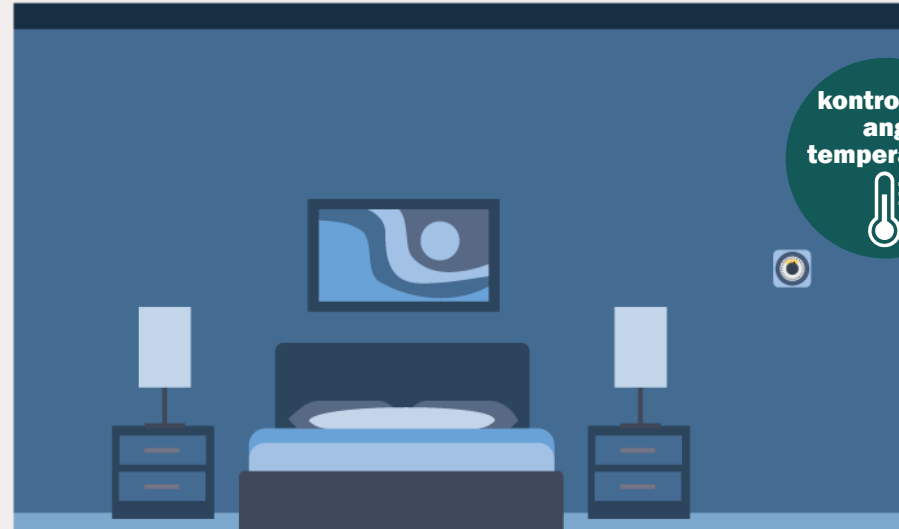
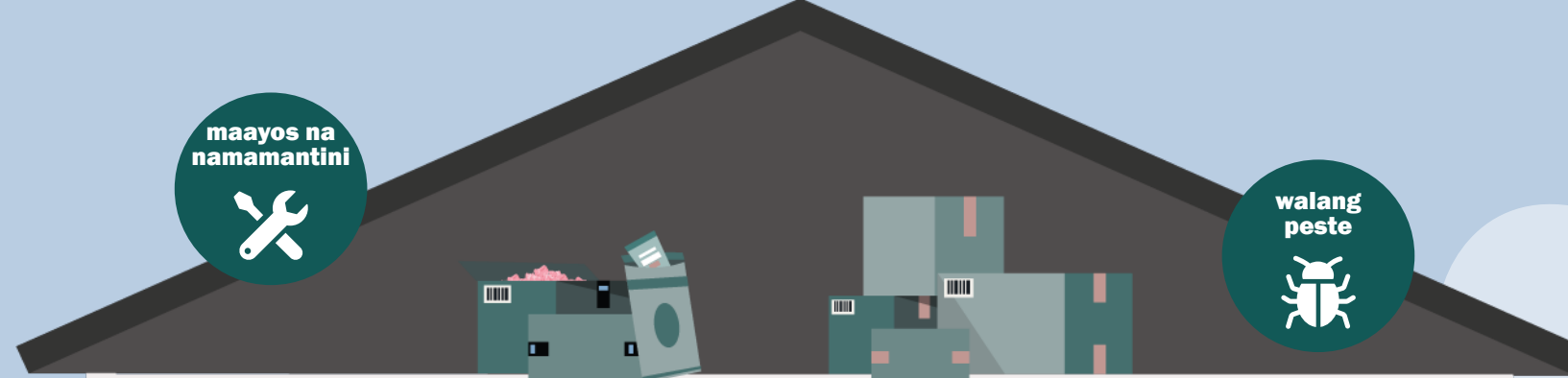
Para maiwasan ang amag, ugat ng puno, at peste:

- ▶ Ayusin ang mga tagas ng tubo.
- ▶ Linisin at tuyuin ang mga lugar na nasira ng tubig.
- ▶ Gumamit ng mga exhaust fan sa kusina at palikuran mo.
- ▶ Gumamit ng dehumidifier o Mabisang Partikulo ng Hangin (High Efficiency Particulate Air, HEPA) na panlinis ng hangin sa mga kuwartong madalas mong gamitin.

Walang Kontaminasyon

Para mabawasan ang mga kemikal na nakakapinsala sa kalusugan, paglaki, at pagdebelop:

- ▶ Ilipat ang mga produktong panlinis at pamatay-pesto sa nakakandadong kabinet na hindi maaabot ng mga bata.
- ▶ Pumili ng mas ligtas na mga produktong panlinis na may label ng EPA Safer Choice.
- ▶ Tingnan ang mga tag sa muwebles at mga produktong pambata para matiyak na wala itong kemikal na pampabagal ng sunog.
- ▶ Tumawag sa awtoridad sa solidong basura sa lunsod ninyo para malaman kung paano itatapon ang mapanganib na mga basura gaya ng mga panlinis, pintura, at baterya sa bahay ninyo.
- ▶ Gumamit ng babasagin, seramika, o stainless na baunan. Pwedeng maglabas ng mga kemikal ang mga plastik sa pagkain mo.



Nakatira ka man sa iisang pampamilyang bahay, apartment, mobile home o iba pang uri ng bahay, sundin ang mga tip na ito para maging mas ligtas at malusog ang pamilya mo.

Walang Peste

Para mawala ang mga ipis at daga na nagiging sanhi ng allergy at nagdadala ng mga sakit:

- ▶ Takpan ang mga puwang at butas.
- ▶ limbak ang mga pagkain sa selyadong baunan.

Kontrolado ang Temperatura

Para makontrol ang temperatura at halumigmig at mabawasan ang pagkahantad mo sa matinding init at lamig:

- ▶ Regular na tingnan ang mga sistema ng pampainit at pampalamig.
- ▶ Magtanong sa mga nag-aayos sa lunsod ninyo kung may mapagkukunan at paraan para makatipid ng kuyente.

Magandang Bentilasyon

Para mabawasan ang mga kemikal na nagpaparumi sa hangin sa loob ng bahay mo (na maaaring mas marumi pa sa hangin sa labas):

- ▶ Buksan ang mga bintana kung ligtas ito at ipinahihintulot ng panahon.
- ▶ Tiyaking walang usok sa bahay at sasakyan mo.
- ▶ Palitan ang lumang kalan na kahoy ng mas malinis na gas, pellet, o mga kalan na sertipikado ng EPA.

Ligtas

Para mabawasan ang panganib na masaktan:

- ▶ Maglagay ng harang para sa kaligtasan sa itaas at ibaba ng hagdan, at maglagay ng pangharang sa mga bintana para walang malaglag.
- ▶ Maglagay ng detector ng carbon monoxide at pang-alarma sa usok sa bawat palapag ng bahay mo.

Malinis

Para maalis ang mga kemikal na nasa alikabok sa loob ng bahay:

- ▶ Iwan ang sapatos sa may pinto.
- ▶ Regular na magpunas ng alikabok, maglampaso ng basa, at mag-vacuum. Gumamit ng vacuum na may panala ng HEPA.
- ▶ Maghugas ng kamay bago kumain at pagkatapos maglaro sa labas.