Manuwal ukol sa Pangkaligtasan

para sa

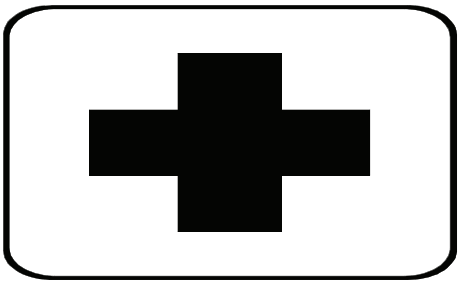
Isang Tao na Mga Tagabigay ng Serbisyo

Hulyo, 2005

Paunang Salita

Ang pamatnubay na ito ay binuo sapagkat ikaw ay ang aming pinakaimportanteng katangian. Na wala ka, marami sa iyong mga pinagtatrabahuhan ay magiging limitado at hindi mabubuhay sa kalidad ng buhay na sa kanilang karapat-dapat na kahidad ng buhay para sa kanila. Ikaw ang ating pinakamaningning na mga bituin ng komunidad at sinag na pag-asa para sa napakamarami. Kami ay nagpapasalamat para sa iyo, na tao na tagabigay ng serbisyo at para sa lahat na iyong ginagawa para sa iyong mga pamilya, mga pinagtatrabahuhan at ating komunidad. Nais naming ikaw ay nasa kaligtasan at alam kung paano tutulungan ang iyong mga pinagtatrabahuhan na maging
ligtas rin.

Salamat po sa iyo



Kaligtasan Muna…
Lahat ay Tungkol sa Iyo

Sedgwick CMS

Ang Sedgwick CMS ay ang nagmamaneho ng mga pag-angkin sa kompensasyon ng mga nagtatrabaho para sa Home Care Quality Authority. Bilang bahagi ng tungkuling iyan, nagbuo ang Sedgwick CMS ng malawak na programa ukol sa kaligtasan ng tao na tagabigay ng serbisyo sa bahay. Ang manuwal na ito ay isa lamang na bahagi ng panlahat na nasa programa ukol sa kaligtasan ng tagabigay ng serbisyo.

Pagpapasalamat

Ang Home Care Quality Authority at Sedgwick CMS ay iniaabot ang kanilang pinakataos-pusong pasasalamat kay Cheryl Morgan at sa Professional Registry of Nursing, Inc. para sa kanilang walang pagod na mga pagsisikap upang baguhing ayusin ang manuwal na ito ukol sa kaligtasan. Partikular ay ang pananaliksik sa larangan ng kaligtasan sa lugar ng pinagtatrabahuhan at paglalakbay nang pabagtas ng Washington upang magharap ng mga pagbabago na tinitiyak na ang mga magsasanay na naunawaan ang kahalagahan ng programang ito. Ang kanilang dedikasyon upang mag-ipon ng mga pagtulong mula sa mga edukador sa larangan ay nagbigay ng mahalagang mga rekomendasyon na nagpalakas sa parehong kalaliman at kalawakan ng laman ng kurso. Aming paniwala na ang kanilang gawa sa proyektong ito ay magbibigay ng modelong pagkukunan ng impormasyon ukol sa kaligtasan para sa tao na mga tagabigay ng mga serbisyo sa estado ng Washington.

Talaan ng Mga Nilalaman

Kabanata 1 ..... Introduksiyon 6

Liksiyon 1 Kaayusan ng Kurso 7
Liksiyon 2 Mga Pagkukunan ng Impormasyon ukol sa Kaligtasan at Pagrereport ng Kapanganiban.....12
Liksiyon 3 Safety Steering Committee, Lupong Tagapamahala sa Pangkaligtasan.....13
Liksiyon 4 Pangkalahatang Mga Panuntunan ukol sa Pangkaligtasan.....16

Kabanata 2 ..... Mga Patakaran Ukol ..... sa Emerhensiya 19

Liksiyon 1 Planong Pagkilos sa Emerhensiya 20
Mga Likas na Kalamidad
Mga Emerhensiya ukol sa Panahon
Liksiyon 2 Mga Numerong Tatawagan ukol sa Emerhensiya..... 28
Sino ang tatawagan/Kailan tatawag
Liksiyon 3 Impormasyon ukol sa Pinagtatrabahuhan..... 29
Pangalan; Address; Numero ng Telepono;
Pinakamalapit na Krosing
Kasunod na Kamag-anak; Numero ng Telepono ng Kasunod na Kamag-anak; Pangalan ng Doktor;
Numero ng Telepono ng Doktor
Saan nakalagay

Kabanata 3 ..... Tagabigay ng Serbisyo (Iyong) ..... Kaligtasan 30

Liksiyon 1 Pangkaligtasan ukol sa Likod (Tasahin ang iyong Kargada) 31
Liksiyon 2 Mga Wastong Pamamaraan sa Pagbubuhat para sa Mga Materyales 39
Demonstrasyon
Liksiyon 3 Mga Wastong Pamamaraan sa Pagbubuhat 42
Nasa Ligtas na Paghawak ng Mga Tao
Liksiyon 4 Kasangkapang Medikal sa Bahay..... 49
Demonstrasyon Bedside Commode
Sinturon sa Paglakad Silya sa Paliguan
Walker/Baston Mga Barandilya
Draw Sheet Pampataas sa Inodoro
Sliding Board Silyang May-gulong
Liksiyon 5 Mga Sprains at Strains 52

Liksiyon 6 Paggamit ng Wastong Kasuutan sa Paa 54
Liksiyon 7 Pangangasiwa sa Impeksiyon 56
Proteksiyon mula sa Pumupunta sa Dugo na Mga Impeksiyon
Paggamit ng Mga Pag-iingat ng Buong Daigdig (PPE)
Pangkaligtasan sa Paglaba
Paghugas ng Kamay
Liksiyon 8..... Kaligtasan sa Pagmamaneho 65
Liksiyon 9..... Karahasan sa Lugar ng Pinagtatrabahuhan..... 70
Pangangasiwa ng mga maproblemang mga pag-aasal
Pagpapabaya

Kabanata 4 .....Nasa Bahay na Mga Kapanganiban 72
Liksiyon 1 Pagtatasa ng Kapanganiban..... 75
Gawaing Bahay
Kalinisan
Liksiyon 2 Daanang Lakaran/Wastong Pag-ilaw..... 80
Liksiyon 3 Karaniwang mga Gawaing Pangkaligtasan..... 83
Kaligtasan ukol sa Oksiheno
Kaligtasan ukol sa Hagdanan
Kaligtasan ukol sa Sunog
Kaligtasan ukol sa Kimikal
Kaligtasan ukol sa Kuryente
Kaligtasan ukol sa Mga Sandatang Pumuputok

Kabanata 5 .....Mga Kapanganiban sa Labas 91
Liksiyon 1 Mga Daanang Lakaran/Panahon at Mga Hayop 94
Liksiyon 2 Kaligtasan ukol sa Hayop 95
Mga Sagot sa Prebyu ng Mga Liksiyon 97

Dahong-dagdag
Planong Pagkilos sa Emerhensiya (Emergency Action Plan) para sa Pangangalaga sa Bahay.....101
Papel na Pagsusurian sa Pagtatasa ng Kapanganiban 102

Kabanata 1

Introduksiyon

Tungkol sa ano ang kabanatang ito?

Sasabihin ng kabanatang ito sa iyo kung ano ang aasahan sa kursong ito. Tatalakayin nito ang kailangan mong malaman tungkol sa pagrereport ukol sa pangkaligtasan at pagrereport ng kapanganiban. Bibigyan ka rin nito ng ilang mga panuntunan ukol sa pangkaligtasan na gagawin.

Bakit mahalaga ito sa iyo?

Tutulungan ka ng kabanatang ito na:

- Malaman kung tungkol sa ano ang kurso na ito at na maging maginhawa sa pakikilahok sa kursong ito.
- Alamin kung anong mga pagkukunan ng impormasyon ukol sa pangkaligtasan ang magagamit mo at ang ilang karaniwang mga pamantayan ukol sa pangkaligtasan.

Liksiyon 1
Kaayusan ng Kurso

Liksiyon 2
Mga Pagkukunan ng Impormasyon ukol sa Kaligtasan at Pagreport ng Kapanganiban

Liksiyon 3
Safety Steering Committee-Lupon ng Tagapamahala ng Pangkaligtasan

Liksiyon 4
Mga Panuntunan ukol sa Pangkaligtasan

Kabanata 1 – Liksiyon 1

Kaayusan ng Kurso

Parteng A
Buod ng Pamatnubay

Parteng B
Reperensiya para sa Mga Tagabigay ng Pangangalaga

Parteng C
Mga Mungkahi para sa Pag-iwas sa Mga Pagkaaksidente

Ano ang iyong matututuhan sa Kabanatang ito:

1. Tungkol sa panuntunang ito ukol sa pangkaligtasan at kung bakit ito kailangan.
2. Paano makakuha ng impormasyon upang matiyak ang kaligtasan sa lugar na iyong pinagtatrabahuhan.
3. Mga mungkahi ukol sa pangkaligtasan para sa pag-iwas sa mga pagkaaksidente

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Washington Administrative Code (WAC)	Mga patakaran at mga regulasyon na sinasabi kung paano ang mga serbisyo ay **dapat** na ihatid sa pamamagitan ng batas.
Home Care Quality Authority (HCQA)	Isang organisasyon ito na ang pangunahing layunin ay upang tiyakin ang iyong kaligtasan at upang tiyakin na inalokan ka ng mahusay na mga karanasan sa pagtututo.

Kabanata 1 – Liksiyon 1 Prebyu

1. Tungkol sa ano ang pamatnubay na ito?

2. Bakit ang kurso na ito ay mahalaga sa iyo bilang tagabigay ng serbisyo?

3. Sino ang may-pananagutan para sa iyong kaligtasan at kalusugan?

4. Sino ang pinakaimportanteng tao sa pagpigil ng mga aksidente sa iyong buhay?

5. Ano ang simbulo na nagpapaliwanag sa mga mahalagang katangian sa dulo ng bawat liksiyon?

Kabanata 1
Liksiyon 1

Introduksiyon at Buod ng Kurso

Ikaw ang pinakamahalagang tao upang magpigil ng mga aksidente. Nangyayari ang mga aksidente kapag nasa pinakahindi masyado nating inaasahan ang mga ito, ngunit madalas na hindi ito mangyayari kapag tayo ay maasikaso sa ating kapaligiran. Ang Safety Manual for Individual In-Home Providers, Manuwal sa Kaligtasan para sa Nasa-Bahay na Isang Tao na Mga Tagabigay ng Serbisyo ay nilikha upang tulungan ka bilang ***tagabigay ng serbisyo*** na maging ligtas at maiwasan ang pagkasaktan at pagkakasakit na may-kaugnayan sa mga serbisyong pangangalaga sa tahanan. Isa itong mabisang manuwal na patuloy na maisasapanahon upang magbigay ng tunay na mga solusyon sa mga suliranin ukol sa pangkaligtasan sa pangangalaga sa bahay na kaayusan. Nilikha ito upang bigyan ka – na tagabigay ng serbisyo – ng pagkamay-ari ng iyong sariling kaligtasan at kalusugan.

Magkaroon ng panahon na ganap na tingnan ang manuwal na ito at gamitin ito bilang reperensiya. Sa pamamagitan ng pagsunod sa mga mungkahing ito, iyong malaking mababawasan ang iyong panganib sa mga pagkaaksidente at mga sakit.

Ang mga mungkahi ay mamamarkahang maliwanag sa buong manuwal upang tulungan kang maiwasan ang mga pagkaaksidente at mga pagkasaktan. Ang mga mahahalagang paksa ay ipinapaliwanag sa gitna ng manuwal at sa dulo ng bawat kabanata sa pamamagitan ng simbulong ito.

Maaring sino man ito na nagbabasa ng manuwal na ito!

Kabanata 1
Liksiyon 2 at 3

Mga Pagkukunan ng Mga Impormasyon Ukol sa Pangkaligtasan at Lupon sa Pangkaligtasan

Parteng A
Anong Mga Pagkukunan ng Mga Impormasyon Ukol sa Pangkaligtasan ang maari mong magamit?

Parteng B
Anong mga kapanganiban ang iyong irereport at kanino mo irereport ang impormasyon.

Parteng C
Ano ang Lupon sa Pangkaligtasan at Bakit ito mahalaga sa iyo?

Ano ang iyong matututuhan sa liksiyon na ito:

1. Mga Pagkukunan ng Mga Impormasyon Ukol sa Pangkaligtasan na maari mong magamit.
2. Pagreport ng mga kapanganiban at kung ano ang iyong mga pananagutan?
3. Ang Lupon sa Pangkaligtasan at kung paano ito nauugnay sa iyo.

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Kapanganiban	Posibleng panggagalingan ng panganib, pagkamaari na pagkasaktan o makasasakit.
Pagreport ng Kapanganiban	Ay kapag nagrereport ka sa HCQA ng kapanganiban o pagkamaaring kapanganiban sa lugar na maligtas.
Lupon sa Pangkaligtasan	Ang isang lupon na nagtitipun-tipon tuwing tatlong buwan upang pag-usapan ang mga pagpapabuti at mga solusyon sa kapaligiran ng iyong pinagtatrabahuhan.

Kabanata 1 - Liksiyon 2 at 3 Prebyu

1. Magbanggit ng tatlong mga pinagkukunan ng impormasyon ukol sa pangkaligtasan na maaring magamit mo.
   a.
   b.
   c.

2. Ano ang Lupon ukol sa Pangkaligtasan at gaano kadalas na nagtitipun-tipon ang mga ito?

3. Magbanggit ng dalawang mga miyembro ng Safety Steering Committee, Lupong Tagapamahala sa Pangkaligtasan.
   a.
   b.

4. Mayroong tuwing tatlong buwan na newsletter na iyong tatanggapin sa koreo ukol sa kaligtasan.

   Tama Mali

5. Ang pagsasanay ukol sa pangkaligtasan ba na ito ay mayroon na magagamit sa internet?

   Tama Mali

6. Ang Mga Seminar ukol sa Pangkaligtasan ay idinadaos bawa't buwan at maari kang dumalo sa mga ito.

   Tama Mali

Kabanata 1 Liksiyon 2

Mga Pagkukunan ng Mga Impormasyon Ukol sa Pangkaligtasan at Pagreport ng Kapanganiban

Kung mayroon kang mga katanungan o mga pagkabahala tungkol sa kaligtasan sa lugar ng iyong pinagtatrabahuhan o kailangan mong magreport ng mapanganib na gawa o kondisyon, ang mga pagkukunan ng mga impormasyong propesyonal ay mayroon sa mga iba't-ibang pamamaraan:

Email

Kung mayroon kang magagamit na email, simpleng magpadala lamang ng e-mail sa riskcontrol@sedgwickcms.com

Telepono

Maari mong tawagan ang Linya na Tulong ukol sa Pangkaligtasan, Safety Help Line sa 1-800-416-1890 habang sa normal na mga oras ng pangangalakal.

Website

Ang dokumento na ito, kasama ang iba pang may kaugnayang impormasyon tungkol sa pangkaligtasan ng Home Care Quality Authority para sa mga tagabigay ng serbisyo ay makikita sa www.hcqa.wa.gov

Newsletter

Umpisa sa Nobyembre 2004 tatanggap ka sa koreo ng tuwing tatlong buwan na ulat ukol sa pangkaligtasan. Iaanunsiyo sa ulat ang mga darating na Mga Seminar ukol sa Pangkaligtasan. Lalagyan ito ng mahalagang mga tip at mahusay na payo upang maging nasa kaligtasan ka.

Hinahangad namin na magkaroon ka ng ilang oras na matutuhan ang tungkol sa kaligtasan at pag-iwas sa aksidente. Nais ka naming maging malakas ang katawan at malaya sa pagkasaktan.

Kabanata 1
Liksiyon 3

Safety Steering Committee – Lupong Tagapamahala sa Pangkaligtasan

- Magtitipun-tipon tuwing tatlong buwan upang pag-usapan ang mga pagpapabuti sa pagsasagawa ukol sa pangkaligtasan at mga solusyon.

- Misyon: upang patuloy na tumulong sa mga pagsasagawa na nasa ayos upang protektahan ang mga tagabigay ng serbisyo habang tinitiyak ang pinakamataas na antas na pangangalaga sa mga nangangailangan ng serbisyo.

HOME CARE QUALITY AUTHORITY

Kabanata 1 – Liksiyon 4

Mga Panuntunan ukol sa Pangkaligtasan

Parteng A

Sino ang nagtutuon ng pansin sa iyong pangkaligtasan? Sino ang nagtutuon ng pansin sa pangkaligtasan ng pinagtatrabahuhan?

Parteng B

Ano ang mga karaniwang panuntunan sa pangkaligtasan?

Ano ang matututuhan mo sa liksiyon na ito:

1. Nasaan dapat ang iyong tuunang pansin.
2. Mga karaniwang panuntunan para sa pangkaligtasan.
3. Bakit ang mga panuntunan ito ay mahalaga sa iyo.

Mga Mahalagang Salita	**Mga Kahulugan**
Karaniwang Mga Pag-iingat	Mga paraang pangkaligtasan na ginagamit kapag nauukol sa dugo at mga likido ng katawan ng iyong pinagtatrabahuhan.
Operator ng 9-1-1	Tao ito na pananagutan ay ang pagpapadala ng tulong na emerhensiya sa iyo kung tatawag ka para sa tulong.
Daanan Habang Paglisan Samantalang sa Emerhensiya	Daanan na iyong naitatag sa tulong ng iyong pinagtatrabahuhan na gagamitin sa kalagayang emerhensiya sa tahanan (iyan ay ang sunog).

Kabanata 1 – Liksiyon 4 Prebyu

1. Mayroong partikular na mga panuntunan ukol sa pangkaligtasan para sa iyo na sundin.

   Tama Mali

2. Magbanggit ng tatlo sa mga panuntunan ukol sa pangkaligtasan na nailista sa liksiyon na ito.

   a.
   b.
   c.

3. Hindi mo na kailangan na gumamit ng mga guwantes kapag gumagamit ng pangsambahayang kimikal.

   Tama Mali

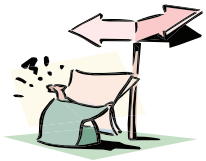
4. Ang maliwanag na pag-aayos ng ilaw ay hindi mahalaga sa mahusay na mga gawain ukol sa pangkaligtasan.

   Tama Mali

Kabanata 1 - Liksiyon 4

Mga Panuntunan ukol sa Pangkaligtasan

Habang itinutuun mo ang iyong pansin sa pangkaligtasan at kalusugan ng iyong pinagtatrabahuhan, ang ***iyong*** Pangkaligtasan ay mahalaga sa amin. Kung masusugatan ka maaring hindi mo kayang magawa ang iyong trabaho. Sa ibaba ay listahan ng mga pangkalahatang panuntunan upang tulungan kang manatiling nasa kaligtasan. Makikita ang marami pang impormasyon tungkol sa bawat mga paksang ito sa buong manuwal na ito.

- **Ugaliin ang Nasa Pangkaligtasan sa lahat ng panahon**
- **Isipin ang <u>Pangkaligtasan</u> – pareho para sa iyo at sa iyong pinagtatrabahuhan**
- **Maglaaan ng panahon na gawin itong TAMA!**
- **Magpanatili ng mabilis na magamit na telepono upang tawagan ang 9-1-1**
- **Gumamit ng mga guwantes kapag humahawak ng mga kimikal, dugo o mga likido ng katawan/sustansiya**
-  **Maingat mong sundin ang mga tagubilin ng iyong pinagtatrabahuhan ukol sa pangangalaga**
- **Magbuhat nang ligtas at nang wasto**

- **Gumamit ng hagdanan sa halip ng silya**

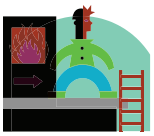
- **Gumamit ng mga guwantes at mahusay**
na pamamaraang pagpapapasok ng sariwang hangin kapag gumagamit ng mga pangsambahayang kimikal

- **Siguraduhing ang mga detektor ng usok ay nakalagay at umaandar** (Tseken ang mga baterya at pag-andar kapag sa mga pagbabago ng daylight savings)

- **Gumamit ng maliwanag na pagkaayos ng ilaw**

- **Panatiliing ang mga sandatang pumuputok at amyunisyon na hindi magdudulot ng panganib**

- **Huwag gumamit ng sirang kasangkapan**

-  **Alamin ang iyong mga daanang paglilisanan samantalang sa emerhensiya**

- **Humiling ng tulong kung mayroon kang problema sa kapanganiban na hindi mo malutas sa iyong pinagtatrabahuhan**

Mga Pagkasaktan na May-Kaugnayan sa Trabaho:

Pinapangasiwaan ng Sedgwick Claims Management Services ang ukol sa mga pag-angking kompensasyon ng mga manggagawa sa ngalan ng Home Care Quality Authority. Ito ang magsisilbi sa iyo na tagapangasiwa ng pag-angkin sa kalagayang pagkasaktan sa iyo habang nagtatrabaho. Sakop ka na ngayon sa pamamagitan ng kompensasyon sa manggagawa. Napakahalaga para sa iyo na malaman kung sino ang iyong ililista bilang iyong pinagtatrabahuhan kung hihingi ka ng mga serbisyong paggamot sa ilalim ng Labor and Industries na pangangasiwa ng mga pag-angkin.

Sa kalagayan na pagkasaktan na may-kaugnayan sa trabaho:

- **Tawagan ang 1-866-897-0386 (Segwick CMS)**

Kung ang paggagamot medisina ay kinakailangan:

1. Pumunta sa iyong doktor. Sabihin sa kanila na ang iyong pagkasaktan ay may-kaugnayan sa trabaho.
2. Tutulungan ka ng opisina ng doktor na magfile ng Washington Labor and Industries' State Fund Report of an Accident
3. **Ilista mo ang iyong pinagtatrabahuhan sa pormularyo bilang**
   HCQA Negotiated Contract
   601 Union St.; Suite 3500
   Seattle, Washington 98101
4. **Upang tseken ang kalagayan ng iyong pag-angkin:**
   1-800-LISTENS (1-800-547-8367) o
   Online sa: www.http//lni.wa.gov

Ang kopya ng impormasyon na ito ay nakalagay sa Quarterly Safety Newsletter, Tuwing Tatlong Buwan na Ulat Ukol sa Pangkaligtasan sa mas maliit na pormat para ilaminate at pagdadala sa iyong pitaka.

Mga Mahalagang Paksa

1. Mayroong ilang bilang na mga pagkukunan ng impormasyon ukol sa pangkaligtasan na magagamit sa www.hcqa.wa.gov, o sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-800-416-1890

2. Ang lupon ay nagtitipun-tipon tuwing tatlong buwan upang pabutihin ang pangkaligtasan ng tagabigay ng

Kabanata 2

Mga Patakaran Ukol sa Emerhensiya

Introduksiyon

Liksiyon 1
Planong Pagkilos sa Emerhensiya

Liksiyon 2
Mga Numero sa Emerhensiya

Liksiyon 3
Impormasiyon ukol sa Pinagtatrabahuhan

Tungkol sa ano ang kabanatang ito?

Sasabihin ng kabanatang ito sa iyo kung paano ang magplano at maghanda para sa mga emerhensiya. Tatalakayin nito ang kailangan mong malaman tungkol sa mga kalagayang emerhensiya at kung paano maging makakatulong sa iyong pinagtatrabahuhan habang sa emerhensiya. Sasabihin ng kabanatang ito kung anong uri ng impormasyon na iyong kakailanganin upang maging handa para sa mga emerhensiya.

Bakit ito mahalaga sa iyo?

Tutulungan ka ng kabanata na ito na:

- Alamin kung ano ang emerhensiya at paano ang maghanda para sa mga emerhensiya.
- Pag-aralan kung ano ang iyong magagawa bilang Tao na Tagabigay ng Serbisyo upang protektahan ang iyong pinagtatrabahuhan at maging nakatutulong sa mga awtoridad.
- Alamin kung ano ang kailangan mong gawin at kung ano ang kailangan mong malaman bago mangyayari ang isang emerhensiya.

Kabanata 2 – Liksiyon 1

Planong Pagkilos sa Emerhensiya

Parteng A
Sino ang nagtutuun ng pansin sa Planong Pagkilos sa Emerhensiya?

Parteng B
Paano tumatakbo ang planong pagkilos sa emerhensiya.

Ano ang iyong matututuhan sa liksiyon na ito

1. Ano ang Planong Pagkilos sa Emerhensiya.
2. Ano ang likas na kalamidad.
3. Ano ang emerhensiya ukol sa panahon.
4. Bakit ang isang planong pagkilos sa emerhensiya ay mahalaga.

Mga Mahalagang Salita	**Mga Kahulugan**
Planong Pagkilos sa Emerhensiya	Plano na binuo mo at ng iyong pinagtatrabahuhan upang matiyak na pareho kayong nasa kaligtasan habang sa emerhensiya
Likas na Kalamidad	Kalamidad na bunga ng likas na sanhi. Mga pangyayari na gaya ng lindol, baha o pagputok ng bulkan.
Mga Emerhensiya ukol sa Panahon	Mga emerhensiya itong partikular sa kalagayan ng panahon. Ito ay ang kagaya ng niyebe, yelo o mahanging bagyo.

Kabanata 2 – Liksiyon 1 Prebyu

1. Ano ang Planong Pagkilos sa Emerhensiya?

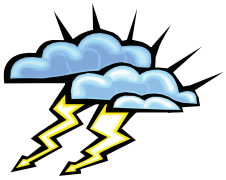
2. Magbanggit ng tatlong mga piraso na kasangkapan na dapat na nasa iyong Lalagyanang Pang-emerhensiya.
   a.
   b.
   c.

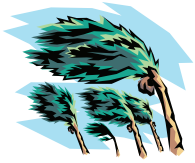
3. Magbanggit ng dalawang mga likas na kalamidad.
   a.
   b.

4. Magbanggit ng apat na mga emerhensiya ukol sa panahon.
   a.
   b.
   c.
   d.

5. Ano ang pinakamalaking parte ng iyong trabaho kapag mayroong emerhensiya?

6. Maglista ng dalawa na gawa ng tao na mga kalamidad.





Kabanata 2 – Liksiyon 1

Ang sumusunod ay isang **PLANO UPANG MAGHANDA PARA SA MGA PAGKAEMERHENSIYA**. Sa pamamagitan ng pagtasa ng iyong lugar na pinagtatrabahuhan at paghahanda para sa mga emerhensiya, maliligtas ang buhay ng mga tao. **(TINGNAN ang Emergency Action Plan, *Plano sa Pagkilos sa Emerhensiya* sa dahong-dagdag ng manuwal na ito.)**

Ang mga likas na kalamidad ay malaking pagbantang panganib sa bawat isa sa atin, gayon din sa ating mga pinagtatrabahuhan. Ang mga lindol, mga malakas na lupaing sunog at mga bulkan ay malaking pag-aalaala sa lugar na ito. Kapag nagpaplano tayo para sa ano mang uri ng emerhensiya, ang mga alituntunin sa pagiging handa ay sadyang pareho.

Ang mga likas na kalamidad ay nangyayari nang walang pagbabala, sa ganyan mahalaga ito na adelantado tayong magplano para sa mga likas na kalamidad.

Ang mga kalamidad na may-kinalaman sa panahon ay maaring bibigyan tayo o hindi ng pagbabala. Muli ang likas na katangian ng paghahanda ay ang pagtatag ng plano at magkaroon ng mga kagamitang handa sa pagtugon sa kalamidad. Ang mga kalagayang may-kinalaman sa panahon na maaring makabunga ng kinatatayuang emerhensiya ay kasama ang hangin, ulan, kidlat o pagbaha.

Ang paghanda ay ang susi sa tagumpay sa pakikibaka sa ano mang emerhensiya

MGA EMERHENSIYANG MAY PAGBABANTA SA BUHAY:
Tuwi na mangyayari ang isang emerhensiyang may pagbabanta sa buhay, tawagan ang 9-1-1. Ibigay sa kanila ang numerong telepono, tirahan, pinakamalapit na pangunahing pinagkrusang kalye, at mga direksiyon sa bahay.

PAGLISAN SA TAHANAN:
Ang pinakamahalagang pagkilos sa emerhensiya sa sunog ay ang ligtas na iyong pagpunta at ng iyong pinagtatrabahuhan sa labas. Mahalagang magsagawa ng regular na mga pagdidril kasama ang iyong pinagtatrabahuhan. Kapag makakatuklas ka ng sunog: Tawagan ang 9-1-1.

Ilang Palaisipan:

1. Kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay hindi mismo makabangon sa kama, maghanda kung paano mo aalisin siya sa kama na ligtas.
2. Alamin kung mayroong pamatay ng apoy sa bahay at alamin kung paano gagamitin ito.
3. Alamin ang pinakamalapit na daan palabas. (Tandaan na kung ikaw ay nasa isang apartment, ang mga elebetor ay hindi aandar.)

Sa pangyayaring sunog o may pagbabanta sa buhay na emerhensiya:

Tawagan ang 9-1-1

PLANONG PAGKILOS SA EMERHENSIYA: Maglaan ng mga ilang sandali na kumpletuhin ang Emergency Action Plan, Planong Pagkilos sa Emerhensiya sa likod ng manuwal na ito. Magdrowing ng saligang plano ng iyong lugar na pinagtatrabahuhan at ipakilala ang mga labasan na may mga palaso. Ipaskil ang nakumpletong drowing malapit sa telepono-maaring kailanganin mo ito sa emerhensiya. Ang kopya ng plano ay isinama sa dulo ng manuwal na ito.

PANSAMANTALANG MGA LUGAR NA PAGLILIPATAN: Sikaping gumawa ng mga pagsasaayos upang lumipat sa pansamantalang lugar sa pangyayaring ang lugar na iyong pinagtatrabahuhan ay maging mapanganib para sa pagpasok na muli. Maari itong tahanan ng kaibigan o lokal na simbahan. Pumili ng pangalawang lugar sakali ang unang lugar ay hindi magagamit kapag sa emerhensiya. Dapat ka at ang iyong pinagtatrabahuhan na gumawa ng mga plano *bago* mangyayari ang isang emerhensiya.

Tandaan: ***<u>Ang mga kublihan(shelters) ay hindi tumatanggap ng mga hayop</u>*****. Kailangan mong tulungan ang iyong pinagtatrabahuhan na gumawa ng mga pagsasaayos para sa kanilang mga alagang hayop bago mangyayari ang emerhensiya.**

MGA LINDOL/PAGBAHA:
Ang iyong pangunahing may karapatang mauna habang lindol/pagbaha ay ikaw. Gawing ang iyong sarili ay ligtas sa panganib upang iyong matulungan ang iyong pinagtatrabahuhan kapag ang pagkayanig ay natapos, at/o ang tubig ay umurong. Sa pangyayaring lindol/baha, dapat kang:

- Manatili sa gusali, magtago sa ilalim ng desk o lamesa at humawak.
- Lumayo mula sa mga bintana, mabibigat na mga kabinet, mga istante ng aklat o mga glass dividers.
- Kapag huminto ang pagyanig, umalis sa gusali. Huwag tatangkain na ikilos ang grabeng nasaktan na mga tao maliban lamang kung sila ay nasa pagkaagad na kapahamakan na mas higit pang pagkasaktan.

Iba pang mga tip upang panatiliin kang ligtas habang sa lindol:

Kung ikaw ay nasa <u>labas</u>: maging malayo sa mga gusali, mga punong-kahoy, mga linya ng telepono at koryente.

Kung nasa <u>karsada ka</u>: Magmanehong papalayo sa mga daan o lagusang nasa ilalim, halimbawa'y ng isang tulay(anderpas) o mga daan na ginawa sa ibabaw o bumabagtas sa ibabaw ng isa ring daan (oberpas). Magparada sa ligtas na lugar. Mamalagi sa sasakyan.

Mga Pagkawala ng Koryente:

Maging Handa:

- Irehistro sa kompanyang utility ng iyong pinagtatrabahuhan ang kagamitang nagpapatagal ng buhay
- Isaalang-alang ang pagbili ng maliit na diyeneretor o alamin kung saan magrerenta kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay gumagamit ng kagamitang nagpapatagal ng buhay na nangangailangan ng koryente. Maging magkaroon ng mga numero ng telepono para sa nagpaparenta ng mga diyeneretor kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay hindi makabili.
- Ipaskil ang numero ng telepono ng bagong pagsasagawa, mga pangungumpuni at pagkawala ng koryente na listahan ng lokal na palingkuran (utility) na kompanya ng iyong pinagtatrabahuhan.
- Kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay mayroong de-koryenteng pambukas ng pintuang garahe, pag-aralang paano ang pagbukas sa pintuan na walang koryente.
- Maghanda ng sisidlan ng gagamitin sa pagkawala ng koryente. Para sa maikling panahon na pagkawala ng koryente isaalang-alang ang pagkakaroon ng maliwanag na mga patpat na ilaw, mga plaslait, de-bateryang radyo, ekstrang mga baterya at kinukuwerdasang relo.
- Tiyaking ang iyong pinagtatrabahuhan ay mayroong kahaliling panggagalingan ng init at kagamitang panggatong.

Kapag mamamatay ang ilaw:

- Kung ang bahay ng iyong pinagtatrabahuhan ay ang bahay lamang na walang koryente, siyasatin ang kahang piyus o tinatawag na circuit breaker panel. Patayin ang mga malalaking kasangkapan bago papalitan ang mga piyus o sa pagsasaayos na muli ng mga circuits.
- Kung nawala ang koryente sa magkakapitbahay, alisin sa kabitan ang lahat na mga de-koryenteng pampainit at mga kasangkapan upang bawasan ang pasimulang pangangailangan at protektahan ang mga motor mula sa posibleng mababang boltaheng pagsira.
- Kung aalis ka ng bahay, patayin o alisin sa saksakan ang mga umiinit na mga kasangkapan.
- Alisin sa saksakan ang mga komputer at iba pang sensitibo sa boltahe na mga kagamitan upang protektahan ang mga ito laban sa posibleng mga biglang bugso kapag nagkaroon na muli ng koryente.
- Mag-ipon ng tubig, lalo na kapag ang pinagtatrabahuhan ay mayroong balon.
- Panatiliing ang mga pintuan, mga bintana, at mga kurtina na nakasara upang mapanatili ang init sa tahanan ng pinagtatrabahuhan. Iwan na nakabukas ang isang pambukas at pampatay ng ilaw upang bigyan ka ng babala kapag ang serbisyo ay binalik.
- Panatiliing nakasara ang pridyeder at palamigan. Kung ang pintuan ng palamigan ay manatiling nakasara, ang punong-punong nakargahang palamigan ay mapapanatili ng dalawang araw ang mga pagkain na napayelo.
- Maging napakamaingat sa mga kapahamakan sa sunog na sanhi ng mga kandila o iba pang madaling kanin ng apoy na pinanggagalingan ng ilaw.
- Kapag gumagamit ng kerosene na mga pampainit, gaas na lampara o mga kalan sa loob ng bahay, magpanatili ng may hanging pumapasok upang maiwasan ang pag-tipon ng nakalalason na mga usok. *Huwag kailanman na gumamit ng uling o gaas na pangbarbikyu sa loob, lumilikha ang mga ito ng karbon monoksido.*
- Ikabit nang deretso ang ilaw at mga kasangkapan sa diyenerator, hindi sa umiiral na sistema ng koryente.

Tawagan ang 911 para sa mga kalagayang may pagbabanta sa buhay

Mungkahing mga bagay na itatago sa Kit na Pang-emerhensiya

- ☐ Pagkain (pambukas ng lata)
- ☐ Tubig (naibote)
- ☐ Mga Kumot (kamang linen)
- ☐ Radyo
- ☐ Mga Plaslait
- ☐ Mga Baterya
- ☐ Mga Gamot
- ☐ Mga Kagamitan ng Alagang-Hayop
- ☐ Hindi-Bitbitin na Telepono
- ☐ Kalendaryo upang itala kung kailan ang Kit na maisapanahon
- ☐ Sulatang pen at pad (mga gunting)

IBA PANG KAGAMITANG PANG-EMERHENSIYA: Kapag mayroong baha o lindol, maaring mahalaga na magkaroon ng pangunahing panglunas na kit (first-aid kit): mga kumot, pagkain, tubig, radyo, mga plaislait, at iba pang mga kagamitang kakailanganin sa hinaharap. Makipag-usap sa iyong pinagtatrabahuhan ang tungkol sa uring ito ng kit sa pang-emerhensiya at hayaan silang magpasiya kung nais nilang magtago ng mga kagamitang ito sa pang-emerhensiya na nakahanda. Sabihin sa inyong Planong Pagkilos sa Emerhensiya kung saan tinatago sa bahay ang kit na pang-emerhensiya.

KIT NA PANG-EMERHENSIYA: Ito ay koleksiyon ng mga kagamitan na pinapayagan ka at ang iyong pinagtatrabahuhan na mabuhay na walang tulong para sa kahit man mga tatlong araw. Kaya, kabilang sa mga bagay na nasabi sa itaas, ang sumusunod ay kailangan ding maisa-alang-alang:

- Nakaboteng tubig para sa tatlong araw
- Mga gamot para sa tatlong araw
- Pagkain na makakain ng pinagtatrabahuhan
- Pagkain ng alagang hayop at gamot
- Mga baterya para sa mga plaslait at radyo
- Hindi-bitbitin na telepono
- Kalendaryo upang tandaan ang karaniwang pagtingin sa kit upang siyasatin ang para sa mga petsang paghinto sa paggamit
- Sulatang bolpen at papel
- Pambukas ng lata

Mga Mahalagang Paksa na Tatandaan:

- **Gawin ang sarili na nasa kaligtasan samantalang sa lindol upang mapangalagaan mo ang iba**
- **Magkaroon ng listahan ng mga mahalagang numero na malapit sa telepono**
- **Ano mang cell na telepono ay tatawag ng 9-1-1 kahit na ang mga serbisyo ay nawakasan. Ang mga teleponong ito ay tatawagan ang patrolya ng estado hindi ang EMS 9-1-1.**
- **Siguraduhing mayroong ekstrang baterya para sa teleponong cell**
- **Tawagan ang 9-1-1 sa emerhensiyang may pagbabanta sa buhay. (Mas maigi ang maging NASA KALIGTASAN kaysa magsisi)**

Kabanata 2
Liksiyon 2 at 3

Mga Numerong Pang-Emerhensiya
Impormasyon ukol sa
Pinagtatrabahuhan

Parteng A
Ang seksiyon na ito ay pinagtutuunang pansin kung sino ang tatawagan at kung kailan tatawag

Parteng B
Anong impormasyon ng pinagtatrabahuhan na mahalaga para sa iyo na malaman?

Ano ang iyong matututuhan sa mga liksiyon na ito:

1. Ang mga mahahalagang numero na kailangan mong malaman.
2. Ang pinakamahusay na lugar upang ipaskil ang impormasyon na ito.
3. Mahalagang impormasyon upang alamin tungkol sa iyong pinagtatrabahuhan.

Mga Mahalagang Salita	**Mga Kahulugan**
Mga Numerong Pang-Emerhensiya	Mga mahahalagang numero na kailangan mong magkaroon na magamit habang emerhensiya
Mga Karapatan	Mga pamantayan ng katarungan, batas, at moralidad. Mga halimbawa ay ang karapatan sa pribadong buhay at karapatan na tanggihan ang mga paggamot medikal

Kabanata 2
Liksiyon 2 at 3 Prebyu

1. Saan ang rekomendang lugar upang ipaskil ang mga mahalagang numero para sa iyong pinagtatrabahuhan?

2. Sino ang iyong dapat na <u>unang</u> tatawagan kapag sa isang emerhensiya?
   a. Ang pamilya
   b. Operator ng 9-1-1
   c. Ang manedyer ng kaso
   d. Lahat ng mga nasa itaas

Kabanata 2-Liksiyon 2
Mga Numerong Pang-Emerhensiya

Ang mga numerong pang-emerhensiya ay ang iyong pagiging matatawagan sa mga tao na nais mapagbigyan-alaman ng iyong pinagtatrabahuhan sa kalagayang emerhensiya o para sa mga katanungan hingil sa pangangalaga sa iyong pinagtatrabahuhan. Mahalaga na ang mga numerong ito ay maisulat at mayroong magamit sa kalagayang emerhensiya.

Ang mga numerong teleponong pang-emerhensiya na tatawagan ay kailangan na maipaskil sa madaliang makita na lugar. Ang pagsulat sa mga numero sa malaki, at maiitim na malalaking titik at pagdikit nito sa loobang lugar ng pinto ng kusinang kabinet na pinakamalapit sa telepono ay ang payo. Kailangan mong malaman mula sa iyong pinagtatrabahuhan kung sino ang nais niyang pagbigyan-alaman at kung anong pagkakasunud-sunod na dapat silang tawagan.

Tumawag kapag:

- Mayroon kang isang emerhensiya:
- Sundin ang naitatag na mga alituntunin sa emerhensiya at pagkatapos ay tawagan ang hinirang ng pinagtatrabahuhan na mga tatawagan.
- Sa pakiramdam mo ay na ang pasiya na ginagawa ng pinagtatrabahuhan ay nilalagay sila sa kapahamakan. Makipag-usap sa naaangkop na tao sa nasa bahay na pangangalagang kaayusan kahit na ang iyong pinagtatrabahuhan ay hindi ka niya gusto na tawagan ang sino man.
- Mapapansin mo ang ayos ng mga pagbabago o pagkahina sa pagkikilos ng iyong pinagtatrabahuhan.
- Patuloy na tumatanggi ng pangangalaga at paggamot ang iyong pinagtatrababuhan.

Alamin kung sino ang tatawagan

- Ipaskil mo ang mga pangalan at mga numero ng telepono na tatawagan kalapit ng telepono o sa iba pang madaling makitang lugar kung mas nais ng pinagtatrabahuhan. Depende sa utos ng iyong pinagtatrabahuhan, maaring tawagan mo ang manedyer ng kaso ng iyong pinagtatrabahuhan, o isang miyembro ng pamilya.
- Tawagan ang iba pang mga miyembro sa pangkat ng pangangalaga kapag mayroon kang mga katanungan. Tawagan kung sa iyong paniwala na ang kanilang tulong ay makakabunga sa mas mahusay na pangangalaga para sa iyong pinagtatrabahuhan.

Kabanata 2 – Liksiyon 3

Impormasyon ukol sa Pinagtatrabahuhan

Ito ang impormasyon na ikaw bilang tagabigay ng pangangalaga ay dapat magkaroon tungkol sa iyong pinagtatrabahuhan upang matiyak na ang wastong pangangalaga ay maibibigay sa iyong pinagtatrabahuhan kapag sa emerhensiya at ang tamang mga tao ay mapagbigay-alaman ukol sa emerhensiya.

Ang impormasyon na ito ay dapat na ipaskil na pinakamalapit hanggat maari sa jack ng telepono. Ipaskil sa pridyeder kung saan ang impormasyon ay ipinapaskil sa tahanan.

Ang mungkahing impormasyon na kailangan na nasa dokumentong ito ay ang:

- Pangalan ng pinagtatrabahuhan
- Tao na tatawagan na labas sa tahanan
- Tirahan ng pinagtatrabahuhan
- Numerong telepono ng pinagtatrabahuhan
- Pangalan ng pangunahing doktor
- Numerong telepono ng pangunahing doktor
- Pangalan at numerong telepono ng manedyer ng kaso
- Pinakamalapit na pinagkrusang kalye o krosing sa tahanan ng pinagtatrabahuhan

Ang impormasyon na ito ay mahalaga at sa isang emerhensiya ay maaring maligtas nito ang iyong buhay at ng iyong pinagtatrabahuhan. Kapag naisulat ito, naipaskil at napag-usapan sa iyong pinagtatrabahuhan kung gayon ay walang mga pagkakagulat. Akala natin ay alam natin ang lahat na mga impormasyong ito nang saulado puso, ngunit sa isang emerhensiya maaring mawala ito sa pagkagulo sa pagtalima sa isang emerhensiya.

Tandaan na ikaw ang may hawak ng susi sa adelantadong pagplano para sa isang emerhensiya. Ito ay isang siguradong pamamaraan na maging aktibo na makagawa ng pagkakaiba.

Kabanata 3

Pangkaligtasan ng Tagabigay ng Serbisyo

Tungkol saan ang kabanatang ito?

Sasabihin sa iyo ng kabanatang ito kung ano ang kaligtasan sa likod at kung paano tiyakin na ito ay iyong ginagawa. Tatalakayin nito ang kaparaanan sa wastong pagbuhat gayon din ang mga paghehersisyo na maari mong gawin upang matiyak na ang iyong likod ay napakalakas na maari ito.

Ang kabanata na ito ay tatalakayin ang wastong kasuutan sa paa at paggamot sa mga sprains/ strains, pangontrol ng impeksiyon, pangkaligtasan sa pagmamaneho, at karahasan sa lugar ng pinagtatrabahuhan.

Bakit ito mahalaga sa iyo?

Tutulungan ka ng kabanata na ito na:

- Alamin kung paano ang wastong pagbuhat upang hindi mo masasaktan ang iyong likod at mapag-aralan kung ano ang iyong magagawa upang mapatibay at mailagay sa kondisyon ang iyong likod
- Alamin kung paano gamutin ang mga sprains at strains gayon din ang kung ano ang wastong kasuutan sa paa para sa iyong trabaho
- Mapag-aralan ang tungkol sa mga kagamitang pantulong na maaring magamit sa paglipat at pagpapakilos sa iyong pinagtatrabahuhan.
- Mapag-aralan ang tungkol sa paano mo maproprotektahan ang iyong sarili mula sa sakit at ang paggamit ng Personal Protective Equipment (PPE)
- Mapag-aralan ang mga tips sa pangkaligtasan sa pagmamaneho at kung paano mo proprotektahan ang iyong sarili sa karahasan sa kapaligirang lugar ng pinagtatrabahuhan.

Liksiyon 1
Pangkaligtasan ng Likod at Paglalagay sa Kondisyon

Liksiyon 2
Mga pamamaraan sa Wastong pagbuhat para sa Mga Materyales

Liksiyon 3
Mga pamamaraan sa wastong Pagbuhat na at Ligtas na paghawak ng Mga Tao

Liksiyon 4
Mga Kagamitang Pangtulong

Liksiyon 5
Mga Sprains at Strains

Liksiyon 6
Paggamit ng Wastong Kasuutan sa Paa

Liksiyon 7
Pangontrol ng Impeksiyon
Personal Protective Equipment-Kagamitang Pamprotekta ng Katawan

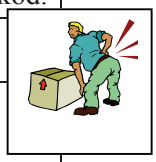
Liksiyon 8
Pangkaligtasan sa Pagmamaneho

Liksiyon 9
Karahasan sa lugar ng pinagtatrabahuhan

Kabanata 3
Liksiyon 1 at 2

Pangkaligtasan at Paglalagay sa Kondisyon ng Iyong Likod
Mga Pamamaraan sa Wastong Pagbuhat para sa Mga Materyales

Parteng A
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang sa Pangkaligtasan at Paglalagay sa Kondisyon ng Iyong Likod.



Parteng B
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang mga pamamaraan sa wastong pagbuhat sa mga materyales.

Ano ang iyong matututuhan sa liksiyon na ito:

1. Mga tips sa pangkaligtasan ng likod.
2. Mga kaparaanan na maaring gamitin upang ilagay sa kondisyon ang likod.
3. Wastong kaparaanan sa pagbuhat ng mga materyales gaya ng mga kahon, mga silyang may-gulong, mga groserya, atbp.
4. Mga malalaking bagay na iyong maaring gawin upang maiwasan ang pagkasaktan ng likod.

Mga Mahalagang Salita	**Mga Kahulugan**
Mga Kagamitang Pantulong	Mga pantulong upang tulungan ang mga tao na mapabalik muli ang nawalang kakayahang makagalaw o tumulong sa paglipat at pagkikilos
Paglipat	Ang paglipat sa isang tao mula sa isang lugar papunta sa iba kapag hindi niya makayang gawin ito sa kanyang sarili

Kabanata 3

Liksiyon 1 at 2 Prebyu

1. Upang iwasan ang pagkasaktan habang binubuhat o nililipat ang mga tao, kagamitan o mga materyales:

a. Maghanap ng mga paraan upang bawasan ang bigat

b. Iwasan ang sobrang pag-aabot o pag-uunat para sa mga bagay/tao

c. Bawasan ang bilang ng mga beses (kadalasan) ng iyong pagbubuhat o paglilipat ng isang bagay

d. Lahat ng mga nasa itaas

2. _____ ay ang tanging pinakamalaking sanhi ng mga pagkaaksidente at mga pagkasaktan sa likod.

3. Ang pinakamabuting paraan upang maiwasan ang pagkasaktan na nararanasan kapag nagbubuhat ay ang pag-iwas dito. Sapagkat hindi ito praktikal, ang tatlong mga bagay na aking gagawin upang mabawasan ang aking mga pagkakataon na masaktan ang likod ay:

a) _____

b) _____

c) _____

4. Ang paghehersisyo at paglalagay sa kondisyon ay napakalaking bahagi ng pangkaligtasan ng likod.

Totoo Mali

5. Ang pagkasaktan ng likod ay maaring sanhi ng hindi magandang pagposisyon ng katawan, pagbuhat at pagiging nasa walang ayos na mga posisyon. Upang maiwasan ang pagkasaktan ng likod at dagdagan ang kakayahang pagkanababaluktot dapat kang maghersisyo (pumili ng isa)

(a) Kapag ang panahon ay maganda sa labas
(b) Tatlo hanggang limang beses bawat linggo
(c) Sa hindi mo mga araw ng pagtatrabaho kapag mayroon kang mas maraming oras
(d) Kapag pakiramdam mo lamang.

Kabanata 3 – Liksiyon 1

Pangkaligtasan at Paglagay sa Kondisyon ng Iyong Likod

Ang mga sakit sa likod ay isa sa mga nangungunang mga pagkasaktan sa lugar ng pinagtatrabahuhan. Ang iyong likod ay isang marami ang mga parte na bahagi na makina na binubuo ng napakaraming bilang na mga kalamnan, mga buto, mga ugat, at nagsusuportang mga himaymay. Ito ay isang makina na iyong ginagamit araw-araw, malamang sa mga kalagayan na hindi mo man napupuna. Ang iyong likod ay mula sa iyong bungo hanggang sa iyong tailbone (butong buntot).

Gaya ng pinakamagaling na makina, *nangangailangan ang iyong likod ng wastong pangangalaga* upang panatiliin itong tumatakbo. Kung hindi ito tumatakbo nang wasto, magdadanas ka. Ang nasaktang likod ay aapektahan ang iyong kakayahang igalaw ang iyong mga paa, kamay, braso at binti, iyong mga balakang, iyong leeg, at iyong ulo.

Ang iyong trabaho ay maaring kasama ang mabigat na pagbuhat o asiwang mga posisyon ng katawan at maaring maging mapasapanganib ka para sa pagkasaktan ng likod.

Ang mga pagkasaktan sa likod ay maaring:

- **Makasanhi ng panghihina at maging masakit;**
- **Makasanhi ng panahong hindi pagtatrabaho;**
- **Mangailangan ng pangkatawang terapi o operasyon.**

Pag-ingatan ang Iyong Likod!

MGA TIPS UPANG PANATILIING NASA MABUTING KONDISYON ANG IYONG LIKOD

1. **<u>Pagposisyon ng Katawan</u>**
   Ang wastong pagposisyon ng katawan ay kasama ang pagtayo at pag-upo sa nasa matuwid na posisyon na walang pagyukod o pagpabilog ng mga balikat. Ugaliing huwag palabasin ang tiyan upang ito ay hindi tatambok at maglagay ng sobrang puwersa sa gulugod. Kapag tumatayo, ibaluktot mo nang bahagya ang iyong mga tuhod.

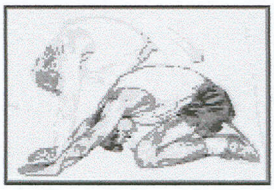
   Ang wastong pagposisyon ng katawan sa pagtulog ay napakahalaga rin upang maiwasan at magpaginhawa sa pananakit ng likod. Matulog sa kutson na matatag, hindi yung lumulubog, ngunit hindi masyadong matigas. Huwag kang matutulog na nakadapa. Sa halip, matulog sa iyong tagiliran na may unan sa pagitan ng iyong mga tuhod o matulog sa iyong likod na may unan sa ilalim ng iyong mga tuhod.

2. **<u>Paglalagay sa Kondisyon</u>**
   Ang wastong pagkakalagay sa kondisyon ay kasama ang paghehersisyong aerobic, gayon din ang pagpapalakas at pag-uunat sa pinakamahalagang bahagi ng mga kalamnan ng gulugod at tiyan. Ang paglalakad, paglalangoy, at pagbibisikleta ay napakahusay na mga pamamaraan upang ilagay sa kondisyon ang buong katawan at mapabuti ang kalusugan ng ukol sa puso at daluyan ng dugo.

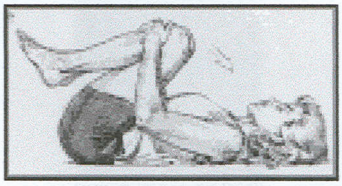
Gawaing aktibo at masigla gaya ng paglalakad, pagtatakbo, paglalangoy at iba pa kasama ang pampalusog na kinakain ay nakakatulong sa pagpigil sa pananananaba na dahilang kapanganiban sa pagkasaktan ng likod.

Katamtamang paghehersisyo ay lumilikha ng malusog na likod

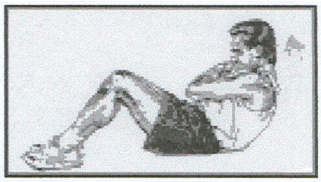
1. Maglakad ng 10 minutos, 2 beses sa isang araw
2. Dagdagang patagalin hanggang hindi kukulang sa isang 30-minuto na paglalakad bawat isang araw tatlong beses isang linggo;
3. Mag-unat-unat ng likod 5-7 na araw bawat linggo (Tingnan ang *Larawang A at B*)
4. Mga paghehersisyong pampalakas ng likod ay dapat na gawin na hindi kukulang ng 4-5 na araw bawat linggo. (Tingnan ang *Larawang C*)
5. **TANDAAN:** Dahilang ang mga kondisyon ng likod ay magkakaiba-iba, ang pagpapalakas at pag-uunat-unat ng mga kalamnan ng gulugod at tiyan ay dapat na gawin sa ilalim ng pamamatnugot ng doktor o physical therapist



Larawang A



Larawang B



Larawang C

Unat-unatin mo ang iyong likod

Tandaang makipag-usap sa iyong doktor bago tangkain ang ano mang paghehersisyo, lalung-lalo na kung nakadadanas ka na ng pananakit ng likod.

Mahalaga na mag-umpisa ka ng iyong mga paghehersisyo nang dahan-dahan at unti-unting dagdagan ang kakayahan. Palaging mag-umpisa na mag-unat-unat muna sa ano mang programa sa paghehersisyo.

3. Pag-iingat: Mga Paghehersisyo para sa Malusog na Likod

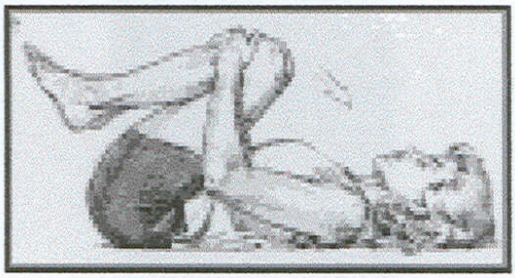
Malalakas na mga kalamnan ng ibabang bahagi ng likod at tiyan ay sama-samang nagtatrabaho upang magkaroon ng malusog na likod. Ang mga paghehersisyo na ipinakita sa sumusunod na mga pahina ay tumutulong sa pagpapalakas ng mga kalamnan ng ibabang bahagi ng likod at pagkakaragdag ng kakayahang pagkanababaluktot.

Maliban kung may ibang inutos, gawin ang bawa't paghehersisyo isa hanggang limang beses na dalawang beses bawa't araw. Unti-unting dagdagan ang iyong paghehersisyo na maging sampung mga paulit-ulit dalawang beses isang araw. Gumamit ng dahan-dahan, malumanay na mga pagkilos sa iyong paghehersisyo.

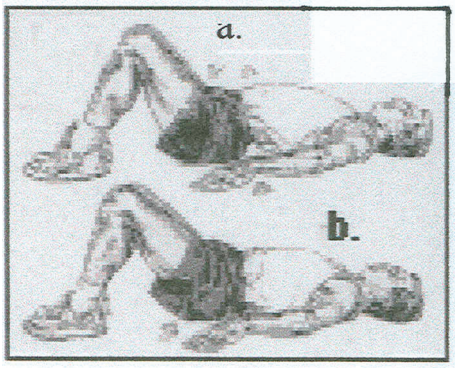
Kung mararamdaman mo ang ano mang di-pagkaginhawa habang naghehersisyo, agad na huminto at makipag-ugnayan sa iyong doktor. Ihinto ang ano mang paghehersisyo na nagdadagdag ng pananakit ng likod o naglilikha ng pangingilig, pamamanhid, o panghihina sa iyong mga binti.

Dobleng tuhod-sa-dibdib na pag-unat-unat

- Humiga sa iyong likod
- Hilahin ang parehong mga tuhod sa dibdib hanggang maramdaman mo ang maginhawang pagkaunat sa ibabang bahagi ng likod
- Panatiliing relaks ang likod
- Pigilin ng 45 hanggang 60 na segundo



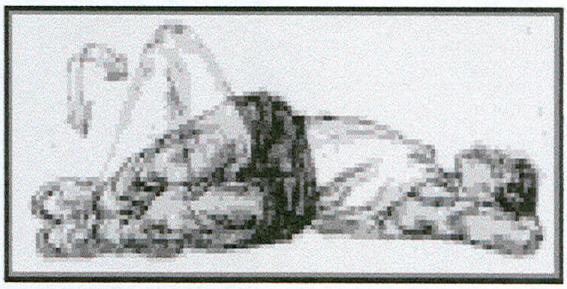
Paghehersisyong Paghihilig ng Balakang



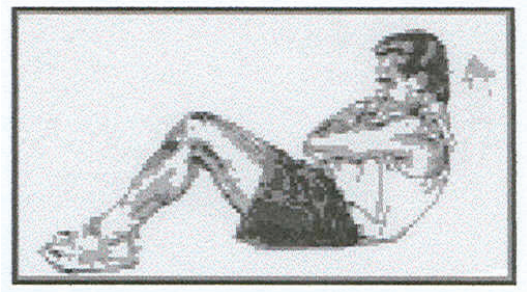
- Humiga sa likod na nakabaluktot ang mga tuhod, ang mga paa na lapat sa sahig. At ang mga braso sa tagiliran (a)
- Ilapat ang likod sa sahig. (Ang mga balakang ay hihilig paitaas) (b)
- Pigilin ng 10-15 na segundo pagkatapos pakawalan. Unti-unting dagdagan ang iyong panahon na pagpigil hanggang sa 60 na segundo

Pag-iikot ng ibabang bahagi ng katawan

- Mahiga sa iyong likod
- Manatiling ang likod na lapat at ang mga paa na magkasama, paikutin ang mga tuhod sa isang tagiliran
- Pigilin ng 45 hanggang 60 na segundo



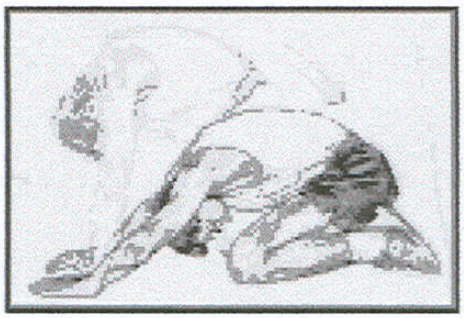
Pamamaluktot-paitaas na Paghehersisyo



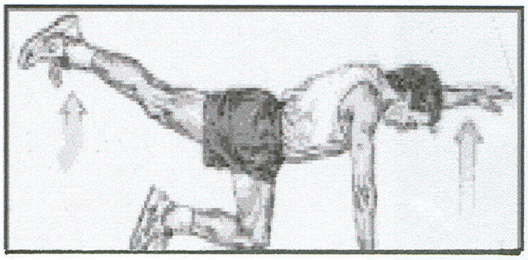
- Humiga sa sahig sa likod
- Gawing ang mga braso na nakahalukipkip sa dibdib, ihilig ang balakang upang ipatag ang likod. Ipaloob ang baba sa dibdib.
- Pahigpitan ang mga kalamnan ng tiyan habang tinataas ang ulo at mga balikat mula sa sahig.
- Pigilin ng 10 na segundo pagkatapos pakawalan.
- Ulitin ng 10 hanggang 15 na beses. Unti-unting dagdagan ang iyong mga pag-uulit

Pamamaluktot ng Katawan na Pag-unat-unat

- Sa mga kamay at mga tuhod, ipasok ang baba at iarko ang likod
- Dahan-dahang umupo sa sakong hayaang bumaba ang mga balikat sa sahig.
- Pigilin ng 45 hanggang 60 na segundo.



Salit-salitan ang Braso-binti na Pag-uunat na Paghehersisyo

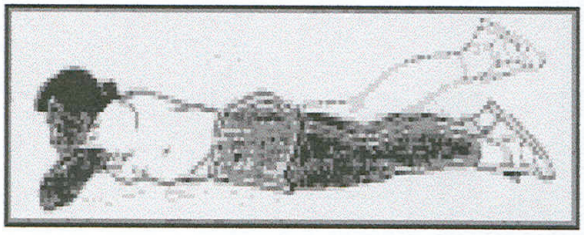


- Harapin ang sahig sa iyong kamay at mga tuhod. Itaas ang kaliwang braso at kanang binti. Huwag iaarko ang leeg.
- Pigilin ng 10 na segundo pagkatapos pakawalan.
- Itaas ang kanang braso at kaliwang binti. Huwag iaarko ang leeg.
- Pigilin ng 10 na segundo pagkatapos pakawalan.

Pagkakahigaang padapa na Pag-uunat

- Humiga sa tiyan at ilagay ang mga kamay sa sahig malapit sa mga tagiliran ng iyong ulo
- Dahan-dahan na itulak ang dakong itaas na bahagi ng iyong katawan buhat sa sahig sa pamamagitan ng pagtutuwid ng iyong mga braso, ngunit panatiliin ang iyong mga balakang sa sahig. Pigilin ng 10 na segundo, at pagkatapos irelaks ang iyong mga braso, pabalik sa sahig.

Salit-salitan na Pag-uunat ng binti



- Humiga sa iyong tiyan na ang iyong mga braso na nakahalukipkip sa ilalim ng iyong baba
- Dahan-dahang itaas ang isang binti na hindi binabaluktot ito (hindi masyadong mataas!) habang pinapanatili ang iyong balakang na lapat sa sahig
- Dahan-dahang ibaba ang iyong binti at ulitin sa ibang binti.

Pag-uunat-unat ng Litid sa Alak-alakan habang Nakatayo

- Tumayo sa kanang binti na ang kaliwang binti sa lamesa o silya.
- Iunat ang litid sa alak-alakan sa pamamagitan ng dahan-dahang pagbaluktot ng kanang binti.
- Pigilin ng 30 hanggang 45 na segundo
- Ulitin sa ibang binti.

Pananagutan mo ang iyong sariling pangkaligtasan ng likod. Ang paglalagay sa kondisyon at pag-uunat-unat ay mga higit na malaking katangian sa pag-iiwas sa mga pagkakasaktan ng likod.

PAG-INGATAN ANG IYONG LIKOD….

LAHAT AY TUNGKOL SA IYO

Kabanata 3 – Liksiyon 2

PAGHAHAWAK AT PAGBUBUHAT NG MGA MATERYALES

Ang pagbuhat at hindi wastong paghawak sa mga materyales ay ang tanging pinakamalaking sanhi ng mga pagkaaksidente at mga pagkakasaktan ng likod. Samantalang nasa tahanan maaring hilingin kang ilipat ang mga materyales na maaring kasama ang mga tangkeng oksiheno, mga kasangkapan, kagamitang kaugnay sa pangangalaga ng pinagtatrabahuhan, at, siyempre, ang iyong pinagtatrabahuhan.

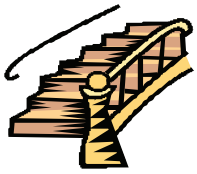
Nakalista sa ibaba ay ilang mga simpleng hakbang upang mabawasan ang tindi ng bigat sa iyong katawan kapag nililipat ang mga bagay at mga tao:

Ligtas na Pagbubuhat

- Maging malapit na malapit hangga't maaari sa bagay o tao na bubuhatin
- Ilagay ang mga mabibigat na bagay sa mga lugar na pagitan ng mga balikat at mga tuhod
- Marami sa mga aksidente ay nangyayari sa mga hagdanan. Gumamit ng barandilya kung maaari; iwasan ang umakyat na may kargada
- Siguraduhing mayroon kang sapat na puwang sa pagbubuhat ng bagay

Maghanap ng madaling mga kaparaanan sa paghawak nang mahigpit sa mga bagay na bubuhatin

Bawasan ang bigat ng iyong dalahin – dalhin ang mga bahagi o parte ng kargada kung maaari



Ang susunod na pinakamabuting paraan upang iwasan ang mga pagkakasaktan ay ang PAGBUHAT NANG LIGTAS.

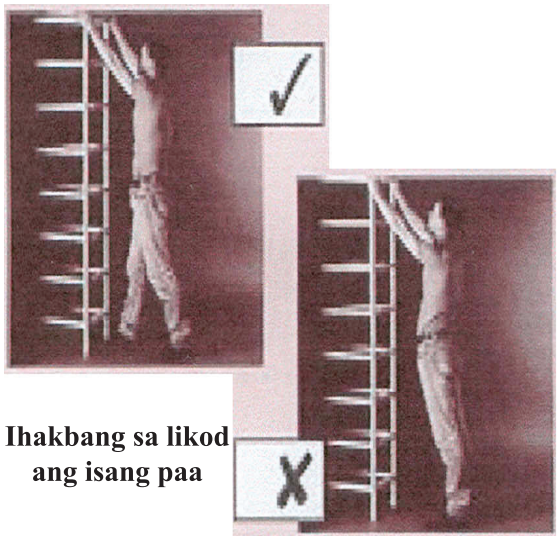
Batid natin na ang pinakamabuting paraan upang maiwasan ang mga pagkakasaktan na may kaugnayan sa pagbubuhat ay ang pag-iwas dito, kung maari. Sa karamihang panahon, hindi ito praktikal.

LIGTAS NA PAGBUBUHAT

- Huwag umasa sa mga istraktura upang alalayan ka (istanteng suporta, imbakang salansanan, atbp.) Maaring madaling matumba ang mga ito kung hihilahin mo o babatakin ang mga ito.
- Gumamit ng hagdang tiklupin (stepladder) upang abutin ang mga bagay na mataas sa kataasan ng balikat.
- IWASAN ang wala sa ayos na pag-uunat habang umaabot. Nagbibigay ito ng tindi ng bigat sa iyong likod at maaring maging sanhi para sa iyo na mawala ang iyong paninimbang.
- Ang <u>mas maraming *beses*</u> na nagbubuhat ka o inililipat ang bagay, <u>mas maraming *malamang*</u> na masaktan ka. Kung kailangan mong ilipat ang bagay nang madalas, gumamit ng kariton.

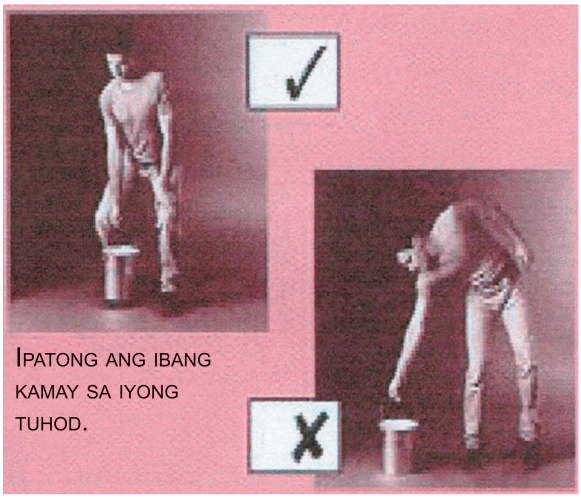
IBA PANG MGA KAPARAANAN SA PAGBUBUHAT

Pagbubuhat sa Itaas

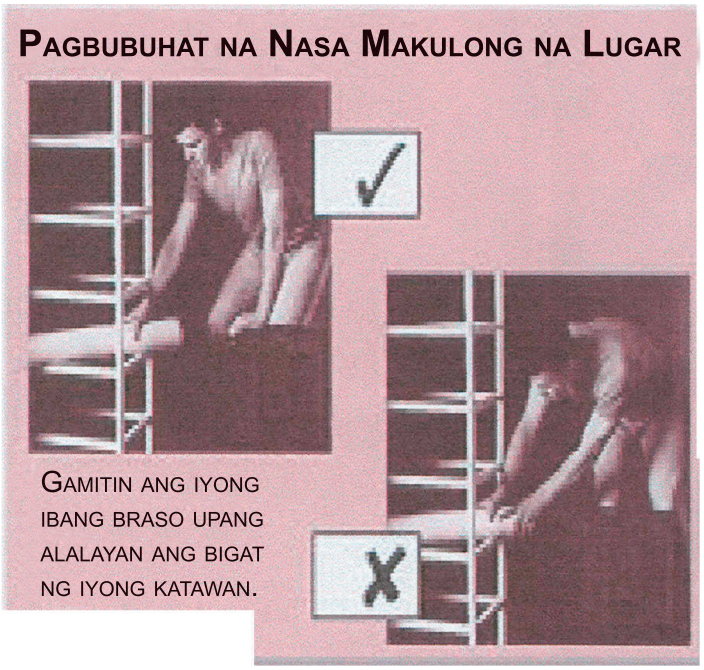


Ihakbang sa likod ang isang paa

Isang-Kamay na Pagbubuhat



IPATONG ANG IBANG KAMAY SA IYONG TUHOD.



Mga Mahalagang Paksa

- Ang mas maraming beses na nagbubuhat ka, mas maraming malamang na masaktan ka.
- Tantiyahin ang iyong kargada at HUWAG tangkain na pulutin o ilipat ang mga bagay na lampas sa iyong kakayahan.

Kabanata 3
Liksiyon 3 at 4

Mga Wastong Kaparaanan sa Pagbuhat
Maligtas na Paghahawak ga Mga Tao
Kagamitang Medikal sa Bahay
(Mga Kagamitang Pantulong)

Parteng A
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang mga wastong kaparaanan sa pagbuhat

Parteng B
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang ligtas na paghahawak at paglilipat sa mga tao

Parteng C
Ipapakita ng seksiyon na ito kung anong kagamitan ang maaring magamit mo at ng iyong pinagtatrabahuhan

Ano ang matututuhan mo sa mga liksiyon na ito:

1. Mga wastong kaparaanan sa pagkikilos, pagbubuhat, at paglilipat sa iyong pinagtatrabahuhan na may iba't-ibang mga kaparaanang paglilipat.
2. Paano pangangahawakan ang mga tao nang ligtas at may dangal.
3. Ang mga kagamitang pantulong at kasangkapan na ginagamit sa mga paglilipat at paglalakad.

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Paglalakad o pagkilos	Ang pagsasagawang paglalakad o pagkikilos
Sinturon sa paglipat/paglakad (Transfer belt/gait belt)	Sinturon na sinusuot palibot sa baywang upang tumulong sa mga paglilipat at tulong sa paglalakad o pagkikilos

Kabanata 3
Liksiyon 3 at 4 Prebyu

1) Upang ligtas ang pagbubuhat dapat mong:
   a) Planuhin ang iyong pagbubuhat
   b) Maging malapit-na-malapit hangga't maari sa bagay
   c) Gawing ang iyong mga tuhod na tuwid at buhatin na gagamitin ang iyong likod.
   d) Lahat ng nasa itaas

2) Ang pagtabingi habang binubuhat ay napakahusay na kaparaanan at ay ligtas.
   Tama Mali

3) Sa ligtas na paghawak sa mga tao dapat kang:
   a) Humingi ng tulong, kahit ano man.
   b) Gumamit ng tulong gaya ng kasangkapan o mga materyales
   c) A at B
   d) Hindi mahalaga kung gaano man kabigat ang tao na pinagtatrabahuhan – basta buhatin sila. Trabaho mo ito.

4) Ipares ang hanay mula sa mga katangiang mapanganib sa kaparehang kahulugan.

   Mga Katangiang Mapanganib: 1. Wala sa ayos na posisyon
   2. Paulit-ulit na paggagalaw
   3. Pagpuwersa

Mga Kahulugan:

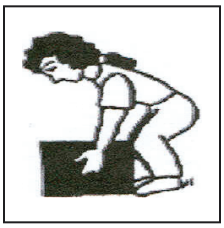
1. _____Pagtulak sa mga silyang may-gulong pabagtas sa panibago ng taas o pataas na mga rampa
2. _____Paulit-ulit na pagpapaikot na ginagamit ang kamay sa mga pag-aayos ng kama
3. _____Pag-aabot Pag-aabot sa kabilang kama upang buhatin ang pinagtatrabahuhan

Liksiyon 3

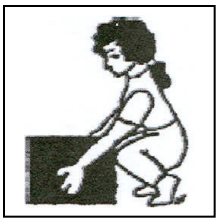
Mga Wastong Kaparaanan sa Pagbubuhat
Ligtas na Paghahawak sa Mga Tao

1. Iplano ang iyong pagbuhat; tiyaking alam mo kung ano ang iyong bubuhatin, saan mo dadalhin ito, at kung saan mo plano na ilalagay ang bagay o tao. Mayroon bang puwesto?
2. Bumaluktot sa mga tuhod
3. Gawing malapit sa kargada
4. Higpitan ang mga kalamnan ng tiyan
5. Panatiliing tuwid ang likod at tumayo
6. Pabayaan ang iyong mga binti ang gumawa sa pagbubuhat
7. Pumihit na ginagamit ang iyong mga paa – hindi ang iyong katawan
8. **Huwag kailanman na pumilipit (twist) habang magbubuhat!**

Masama



Masama pa Rin



Higit na Mabuti

Humingi ng Tulong sa Mga Malalaking Kargada

Mahalagang Paksa

Sa ligtas na pagbubuhat dapat mong:

(a) Planuhin ang iyong pagbuhat

(b) Maging malapit sa kargada hangga't iyong kaya.

(c) Bumaluktot sa mga tuhod at bumuhat na ginagamit ang iyong mga binti

(d) Lahat ng mga nasa itaas

LIGTAS NA PAGHAWAK SA MGA TAO

Ang pagbibigay ng pangangalaga sa tahanan ay matrabahong pangkatawan na trabaho. Ang pagbubuhat na ginagamit ang mga kamay at iba pang pangangalaga o mga pagtulong na serbisyo ibig sabihin ay ang pagdagdag sa panganib na pagsakit at pagkasaktan sa mga tagabigay ng serbisyo, partikular sa iyong likod. Ang mga gawaing ito, o "mga katangiang mapanganib," ay maaring kasama ang napakaraming pangkatawang mga pangangailangan dahil sa malaking dami ng bigat na kasangkot (tandaan, na ang 30 hanggang 50 na libra ay ibinibilang na mabigat na kargada). Maging may nalalaman sa sumusunod na Mga Katangiang Mapanganib na hinaharap ng mga tagabigay ng serbisyo sa kanilang araw-araw na trabaho:

- Paulit-ulit na Pagkilos (paulit-ulit na pagpapaikot na ginagamit ang kamay sa mga pag-aayos ng kama).
- Wala sa ayos na mga pagposisyon ng katawan (pag-aabot sa kabilang kama upang buhatin ang pinagtatrabahuhan)
- Pagpuwersa (Pagtulak sa mga silyang may-gulong pabagtas sapanibago taas o pataas na mga rampa)

PAGBAWAS NG KAPANGANIBAN – Kapag ang iyong pinagtatrabahuhan ay kailangan ng tulong na umupo sa silya:

1. Harapin siya

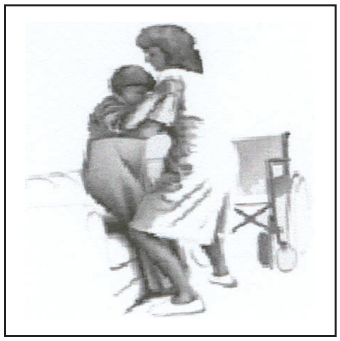
2. Ilagay ang iyong mga paa na magkalayong kalapad ng balikat at ibaluktot ang iyong mga tuhod na ang isang paa na bahagyang nasa harap ng isa para sa higit na mabuting panimbang.

3. Ipuwesto ang mga paa ng tao sa sahig at bahagyang magkalayo. Ang mga kamay ng tao ay dapat na nasa kama o sa iyong mga balikat

HINDI KAILANMAN SA IYONG LEEG

4. Ilagay ang iyong mga braso paikot sa likod ng tao at pagdaupin ang iyong mga kamay (gumamit ng mga sinturong pambuhat na kinakabit paikot sa baywang ng tao kapag mayroon). Pagbilangin ang tao hanggang tatlo upang kanilang mapaghandaan kung kailan ang paglipat ay mangyayari. Kausapin ang tao sa lahat ng dako ng pagbuhat at paglipat upang ipaalam sa kanila kung ano ang iyong ginagawa.

5. Hawakan ang tao na malapit sa iyo, umatras at ilipat ang iyong bigat



Iba Pang Mga Katangiang Mapanganib ay Kasama ang:

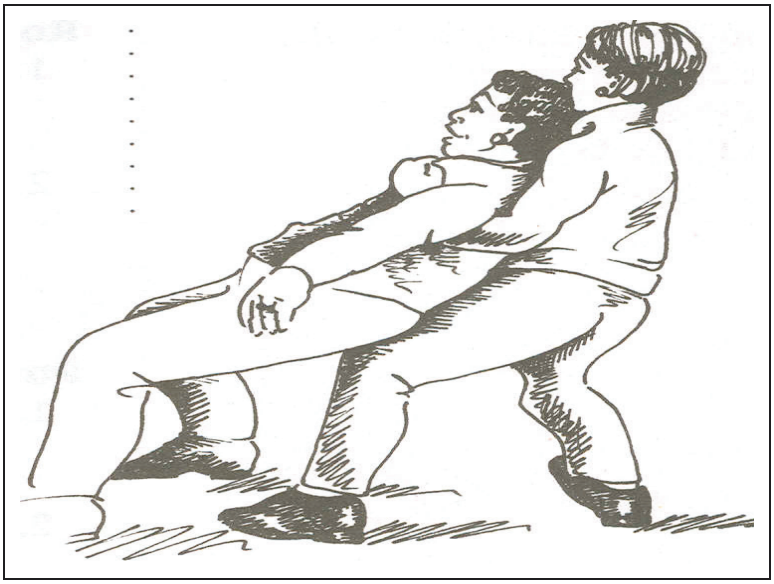
Sobrang Pagsikap:

- Pagsisikap na pagpigil sa tao sa pagkatumba
- Pagpulot sa tao mula sa sahig o kama.

Kapag ang pinagtatrabahuhan ay Matumba:

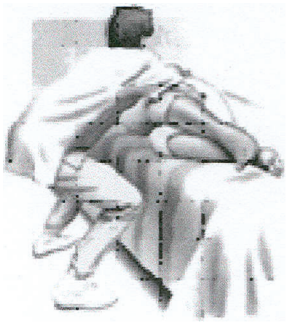
Ang sumusunod ay mga panuntunan kapag ang iyong pinagtatrabahuhan ay matumba.

1. **Huwag** sikaping pigilan ang pagtumba. Mas mabuti kung tutulungan mong suportahan ang ulo at unti-unting alwanan ang pinagtatrabahuhan sa sahig.
2. Gawing ang iyong mga paa na magkahiwalay at ang likod na matuwid.
3. **Hilahin ang pinagtatrabahuhan na malapit sa iyo.** Hayaan ang pinagtatrabahuhan na dumausdos sa iyong katawan papuntang sahig.
4. **Marahan na alwanan ang pinagtatrabahuhan sa sahig.** Kadalasan "pupunta ka sa sahig" din kasama ang pinagtatrabahuhan.



PAGBABAWAS NG KAPANGANIBAN - Kapag nililipat mo ang tao mula sa kama papuntang silya:

- Ilagay ang silya na malapit sa kama at ikandado ang mga gulong
- Kung ang tao ay hindi sapat na malakas na magtulak sa kanyang mga kamay sa posisyong pag-upo, ilagay ang isa sa iyong mga braso sa ilalim ng mga binti ng tao at ang iyong ibang braso sa ilalim ng kanyang likod.
- Pagkatapos na ikilos ang tao na malapit sa gilid ng kama, ikilos ang mga binti ng tao sa gilid ng kama, habang iniikot ang kanyang katawan upang ang tao ay magiging nakaupo sa gilid ng kama. Ang taas ng kama ay maaring isaayos sa mga paa ng tao.
- Panatiliin ang iyong mga paa na magkahiwalay na balikat ang kalapad, baluktot ang iyong mga tuhod at ang iyong likod na nasa natural na matuwid na posisyon.



PAGBABAWAS NG KAPANGANIBAN - Upang paupuin ang tao:

- Umikot padakong upuan
- Ibaluktot ang iyong mga tuhod at ibaba ang tao sa upuan
- Ang parehong mga kamay ng tao ay dapat na nasa patungan ng braso ng silya bago ibababa siya.

Mga Karagdagang Katangiang Kapanganiban

- Mga maraming pagbubuhat
- Pagbuhat ng hindi nakikipagtulungan at/o natatarantang tao
- Pagbuhat sa mga pinagtatrabahuhan na hindi makayanang alalayan ang kanilang sariling bigat
- Pagkilos/pagbuhat/pagtulong sa mga pinagtatrabahuhan paupo at o paalis sa mga silya o mga sasakyan.

Ang labis-labis na pagkalantad sa Mga Katangiang Kapanganiban na ito ay makakabunga sa iba't-ibang mga karamdaman. Ang mga kondisyong ito ay tinutukoy bilang Musculoskeletal Disorders, o MSD.

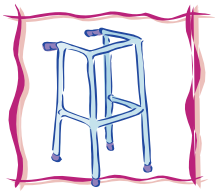
Habang ang ilang MSD ay unti-unting nalbubuo sa loob ng panahon, ang iba ay maaring bunga ng isa lamang na pangyayari. Mga maaga na palatandaan ng MSD ay maaring kasama ang mamamalaging pagsakit, malimitadong paggalaw ng kasu-kasuan o pamamaga ng malambot na himaymay.

Ang Musculoskeletal Disorders (MSD) ay kasama ang mga kondisyong gaya ng:

- **Pananakit ng ibabang bahagi ng likod**
- **Mga pagkasaktan ng Rotator Cuff**
- **Tennis Elbow**
- **Carpal Tunnel Syndrome**

Mga Mahalagang Paksa

Wala sa ayos na posisyon ng katawan	Pag-aabot sa kabilang kama upang buhatin ang pinagtatrabahuhan
Paulit-ulit na Paggalaw	Paulit-ulit na pagpapaikot na ginagamit ang kamay sa mga pag-aayos ng kama
Pagpuwersa	Pagtulak sa mga silyang may-gulong pabagtas sa panibago ng taas o pataas na mga rampa



Kabanata 3 – Liksiyon 4

Mga Kagamitang Pantulong para sa Tahanan

Ang mahusay na ugaling pagtatrabaho ay kasama ang patuloy na pagkilala sa pinakamapanganib na mga gawain at pagkatapos ay pagsisikap na alisin o bawasan ang mga panganib na ito. Sa pamamagitan ng paggawa nito, maiiwasan mo ang personal na pagkasaktan.

PAGBABAWAS NG KAPANGANIBAN – Paggamit ng Opsiyonal at Maaangkop na Kagamitan

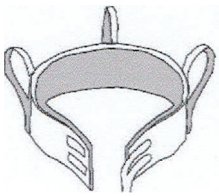
Ang mga kagamitan at kasangkapan na nakalista sa ibaba ay maaring mayroong magamit o walang magamit sa tahanan. Kausapin ang iyong pinagtatrabahuhan ang tungkol sa pagsasaalang-alang sa mga pantulong kagamitan na mga itong pagbubuhat. Ang mga tindahang kagamitan sa paggamot ay kadalasan nagtitinda ng mga bagay na ito o maaring ang mga ito ay mayroon, na ginagamit ang seguro sa paggamot.

Kung mayroong magagamit na mga kagamitan o kasangkapan sa pagbubuhat, sikaping gawing gamitin ang mga ito. Nilikha ang mga ito pareho para sa kaligtasan mo at ng iyong pinagtatrabahuhan.

Ang pagyuko upang buhatin ay mababawasan sa paggamit ng mga reach extenders.

Opsiyonal na kagamitan ay kasama ang:

1. **Pantulong sa Pagbuhat** – ang iba't-ibang mga kagamitan ay mayroong magagamit upang tulungan na buhatin o igalaw ang tao mula sa kama upang umupo, gaya ng:



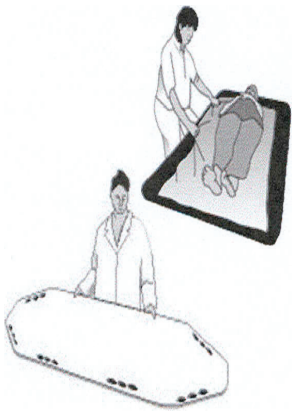
Ang sinturon na pagbuhat ay pinapayagan kang "gumamit ng hawakan" para sa pagbuhat

Gait belt – ito ay isang ipinasadyang sinturon na maginhawang kasyang-kasya paikot sa baywang ng tao at maaring mayroong mga hand straps para sa tagabigay ng serbisyo na mahigpit na hawakan habang tumutulong sa mga paglilipat o paglalakad.

Walkers - Magaan na kagamitang bakal na may mga barandilya na mahahawakan ng pinagtatrabahuhan upang alalayan ang kanilang bigat ng katawan habang sa paglipat at pagtayo mula sa kinauupuan.

Mga barandilya – kahoy o bakal na mga barandilya na ikinabit sa mga dingding o kagamitan, gaya ng mga kama, upang payagan ang pinagtatrabahuhan na tulungang alalayan ang kanilang bigat ng katawan habang sa paglipat.

Draw/o lift sheets – ang karaniwang patag na sheet na nilalagay sa ilalim ng tao sa ilalim ng tao sa kama na magagamitng kama na magagamit upang ikilos sila. Kapag ang sheet ay sapat na malakas, magagamit ito sa pagbuhat at paglipat sa pinagtatrabahuhan.



Sliding/Transfer boards – ang patag na tabla na may paliit sa mga dulo na yari sa kahoy o dili kaya'y plastik na ginagamit upang tulungan ang pinagtatrabahuhan na ilipat mula sa kinauupuan.

Trapeze lifts: Isang baras na nakabitin sa taas ng kama na pinapahintulutan ang tao na may kalakasan sa dakong itaas ng kalamnan na tulungang ipuwesto ang kanilang mga sarili. Ang kagamitan ay partikular na nagagamit sa may naisasaayos na mga kama at walang patungan ng braso na mga silyang may-gulong.

2. Naaangkop na Kagamitan – Gamitin ang naaangkop na kagamitan sa ano mang panahon na maaari. Kagamitang ginagamitan ng koryente o sa kamay ay magagamit upang bawasan ang mga gawaing paghahawak ng pinagtatrabahuhan gaya ng:

Mga silyang may-gulong na may tinatanggal na mga patungan ng mga braso upang pahintulutan ang mas madaling tagilirang mga paglilipat. Magagamit lalung-lalo na sa mga naaayos ang taas ng mga kama.

Pag-uupo-pagtatayo na mga silyang may-gulong: Mga silyang may-gulong na nagbibigay ng pag-uupo hanggang sa pagtatayo na mga pagpipili.

Mga **shower stalls** na wala ang harap na lip ay pinapayagan ang mga upuang pangshower na itulak papasok at palabas sa mga patag ng sahig.

Ang mga upuang **pangshower** ay maaring tanggalin nito ang mga maraming paglilipat-lipat, nililigtas ang mga tagabigay ng serbisyo sa mga may maraming pagbubuhat. Ang tao ay maaring ilipat sa upuang pangshower, mangubeta, magshower, at ibalik muli sa silyang may-gulong.

Grab bars ay mga mahahawakang baras na makakatulong sa iyong pinagtatrabahuhan na gumagalaw at hinihila ang kanyang sarili nang sarilinan.

Toilet seat risers: ay pantaas ng inuupuang inodoro: Gumamit ng pantaas ng inuupuang inodoro sa mga kubeta upang pantayin ang taas ng silyang may-gulong sa upuang inodoro, na gagawin itong tagilirang paglilipat kaysa sa pagbuhat pataas at pagkatapos ay balik sa silyang may-gulong.

3. Naisasaayos na mga kama – Kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay mayroong naisasaayos na kama, isaayos ang taas upang mabawasan ang pagbaluktot at pag-abot. Kung walang naisasaayos na kama, tandaan ang mga katangiang kapanganiban na pag-uulit-ulit, wala sa ayos na mga posisyon ng katawan, pagpuwersa at mabibigat na pagbubuhat. Sikaping bawasan ang mga ito hanggat sa maari upang makatulong na maiwasan ang pagkasaktan ng iyong likod.

Mga Gawain na Iba Pa sa Pagbubuhat at Pagsasapuwesto

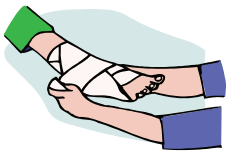
Ang MSD na may-kaugnayan sa trabaho ay nangyayari sa lahat ng uri ng mga gawaing may kaugnayan sa trabaho:

- Pagbaluktot upang ayusin ang kama o pagpakain sa tao;
- Pangongolekta ng basura;
- Pagtulak ng mga mabibigat na bagay o kagamitan;
- Pag-alis ng mga labada mula sa makinang labahan at pagpatuyuan;
- Pagbubuhat, pagdadala ng mga kasangkapan at kagamitan;
- Pagbaluktot at sa kamay na pinapaikot ang naisasaayos na kama.

Ang mga gawaing ito ay maaring hindi makapagbigay ng mga problema sa lahat ng mga pangyayari, ngunit isaalang-alang ang haba (gaano kahaba) AT kadalasan (gaano kadalas) ng iyong mga gawain.

Na mas marami ang pagkakalagay mo sa mga katangiang kapanganiban (pag-uulit-ulit, wala sa ayos na mga posisyon ng katawan, pagpuwersa at mabibigat na pagbubuhat), mas maraming malamang na masasaktan ka.

Kabanata 3 – Liksiyon 5 at 6



Sprains at Strains
Proper Footwear
Wastong Kasuutan sa Paa

Parteng A
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang karaniwang sakit ng mga nagbibigay ng pangangalaga: sprains and strains.

Parteng B
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang wastong kasuutan sa paa

Ano ang matututuhan mo sa mga liksiyon na ito:

1. Mga wastong kaparaanan sa paggamot ng strain o a sprain
2. Paano mapupuna ang isang sprain.
3. Sanhi ng mga sprains at strains
4. Sintomas ng mga sprains at strains
5. Ano ang iyong titingnan para sa wastong kasuutan sa paa para sa iyong trabaho.

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Sprain	Pagkasaktan sa litid(ligament)
Strain	Pagkasaktan sa mga kalamnan at mga tendon

Kabanata 3
Liksiyon 5 at 6 Prebyu

1. Ano ang paggamot sa Sprains at Strains?
   a) Pagkilos
   b) Yelo
   c) Pagtataas
   d) B at C

2. Mayroong _____ mga grado ng katindihan sa pagsusuri ng mga sprains at strains

3. Banggitin ang apat na pangunahing mga sanhi ng mga sprains at strains.
   a) _____
   b) _____
   c) _____
   d) _____

4. Ang sprain ay isang pagkasaktan sa mga litid(ligaments).
   Tama Mali

5. Anong mangahulugan ng RICE kapag pinag-uusapan ang mga sprains at strains?
   a) R_____
   b) I_____
   c) C_____
   d) E_____

6. Ang wastong kasuutan sa paa ay mahalaga upang magbigay ng sapat na suporta sa mga paa at mga bukung-bukungan? Tama Mali

7. Ang paggamit ng wastong kasuutan sa paa ay mahalaga sapagkat:
   a) Magbibigay ito ng suporta sa mga paa at bukung-bukungan
   b) Gusto mong maging maganda ang iyong itsura
   c) Binabawasan nito ang pagkaposibleng mga pagkadulas, mga pagkatisod at mga pagkatumba
   d) A at C

Kabanata 3 – Liksiyon 5
Sprains at Strains

Ang mga sprains at strains ay karaniwang mga pagkasaktan sa musculoskeletal system. Bagaman na ang dalawang mga salitang ito ay kadalasang ginagamit na mapagpapalit-palitan, ito ay magkaibang mga uri ng mga pagkasaktan.

Ano ang sprain?
Ang sprain ay isang pagkasaktan sa litid, ligament (mga himaymay na naghuhugpong sa mga buto), na tumutulong magbigay sa pagkamatibay ng kasu-kasuan. Ang karaniwang mga pagkasaktan ng litid ay nasa bukung-bukungan, tuhod at pupulsuhan. Nangyayari ang mga sprains kapag ang litid ay nabanat masyado mula sa kanyang normal na puwesto, gaya ng pagkaliko o pagkaikot ng bukung-bukungan.

Ano ang strain?

Ang mga strains ay mga pagkasaktan sa mga kalamnan at mga tendons. (Ang mga tendons ay mga himaymay na naghuhugpong ng mga kalamnan sa buto). Ang mga strain na ito ay nangyayari kapag ang kalamnan ay nabanat at biglang umurong gaya ng sa pagtakbo at pagtalon.

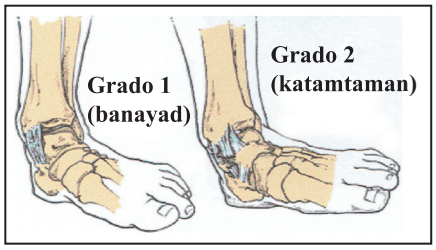
Ano ang mga sanhi?

Nagbubunga ang mga sprains at strains sa sobrang pagkabanat o pagkapilas sa litid na sumususuporta sa kasu-kasuan. Kasama sa mga pangyayari na naging dahilan ang:

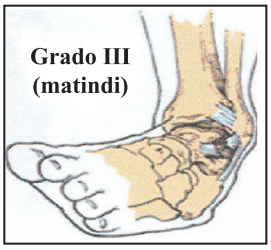
- Mga pagkatumba
- Biglaang pagkaliko/pagtabingi
- Pagkabugbog o malakas na palo sa katawan
- Pagkawala sa lugar ng kasukasuan
- Pagkaikot ng bukung-bukungan

Mga sintomas: Ang karaniwang mga palatandaan at mga sintomas ay kasama ang pagkasakit, pagkamaga, pagkapasa, at pagkawalang kakayahan na gumalaw at gamitin ang kasukasuan. Gayonpaman, ang mga palatandaan at mga sintomas na ito ay maaring maiba-iba mula sa mahinay hanggang sa matindi, mababatay sa kung gaano kasama ng sprain.

Medial (sa loob)



Lateral (sa labas)



Katindi ng mga sprains at strains: Ang doktor ay nilalagay sa kategoriya ang mga sprains o mga strains batay sa katindihan. Ang isang Grado I (banayad) na sprain o strain ay kasama ang ilang pagkabanat o maliit na pagkapilas ng litid o kalamnan. Ang isang Grado II (katamtaman) na sprain o strain ay litid o kalamnan na bahagi lamang na napilas ngunit hindi pa nasira. Ang ibig sabihin ng Grado III (matindi) na sprain o strain ay na ang litid o kalamnan ay buong napilas, nagbubunga sa pagkawalang-tatag ng kasukasuan.

Ang mga sprains o mga strains ay mas gumagaling kaagad sa RICE
Rest
Ice
Compression
Elevation

Mga Paggagamot: Ang mga pagkasaktang Grado I ay kalimitang gumagaling kaagad sa pamamagitan ng pahinga (rest), yelo (ice), pomento (compression) (paggamit ng bendaheng Ace), at pagtataas (elevation) (RICE). Ang mga pagkasaktang Grado II ay pareho din na paggagamot ngunit maaring mangailangan sa iyo na huwag gamitin ito (hindi pagkilos) upang hayaan ang paggaling. Ang Gradong III na mga sprains at mga strains ay kalimitang nangagailangan ng hindi pagkilos at posibleng operasyon upang ibalik ang pagkagamit.

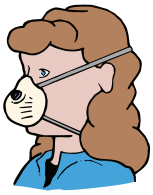
Kabanata 3
Liksiyon 6
WASTONG KASUUTAN SA PAA

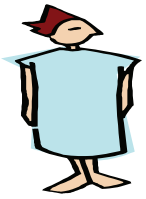
Ang wastong kasuutan sa paa ay mahalaga upang magbigay ng sapat na suporta sa mga paa at mga bukung-bukungan at upang maiwasan ang mga pagkakasaktang sprain at strain. Ang mga sapatos sa pagtatrabaho ay dapat na sarado sa dulong bahagi ng sapatos at matibay. Ang mga tenis na sapatos ay nirerekomenda.

Suporta sa paa at bukung-bukungan
Ang mga kapanganiban ay maaring kasama ang pagtayong matagal at paglakad sa mga hindi pantay na daanan. Gumamit ng kasuutan sa paa na may mababang malapad na sakong upang bawasan ang tinding bigat sa mga paa at bawasan ang posibilidad na pagkasaktan ng bukung-bukungan.

Mga Pagkadulas at mga pagkatumba
Ang yelo at niyebe, ulan, nabuhos na tubig at madulas na mga sahig sa mga kusina ay maaring lahat na magbigay daan sa mga pagkadulas at mga pagkatumba. Ang ilang mga halimbawa kung paano babawasan ang iyong posibilidad na madulas o matumba ay ang mga:

- Pag-alis ng sapatos sa pintuan upang maiwasan ang pagbakas ng ulan, niyebe, putik atbp.
- Magkaroon ng ekstrang pares ng sapatos para gagamitin sa loob.
- Magsuot ng sapatos na magbibigay ng mahusay na pagyayapak upang maiwasan ang pagkadulas.
- Magsuot ng sapatos na magbibigay ng suporta at kaginhawaan.





Kabanata 3

Liksiyon 7

Pagkontrol ng Impeksiyon
Mga Sakit na Pumupunta sa Dugo
Personal Protective Equipment
– Kagamitang Pamprotekta
ng Sarili

Parteng A
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang pagkontrol ng impeksiyon sa tahanan ng pinagtatrabahuhan.

Parteng B
Pagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang sa mga sakit na nagpupunta sa dugo na maaring mailantad ka.

Parteng C
Pag-uusapan ang wastong paghuhugas ng kamay

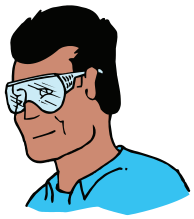
Parteng D
Ipapaliwanag ang Personal Protective Equipment, Kagamitang Pamprotekta ng Sarili.

Ano ang matututuhan mo sa mga liksiyon na ito:

1. Anong uri ng mga pamamaraang pagkontrol ng impeksiyon ang kinakailangan upang protektahan ka sa tahanan ng pinagtatrabahuhan.
2. Paano nakahahawa ang T.B.?
3. Ano ang mga sakit na napupunta sa dugo?
4. Ano ang pinakakaraniwang sakit na napupunta sa dugo?
5. Paano ang wastong paghuhugas ng iyong mga kamay
6. Ano ang personal protective equipment at kailan ito ginagamit?

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Personal Protective Equipment (PPE)	Kagamitan o damit na sinusuot ng isang tao na nilikha upang maiwasan ang pagkasaktan o karamdaman mula sa partikular na kapanganiban (iyan ay ang mga guwantes, mga gown, mga maskara, atbp.)
Sakit na napupunta sa dugo	Mga sakit na binunga ng mga napakamaliliit na mikrobiyo na kumakalat sa pamamagitan ng paglantad sa ilang mga likido ng katawan kapag napunta ito sa iyong mga dugo.

Kabanata 3 - Liksiyon 7 Prebyu



1. Ibig sabihin ng pagprotekta sa iyong sarili mula sa mga sakit na napupunta sa dugo ay ang:
   a. Pagtrato sa lahat ng mga likido ng katawan na bilang nahawahan.
   b. Paggamit ng mga Karaniwang Pag-iingat
   c. Pagtamo ng pagbakunang HBV
   d. Lahat ng nasa itaas

2. Dapat kang maghugas ng iyong mga kamay:
   a. Bago kumain
   b. Pagkatapos gamitin ang kubeta
   c. Pagkatapos manigarilyo
   d. Bago magsuot ng mga guwantes
   e. Lahat ng nasa itaas

3. Wasto ang pagkarga ng mga maruruming labahin sa iyong dibdib
   Tama Mali

4. Maliban sa dugo, anong iba pang mga likido ng katawan na dapat mong protektahan ang iyong sarili sa?
   a. Lahat ng nasa ibaba
   b. Suka
   c. Ihi
   d. Tae
   e. Laway

5. _____ ay ang pangunahing kaparaanan upang maiwasan ang paghawa ng mga impeksiyon.

6. Ang mga Karaniwang Pag-iingat ay maaring lakdawan kung ikaw ay tunay na abalang-abala at walang panahon na gamitin ang mga ito.

   Tama Mali

Kabanata 3 – Liksiyon 7

Pagkontrol ng Impeksiyon

Ang pagkontrol ng impeksiyon ay napakamahalagang bahagi ng iyong trabaho. Ang pagkaroon ng mga pag-iingat upang maiwasan ang impeksiyon ay maaring mahirap na pag-usapan sa iyong pinagtatrabahuhan, ngunit mahalaga ito sa kaligtasan mo at ng iyong pinagtatrabahuhan. Mahalagang hakbang ito upang protektahan ang iyong sarili mula sa sakit.

Ang mga sakit gaya ng Hepatitis A, B at C Virus (HBV, HVC), ang Human Immunodeficiency Virus (HIV), na lumilikha ng AIDS at maaring mauwi sa Tuberculosis (TB), ay pinalitan nito ang kaparaanan sa pagsasagawa ng mga tagabigay ng serbisyo sa kanilang araw-araw na trabaho. Pag-asikaso sa simpleng mga pag-iingat ukol sa pangkaligtasan ay tutulungan kang protektahan mula sa sakit.

Tuberkulosis (TB)

Ang tuberkulosis ay isang tangay ng hangin na sakit na likha ng Mycobacterium tuberculosis. Bagaman ang bakterya ay higit sa lahat na inaapektahan ang mga baga, maaring salakayin ng TB ang alinmang bahagi ng katawan, kasama ang utak at mga lamang loob. Karaniwang iniuugnay ang pag-ubo sa TB, ngunit maaring wala sa umpisa. Kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay mayroong mga sintomas na patuloy o maraming-marami na pag-ubo, pagkapagod, dugo sa dura at/o pagkamayat, dapat mo silang payuhan na magpagamot.

Ang **TB** ay nakakahawa ng tao-sa-tao sa pamamagitan ng hangin. Kapag ang nahawang tao na hindi gumagamit ng mga gamot sa tuberkulosis ay uubo o babahin, ang bakterya ay lumalabas papunta sa hangin. Ang mga maliit na patak na ito pagkatapos ay nalalanghap papunta sa mga baga ng iba. Ang matagal na pagkalantad ay karaniwang kinakailangan para sa impeksiyon na mangyari.

Mga Sakit na Napupunta sa Dugo: Ang mga mikrobyong pumupunta sa dugo ay napakaliit na mga organismo na makakasanhi ng sakit kapag napunta ito sa inyong dugo. Bagaman ang iyong kapanganiban sa pagkalantad sa mga mikrobyong pumupunta sa dugo ay naapakaliit sa lugar na pinagtatrabahuhan, mayroon pa rin ang mga ito. Ang impormasyon na binigay dito ay bibigyan ka ng pinakakasalukuyang, mabisang mga kaparaanan sa pagprotekta sa iyong sarili sa mga mikrobyong pumupunta sa dugo.

HBV at HCV:

Ang Hepatitis B Virus (HBV) ay mikrobyo, na lumilikha ng karamdaman sa atay. Ang HBV ay maaring matinding mapinsala nito ang atay na magiging sanhi ng cirrhosis, kanser sa atay, at sa mga ilang kaso, ay kamatayan. Maaring gamutin ang mga sintomas. Karamihan sa mga kaso ang Hepatitis B ay hindi ganap na napapagaling. Malapit sa 95 porsiyento sa mga nasa edad ay ganap na bumubuti mula sa mga sintomas ng HBV, ngunit limang porsiyento ay nagiging patuloy ang sakit.

Kung nahawa ka sa HBV:

- Maaring pakiramdam mo ay parang may trangkaso ka
- Maaring napakamaysakit ka na kailangan mong maospital
- Ang iyong dugo, laway at iba pang mga likido ng katawan ay nakahahawa

Mababakunahan ka (pagkakasunud-sunod na tatlong mga ineksiyon sa loob ng panahon) bago pa sa, o kaagad pagkatapos na pagkalantad upang makatulong na **hadlangan** ang HBV na pagkaimpeksiyon.

Ang Hepatitis C (HCV) ay ang pinakakaraniwan na ngayong pumupunta sa dugong pagkaimpeksiyon sa Estados Unidos. Ang pinakakaraniwang paraan na pagkalat ng HCV ay ang naggagamitan ng mga nagamit na mga karayom ng iba.

HIV/AIDS

Ngayon halos lahat ay narinig na ang AIDS, o Acquired Immune Deficiency Syndrome. Sanhi ito ng HIV, o Human Immunodeficiency Virus, na sinasalakay ang immune system ng katawan at nililikha ang nahawang tao na magkaroon ng hindi karaniwang mga impeksiyon. Nagiging hindi nila makayanang labanan ang mga impeksiyon at iba pang mga sakit. Marami sa mga tao na nahawaan ng HIV ay magkakaroon ng AIDS. Gayonpaman, samantalang ang AIDS ay hindi magagamot, maari itong mapangasiwaan sa pamamagitan ng mga gamot, kinakain at paghehersisyo. Ang AIDS ay hindi na ngayong "hatol na kamatayan."

Sa Estados Unidos, mayroong humigit-kumulang na 35,000 na bagong mga pagkahawa sa HIV taunan

Sino ang mayroon ng HIV at HCV?

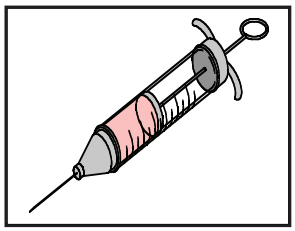
Lahat ng uri ng mga tao ay mayroong HBV at HIV. Hindi mo masasabi kung sino ang nahawahan sa pamamagitan ng kanilang hitsura. Maaring matanda sila o bata, lalaki o babae, may-asawa o wala pang asawa. Maaring mula sila sa dakong loob ng siyudad o maliit na bayan.

Upang gawing napakamalala pa, maraming mga tao na maaring hindi man lang alam na nahawahan sila. Maaring dala-dala ng mga tao ang alinman sa mga sakit nang maraming mga taon samantalang mukha at pakiramdam nila na malusog. Ang kanilang dugo at mga likidong katawan ay maaring labis na nakahahawa, kaya maaring makalat nila ang mga sakit papunta sa iba nang hindi alam o hindi sinasadya.

Paano nakakalat ang mga sakit na pumupunta sa dugo?

Nakakalat ang HIV at HCV sa pamamagitan ng paglantad sa ilang mga likido ng katawan. Nakakahawa ito sa pamamagitan ng:

- Hindi naprotektahang pakikipagtalik sa nahawahang tao
- Mga Pagsasalin ng Dugo bago 1986 (HIV/AIDS) o 1992 (HVC)
- Pagtusok ng karayom
- Ang nahawang ina na nagpapasuso
- Ang nahawang ina na pinapasa ang HIV sa kanyang sanggol na anak bago o habang pagsilang
- Mga pagtatu o pagbubutas sa katawan



Labis na mapanganib na mga pag-aasal at mga situwasyon para sa mga sakit na pumupunta sa dugo:

Mayroong mga "pag-aasal na mapanganib" na maaring maglantad sa tao sa mga mikrobyong pumupunta sa dugo, kasama ang:

- Hindi naprotektahang pakikipagtalik sa nahawahang tao
- Pagkadiit sa nahawahang dugo
- Pakikibahagi sa nagamit ng iba na kagamitang ineksiyon, mga karayom, at mga hiringgilya.

Mga situwasyong maaring makasanhi sa paglantad sa mga mikrobyong pumupunta sa dugo ay kasama ang:

- Paghawak sa mga karayom o iba pang mga matalim na bagay na nahawahan, kahit na ang mga hiringgilyang insulin
- Pagtulong sa pinagtatrabahuhan na nagdudugo
- Pagpapalit sa mga linen na nahawahan ng dugo o iba pang mga likido ng katawan
- Paglilinis ng dugo, suka, ihi, o mga tae
- Pagpapalit sa bendaheng gamit sa sugat o bendahe na mayroong dugo na tumagas mula sa sugat.

PAGPROTEKTA SA IYO SA SAKIT

Ang kapanganiban na paghahawa na nasa pangangalaga sa bahay na lugar ay labis na napakaliit kung **susundin ang karaniwang mga pag-iingat, sa bawa't oras at lahat ng panahon**.

Ibig sabihin ng **Karaniwang mga Pag-iingat**, ay ang pagtrato sa lahat ng mga dugo o mga likido ng katawan bilang posibleng nakahahawa. Hindi mo makakayanang makipagsapalaran, sa dahilang aabutin lamang ng **isang** pagkalantad upang mahawahan ng ilang mga sakit na pumupunta sa dugo. Kasama sa mga partikular na pag-iingat ang:

- ✓ Paggamit ng mga guwantes, ng gown at ng maskara kung ang mga likido ay tinatangay ng hangin (tandaan, ang HIV ay hindi tangay ng hangin, ngunit ang TB ay tangay ng hangin)
- ✓ Kung wala ka ng mga guwantes maari mong gamitin ang ano man na magiging nasa pagitan mo at ng likido ng katawan – bag na plastik, halimbawa.

Sa pangkaraniwan ang iyong balat ay kumikilos bilang pannanggalang upang hindi pumasok ang mga mikrobyo. Ngunit kahit na ang maliit na mga sugat o lamat sa balat mula sa karaniwang mga kondisyon gaya ng dermatitis, hangnails, tagihawat, pagputok at nasirang mga kiyutikol ay maaring maging mga daanan para sa HIV o HBV na mga mikrobyo na pumasok

PALAGI na siguraduhing gumagamit ka ng mga guwantes o ilang iba pang pangharang upang protektahan ang iyong sarili kapag humahawak ng mga likido ng katawan o dugo ng tao. Suriin ang mga guwantes bago isusuot ang mga ito, at huwag kailanman magsusuot ng mga guwantes na nasira o napunit.

Ano ang gagawin kung nadiit ka sa mga likido ng katawan ng iyong pinagtatrabahuhan:

Kung nadiit ang dugo o iba pang posibleng nakakahawang mga materyal sa iyong balat: Agad-agad na hugasan ng hindi-nakakagalos na sabon at tubig.

Kung ang mga lamad ng iyong mga mata, ilong at bibig ay nalantad: Agad-agad na BOMBAHIN ng umaagos na tubig ng 5 minuto sa bawa't isang mata sa lababo o 5 minuto sa bawa't isang mata sa eyewash fountain.

Ang hindi naprotektahang pangyayari ay dapat na ireport kaagad sa inyong lokal na Departamento ng Kalusugan.

Ang paglantad sa likido ng katawan sa at mismo lamang ay hindi itinatatag ang isang sakit o pagkasaktan na nakuha o nakukuha sa trabaho. Ang diyagnosis ay kinakailangang masuportahan ng mga maliwanag na medisinang kapasiyahan at itatag na ang kalagayan ay naging bunga mula sa pagkalantad o gawain nang tuwiran sa panahon ng pagtatrabaho.

PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

Ang Personal Protective Equipment ay dapat na isuot kailanman na naglilinis ng dugo o mga likido ng katawan sa trabaho. Ang kagamitang ito ay mabibili sa tindahan ng gamot, tindahan ng kagamitang medikal o pangkaligtasan. Sa ilang mga kaso, babayaran ng Medicaid ang ilan sa mga kagamitang ito kapag ang pinagtatrabahuhan ay mayroong reseta ng doktor na naisulat na humihiling na ang mga guwantes ay isusuot. Ihambing sa iba ang mga guwantes ay mumurahin na bilihin at gagamitin kailanman na maaring madiit ang isang tao sa mga likido ng katawan o dugo ng isang pinagtatrabahuhan. Tandaan ang mga guwantes ay isang beses na paggamit lamang, pagkatapos kailangan na itapon ang mga ito pagkatapos gamitin.

Kailanman na maglilinis ka ng dugo o mga likido ng katawan:

- ✓ **Gumamit ng mga guwantes upang protektahan ang iyong mga kamay. Iwasan na mapunit ang iyong mga guwantes sa kagamitan.**
- ✓ **Magsuot ng apron na nananananggalang sa mga pagtulo upang ang dugo o mga likido ng katawan ay hindi mapupunta sa iyong mga pantrabahong damit.**
- ✓ **Gumamit ng naitatapon na mga tuwalya upang sipsipin ang pinakamarami sa mga dugo.**
- ✓ **Ilagay ang lahat na mga nadumihang tuwalya at dumi sa nasarhang mahigpit na nakulayan o nalagyan ng etiketa na hindi tutulo na lalagyan. Doblehen ang bag ng lahat ng mga nadumihang nahawahang mga materyal na itatapon.**
- ✓ **Linisan ng naaangkop na pangdisimpektang solusyon (sampung bahagi ng tubig sa isang bahagi ng kimikal na pangkula). Pagkatapos maglinis, agad na disimpektahan ang mga lampaso at iba pang kagamitang panlinis.**
- ✓ **Alisin ang mga guwantes at ibaliktad kapag aalisin ang mga ito at itapon ang mga ito.**
- ✓ **Maghugas ng mga kamay kapag natapos ang gawain.**

Iba pang Mga Kapanganibang Paglalantad

Kung minsan maaring makaharap ka ng mga kapanganiban na hindi gaanong halatain habang gumagawa ng karaniwang paglilinis o mantensiyon na mga gawain. Ang kapanganiban na mga ito ay sadyang mapanganib din gaya sa kalagayang aksidente. Ang dugo kahit na hindi mo nakikita ito, ay maaring nasa halos saan man na kailangan mong linisin gaya ng mga kubeta, mga lababo o mga basurahan. Gumamit ng mga guwantes at kagamitang panghanggalang kung kailangan mong linisin ang mga lapag na nabahiran ng mga likido ng katawan o mga dumi ng katawan.

Labada

Ang pangangasiwa ng labada ay maaring mapanganib din. Maaring malingid dito ang nadumihang mga bagay gaya ng mga madugong basahan at damit o nahawahang mga matalim. Upang protektahan ang iyong sarili sa pangangasiwa ng mga labada, palaging hawakan ito sa pamamagitan ng itaas na bahagi. Huwag kailanman ilagay ang kamay sa ilalim upang alalayan ito. Kapag nagbubukud-bukod ng labahin, mag-ingat upang protektahan ang iyong sarili sa pamamagitan ng paggamit ng mga guwantes.

Iba pang Mga Pangkaraniwang Maunawaan na Patakaran

Tiyaking maghugas ng mga kamay at alisin ang panghanggalang na pananamit na maaring nadumihan bago:

Kakain	Hahawak ng mga contact lenses.
Iinom	Maglalagay ng mga kosmetiko o nilalagay sa labi na lip balm.
Maninigarilyo	

Tandaan na kahit na gumagawa ng personal na pangangalaga kailangang gumamit ng mga guwantes. Kapag gagawa ka ng pangangalaga sa bibig ng iyong pinagtatrabahuhan dapat na magsuot ng guwantes. Gayon din, kapag nagbibigay o tumutulong sa paliligo, dapat na magsuot ng mga guwantes. Tandaan din na ang mga guwantes ay isang beses lamang na ginagamit at kailangang itapon pagkatapos na makumpleto ang gawain.

Paghuhugas ng Kamay

Ang paghugas ng kamay ay isa sa pinakamabuting pangdepensa laban sa pagkalat ng impeksiyon, kasama ang **HBV** at **HIV**. Palaging maghugas ng iyong mga kamay sa hindi-nakakagasgas na sabon at tubig pagkatapos na alisin ang mga guwantes **AT** bago magsusuot ng bagong mga guwantes. Ang Isang Tao na mga Tagabigay ng Mga Serbisyo ay kailangang maghugas ng kanilang mga kamay mangilan-ngilang beses sa araw at maaring gumamit ng maraming pares ng mga guwantes.

Paano ang Paghugas ng Iyong Mga Kamay

1. Ibukas ang mainit-init na tubig. Panatiliin ang tubig na umaagos habang naghuhugas ng iyong mga kamay. Kumuha ng mga tuwalyang papel na gagamitin sa pagpatuyo ng mga kamay.
2. Magkasamang hagurin ang mga palad upang gumawa ng bula. Kuskusin sa pagitan ng mga daliri at buong mga kamay at mga pupulsuhan. Kuskusin ang mga kamay ng 10 hanggang 15 na segundo.
3. Banlawan ang mga kamay nang maigi. Iturong pababa ang mga daliri upang ang tubig ay hindi tutulo sa iyong mga pupulsuhan.
4. Patuyuin ang mga kamay sa malinis na tuwalya.
5. Gumamit ng malinis na tuwalyang papel upang isara ang gripo
6. Gumamit ng losyon sa kamay kung mayroon upang maiwasan ang pagputok o paggaspang.

Buod:

Ang pagprotekta sa iyong sarili mula sa mga sakit na pumupunta sa dugo sa trabaho ay nangangailangan ng pagkakaalam sa mga katotohanan, pag-uugaling kalinisan at paggawa ng ilang mga makatwirang pag-iingat. Ito ay ang mga hakbang na **IYONG makokontrola**. Napakahalaga ang mga ito, kaya seryosohin mo ang mga ito. Kung pinangangalagaan mo ang iyong trabaho, ang iyong pinagtatrabahuhan at ang iyong sarili, **makabuluhan ito**.

Kabanata 3
Liksiyon 8 at 9
Kaligtasan sa Pagmamaneho Karahasan sa Lugar ng Pinagtatrabahuhan

Parteng A
Pinagtutuunang pansin ng seksiyon na ito ang Kaligtasan sa Pagmamaneho

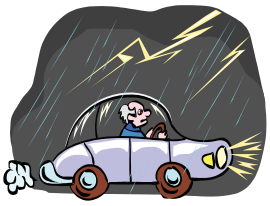
Parteng B
Ang tuunang pansin ng seksiyon na ito ay ang karahasan sa lugar ng pinagtatrabahuhan at pangangasiwa ng mahirap na mga pag-asal

Ano ang matututuhan mo sa mga liksiyon na ito:

1. Nakakatulong na mga impormasyon upang tulungan ka na ligtas na magmaneho na kasama o hindi ang iyong pinagtatrabahuhan.
2. Ang pangunahing sanhi ng mga pagkamatay sa lugar ng pinagtatrabahuhan
3. Ano ang gagawin sa kalagayang may marahas na pag-asal sa lugar ng pinagtatrabahuhan
4. Mga katangian ng marahas na pag-asal.

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Pagdadalamhati	"Low mood," "wala sa kondisyon" ay maaring magpakita ng pagkawalang interes sa kinaugaliang mga gawain o may mga pagbabago sa kaganahang kumain o mga kaayusan ng pagtulog, maaring magpakita ng mga pakiramdam na kawalan ng pag-asa, pagkawalang-kabuluhan o pag-iisip ng pagpapakamatay
Paranoia	Ang kondisyon na ang tao ay nag-iisip na may masamang mangyayari o na ang mga tao ay nais na saktan sila.
Lugar ng trabaho	Saanmang lugar na ginagawa mo ang trabaho na kasama ang o para sa iyong pinagtatrabahuhan iyan ay ang tahanan, kotse, opisina ng doktor.

Kabanata 3
Liksiyon 8 at 9 Prebyu



1. Kasama sa Ligtas na Pagmamaneho ang:
   a. Pagsuot ng sinturon sa upuan
   b. Pagpapairal ng mabuting pangangalaga sa iyong sasakyan
   c. Hindi pagmamaneho kapag pagod o sa ilalim ng impluwensiya ng alkohol o mga druga
   d. Lahat ng mga nasa itaas

2. Kasama sa Ligtas na Pagmamaneho ang:
   a. Paggamit ng teleponong cell habang nagmamaneho
   b. Hindi pagpalit sa langis dahilan sa hindi mo alam.
   c. Palaging magmaneho ng 10 milya na lampas sa hanggahan ng tulin
   d. Lahat ng mga nasa itaas
   e. Wala sa mga nasa itaas

3. Ang pagsuot ng sinturon sa upuan habang nasa kotse ay iniuutos.
   Tama Mali

4. Kasama sa mga marahas na pag-aasal ang:
   a. Pag-atakeng pasalita
   b. Mga pagbabanta upang saktan ang isang tao
   c. Pag-atakeng pangkatawan
   d. Lahat ng mga nasa itaas

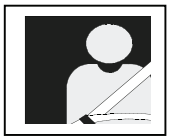
5. Kung pakiramdam mo na may pagbabanta o inatake, dapat mong:
   a. Iwanan ang mga lugar ng pinagtatrabahuhan
   b. Tawagan ang 9-1-1
   c. Tawagan ang Manedyer ng Kaso
   d. Lahat sa mga nasa itaas

Kabanata 3-Liksiyon 8
Kaligtasan sa Pagmamaneho

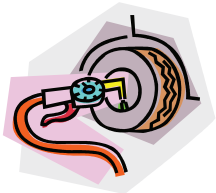
Ang layunin ng seksiyon na ito ay upang tulungan ka na ligtas na magmaneho na kasama o hindi ang pinagtatrabahuhan. Marami sa mga bagay na binaggit dito ay mga bagay na ating alam, ngunit tila ba hindi makahanap ng panahon na gawin. Tandaan kung nagbibiyahe ka kasama ang iyong pinagtatrabahuhan ito ay tungkol sa iyong pangkaligtasan at ng sa iyong pinagtatrabahuhan.

Kung hindi mo ginagawa ang sumusunod, kailangan mong palitan na ngayon ang iyong mga kinaugalian:

- ✓ Isuot ang iyong sinturon sa upuan. Batas ito sa Washington sa napakahusay na dahilan. Ang mga multa ay $101.00 sa bawat pangyayari. Ang mga nagmamaneho na napatapon mula sa mga sasakyan ay 25 na beses ang tinding malamang na mamatay sa aksidente.



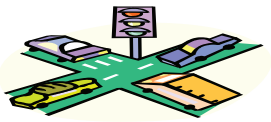
- ✓ Suriin ang iyong mga goma ng gulong sa pagkagasgas. May depekto o kulang sa hangin na mga goma ng gulong ay nagiging sanhi ng maraming mga pagkaaksidenteng maiiwasan. Ang maling mga goma ng gulong ay makakasaktan din. Maging handa na may mahusay na pagyapak ng mga goma ng gulongpara sa niyebe at yelo.



- ✓ Sundin ang nirekomendang iskedyul sa pagpapairal ng pangangalaga sa sasakyan. Tiyaking ang iyong makina, mga pampreno, manibela, mga siyak, mga ilaw, busina at mga wayper ng panangga ng hangin sa harap ng sasakyan ay wastong umaaandar.

- ✓ Magdahan-dahan. Tatlumpong porsiyento ng lahat na mga aksidenteng nakamamatay ay kasama ang labis-labis na tulin.

- ✓ Bawasan ang mga pagkagambala. Huminto sa tabi ng daan sa pagtatawag o pagsasagot ng mga teleponong cell. Kailangan mong ibuhos ang iyong buong panahon sa pagmamaneho mo. Ang mga pakikipag-usap sa telepono, mga radyo, at pagkakain ng miryenda ay nakakagambala at nakakadagdag sa mga pagkaaksidente.



- ✓ Gumamit ng labis na pag-iingat sa mga pinagkrusan. Sa dahilang ilan sa mga nagmamaneho ay palagay nila na ang paghinto sa mga ilaw na pula at mga karatula ng hintuan ay hindi sapilitan, kailangan mong maging maingat sa mga pinagkrusan.

- ✓ Huwag magmaneho kapag inaantok. Magkaroon ng maraming tulog. Huminto sa daan at maidlip nang kaunti kung kinakailangan. Tandaan na ang kapin ay pansamantalang solusyon lamang at sa bandang huli ang katawan mo ay kailangan ng tulog.

- ✓ Huwag magmaneho kapag nasa ilalim ng impluwensiya ng alkohol o iba pang mga druga.

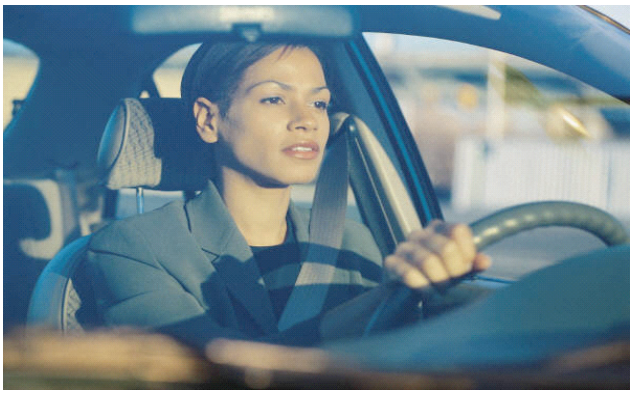
TANDAAN

Kaligtasan sa Pagmamaneho

- **Isuot ang iyong sinturon sa upuan.**

- **Suriin ang mga goma ng gulong sa pagkagasgas.**

- **Sundin ang nirekomendang iskedyul sa pagpapairal ng pangangalaga sa sasakyan (Mga Preno!!).**



Ang pangunahing sanhi ng mga pagkamatay sa Lugar ng pinagtatrabahuhan sa Estados Unidos ay ang mga pagkaaksidente sa sasakyang de-motor.

Ang pagmamaneho ay isang tanging pinakamapanganib na gawain na ginagawa ng mga tao sa pang-araw-araw.

Isang Amerikano ang namamatay tuwing 11 na minuto sa pagkaaksidente sa sasakyang de-motor.

MAGDAHAN-DAHAN AT UMURONG

TANDAAN: Na sa tuwing 10 milyang tulin dapat na may isang kotse na kahaba sa pagitan mo at ng sinusundang kotse. Kung gayon ang kotse na tumatakbo ng 60 milya bawat oras ay dapat na mayroong anim (6) na kotseng kahaba sa pagitan ng mga kotse. Kung walang (6) anim na mga kotseng kahaba sa pagitan mo at ng kasunod na kotse hindi ka makakahinto sa oras upang maiwasan ang pagkaaksidente.

Huwag hayaang mangyari ito sa iyo!

APATNAPUNG PORSIYENTO (40%) NG LAHAT NA MGA AKSIDENTENG NAKAMATAY AY KASANGKOT ANG ALKOHOL

MAHALAGANG PAKSA

Kabanata 3-Liksiyon 9

KARAHASAN SA LUGAR NG PINAGTATRABAHUHAN

Ang karahasan sa lugar ng pinagtatrabahuhan ay nangyayari sa lahat ng mga larangan ng propesyon. Kailangan mong maging may kaalaman sa posibleng karahasan sa lugar ng pinagtatrabahuhan at kung paano ang gagawin sa ganyang pangyayari.

Mga Katangian ng Marahas na Pag-aasal ay ang mga:

- **Pag-atakeng pasalita sa iyo o sa mga iba**
- **Mga pagbabanta na pag-atakeng pangkatawan laban sa iyo at sa mga iba**
- **Tunay na pag-atakeng pangkatawan**

Ang mga sanhi ng marahas na pag-aasal ay malawak at kasama ang sumusunod:

- **Pagdadalamhati**
- **Paranoia**
- **Mga Gamot**
- **Pagkataranta/Pagkahibang**
- **Pagkabalisa**

Sa Karahasan Maaring Isama ang

- Karahasan ng Tagabigay ng Serbisyo laban sa Pinagtatrabahuhan
- Karahasan ng Pinagtatrabahuhan laban sa Tagabigay ng Serbisyo
- Karahasan sa tahanan (pag-abuso ng asawa)
- Karahasan sa Magkakapitbahay

Kung makakakita ka ng pag-abuso o pagiging pabaya kinakailangan ka ng batas na ireport ito:
1-800-end-harm (1-800-363-4276)

Ang karahasan sa tahanan ay hindi limitado sa mga pagkilos na nasa listahan sa itaas kung gayon ang pagkamaingat ang kasagutan. Palaging may kabatiran.

Kung mangyayari ang asal na karahasan o makakakita ka ng mga palatandaan gawin ang sumusunod:

- **Manatiling mahinahon**
- **Mahinahong magsalita, makinig sa tao at magkaroon ng ligtas na distansiya**
- **Ipaalaala sa tao na ikaw ay kaibigan at nandiyan para tumulong**
- **Kung pakiramdam mo ang agad-agad na pagbanta o inaatake, lisanin ang kalapit na lugar.**
- **Tawagan ang 9-1-1 at maghintay hanggang sa dumating ang tulong.**
- **Bigyang babala ang manedyer ng kaso**

Kabanata 4

Mga Kapanganiban sa Loob ng Bahay

Tungkol saan ang kabanata na ito?
Sasabihin sa iyo ng kabanatang ito ang lahat na tungkol sa mga kapanganiban na maari mong harapin sa tahanan ng pinagtatrabahuhan. Tinatalakay din ng kabanatang ito ang mga paksa sa kaligtasan na maaring mayroon sa tirahang lugar ng iyong pinagtatrabahuhan.

Bakit mahalaga ito sa iyo?
Tutulungan ka ng kabanata na ito na:

- Alamin kung paano ang paggawa ng inspeksiyon sa kapanganiban
- Pag-aralan kung ano ang maari mong gawin upang itaguyod ang mga paksang pangkaligtasan sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan
- Maging may-kinalaman sa mga lugar na kailangan mong may kabatiran upang magbigay sa iyo at sa iyong pinagtatrabahuhan ng kaligtasan.

Liksiyon 1
Pagtatasa ng Kapanganiban
Mga Paksang Gawaing Pambahay
Mga Paksang Kalinisan

Liksiyon 2
Mga Daanang Paglalakaran
Wastong Pag-ilaw

Liksiyon 3
Kaligtasan sa Hagdanan
Kaligtasan sa Oksiheno
Kaligtasan sa Kimikal
Kaligtasan sa Kuryente
Kaligtasan sa Sunog
Kaligtasan sa Mga Sandatang Pumuputok

MAGSAGAWA NG
MAHUSAY NA GAWAING PAMBAHAY
NA MAY LUGAR PARA SA LAHAT AT ANG LAHAT AY NA NASA LUGAR

Kabanata 4
Liksiyon 1

Pagtatasa ng Kapanganiban
Mga Paksang Gawaing Pambahay
Mga Paksang Kalinisan

Parteng A
Pinag-uukulang mabuti ng seksiyon na ito ang Mga Pagtatasa ng Kapanganiban

Parteng B
Gawaing Pambahay at ang mga partikular na lugar na tatasahin

Parteng C
Mga wastong pagkilos sa kalinisan upang maiwasan ang pagkakasakit

Ano ang matututuhan mo sa mga liksiyon na ito:

1. Paano ang gumawa ng pag-inspeksiyon ng kapanganiban sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan
2. Mga lugar na may partikular na pagkabahala kapag nauukol sa mga kapanganiban sa tahanan.
3. Paano kokontrolin ang bunga ng mga kapanganiban, kung hindi maaring tanggalin ang mga ito
4. Paano ang mahusay na paggawa sa gawaing bahay ay nagtataguyod sa kaligtasan

Mga Mahalagang Salita

	Mga Kahulugan
Pagtatasa ng Kapanganiban	Ang pagrepaso sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan upang matuklasan ang mga kapanganiban at posibleng mga kapanganiban na nagbibigay ng pagkakataon na kilalanin at kontrolin ang mga kapanganiban na iyan
Personal Protective Equipment (PPE)	Kagamitan o damit na ginagamit upang maiwasan ang pagkasaktan o pagkakasakit mula sa partikular na kapanganiban

Kabanata 4
Liksiyon 1 Prebyu

1. Ano ang mga kapakinabangan ng pagsasagawa ng inspeksiyon sa kapanganiban?
   a. Alisin o bawasan ang kapanganiban
   b. Magbigay ng kinakailangang pagsasanay at edukasyon
   c. Walang kapakinabangan
   d. A at B

2. Personal Protective Equipment ay dapat na isuot:
   a. Kapag naghuhugas ng kotse
   b. Bawat panahon na pumapasok ka sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan
   c. Kapag maaring malantad ka sa dugo o mga likido ng iyong pinagtatrabahuhan
   d. Kapag nag-iiski, pinapanatili ka nito na talagang mainit

3. Maaari mo na laging alisin ang lahat ng mga kapanganiban sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan.
   Tama Mali

4. Kasama sa mga Mahusay na Pagsasagawang Gawaing Bahay ang:
   a. Magkaroon ng malinis at nasa ayos na lugar na trabahuhan
   b. Pagbakyum araw-araw
   c. Ilagay ang mga bagay sa kanilang mga lugar
   d. Parehong a at c

5. Ang hindi kasiya-siyang paggawa ng gawaing bahay ay nakakatungo sa maraming pagkaaksidente ng tagabigay ng serbisyo, gaya ng pagkatumba:
   Tama Mali

6. Ano ang pinakamagaling na paraan upang maiwasan ang sipon?
   a. Maghugas ng mga kamay
   b. Isterilisahin ang mga kubeta
   c. Kumain ng pampalusog na mga pagkain
   d. Uminom ng Bitaminang C

7. Ang paghalo ng kimikal na pangkula at amonya ay naglilikha ng mapanganib na gas.
   Tama Mali

Kabanata 4-Liksiyon 1

PAGTATASA NG KAPANGANIBAN

Ano ang Pagtatasa ng Kapanganiban? Ito ay ang pagrepaso sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan upang matuklasan ang mga kapanganiban at posibleng mga kapanganiban na nagbibigay ng pagkakataon na kilalanin at kontrolin ang mga kapanganiban na iyan. (Tingnan ang Halimbawa sa dulo ng manuwal na ito.)

Paano mo kokontrolin ang mga Kapanganiban? Ang **unang solusyon** ay ang *alisin o tanggalin* ang kapanganiban. Halimbawa ay maaring ang pagpulot sa mga laruan ng alagang hayop upang maiwasan ang pagkatisod. Ang pagbuhat ay isang kapanganiban. Alisin ang pagbuhat sa pamamagitan ng pantulong na yaring-makina ay maari ring halimbawa ng uri nitong pagkontrol sa kapanganiban.

Ang **pangalawang solusyon** ay ang *pagbawas* sa kapanganiban. Marahil hindi mo maaalis ang kapanganiban, ngunit makakahanap ka ng mga kaparaanan na gawin upang hindi ito masyadong matindi. Halimbawa hindi mo matatanggal ang matalas na gilid ng lamesa mula sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan upang maiwasan ang kapanganiban na pagkakabangga, ngunit matatakpan mo o lagyan ng pad ang mga matalas na gilid upang "palambutin" ang mga ito.

Ang **pangatlong solusyon** ay ang pagbigay ng "Personal Protective Equipment" (PPE), na kagamitan o damit na ginagamit ng isang tao na nilikha upang maiwasan ang pagkasaktan o pagkakasakit mula sa partikular na kapanganiban. Mga halimbawa ng PPE ay kasama ang mga pangkaligtasang salamin, mga guwantes, mga sinturong panlikod(back belts), at pangprotektang kasuutan sa paa. Ang kagamitan na ito ay mabibili sa alinmang tindahan ng gamot, tindahan ng kagamitang medikal o sa pangkaligtasan. Itsek upang matingnan kung babayaran ito ng Medicaid.

Kapag mag-uumpisa ka ng bagong trabaho, suriing muli ang lugar na pagtatrabahuhan para sa mga kapanganiban at magplano para sa pagkontrol ng mga kapanganiban na iyan sa pamamagitan ng pag-aalis, pagbabawas, at paggamit ng personal protective equipment.

Hanapin ang sumusunod na mga pinanggagalingan ng kapanganiban:

- ✓ **Ukol sa koryente** – walang mga panakip ng butas na kabitan o saksakan ng plag, mga kurdong karugtong na sira-sira na o nawawalang insulasyon.
- ✓ **Mga Matatalas na bagay** – mga hiringgilya, mga kutsilyo, mga matatalas na gilid, nakausli na mga gilid sa mga balangkas ng kama.
- ✓ **Pagtisod** – mga tubong goma ng oksiheno, mga kurdon ng telepono at pangdurugtong, mga laruan, mga alagang hayop.
- ✓ **Pagdulas** – yelo at niyebe, nabuhos na mga likido.
- ✓ **Pagbuhat** – mga tangke ng oksiheno, kasangkapan, mga tao.
- ✓ **Pagkakaayos ng bahay** – landas na daanan, mga hagdanan, lugar ng kasangkapan.
- ✓ **Kimikal** – mga panlinis na kimikal, mga gamot, oksiheno.
- ✓ **Sunog**

PAGSASAGAWA NG GAWAING BAHAY

Ang pagsasagawang mahusay sa gawaing bahay ay isa sa pinakamahalagang mga katangian sa pagpapairal ng ligtas na trabaho. Maraming mga tagabigay ng serbisyo ay nasasaktan bawat taon sapagkat natitisod sila, nadadapa o natatapakan ang mga bagay na nakahadlang sa kanilang daan. Ang mga aksidenteng ito ay kadalasang napagbibintangan sa hindi pagkamaingat ng nagtatrabaho sa hindi pagtingin kung saan sila pumupunta. Katunayan, ang mga aksidenteng ito ay tuwirang bunga ng di-kasiya-siyang pagsasagawa ng gawaing bahay. Kapag may nakita kang nakakalat na maaring posibleng kapanganiban sa pagkadulas, pagkatisod, pagtumba o pagkasaktan, hilingin sa iyong pinagtatrabahuhan kung maaalis mo ito o ilagay ito sa mas ligtas na lugar.

Isaalang-alang ang sumusunod

- Mga sahig, mga lapag, at ang mga hagdanan ay panatiliing walang mga kalat.
- Gawing isara ang mga drawer ng mga damit, mga desks at file na kabinet kapag hindi ginagamit.
- Huwag gumamit ng mga kahon, mga silya, atbp. sa halip ng mga hagdan.
- Gawing walang kalat ang sahig sa mga nakakatisod na kapanganiban gaya ng mga kurdon ng telepono, mga kurdon ng ekstensiyong koryente at mga kartong papel/mga kahon.
- Itago ang mga materyales sa mga istante sa kaparaanang maiiwasan ang pagkahulog, ilagay ang mga mabibigat na bagay sa babang dako ng mga istante.
- Talakayin sa iyong pinagtatrabahuhan ang hindi ligtas na mga kurdong koryente, sirang de-koryente o iba pang kagamitan, o ano mang iba pang mapanganib na kondisyon.

Lubos na Sabihin – ang malinis at maayos na lugar na pinagtatrabahuhan ay ligtas na lugar na pagtatrabahuhan. Mas malamang na maliit ang iyong pagkasasaktan at tiyak na mas malamang na maliit na makasanhi ka ng pagkasaktan sa ibang tao.

Nanisnis na insulasyon ay isang kapanganiban. Mag-ingat sa teyp na pambalot sa alambre ng koryente!!

KALINISAN

Ang pagtatrabaho sa kaparaanang malinis ay nakakapigil ng pagkakasakit. Kung kinakailangan, gumamit ng pang-isterilisa gaya ng kimikal na pangkula. Sundin ang mga alituntunin. Ang rekomendang halo ay sampung parte ng tubig sa isa na parte ng kimikal na pangkula.

- Huwag paghaluin ang mga panlinis na kimikal! Maaring mayroong mapanganib na mga ikabubunga nito.

- Pagpanatiling malinis ang kusina ay mahalaga sa pag-iwas sa pagkadumi ng pagkain.
- Maghugas ng mga kamay pagkatapos humawak ng dugo, mga dumi ng katawan, mga kimikal at pagsuot ng mga guwantes.
- Narungisang mga damit ay kailangang maingat na hawakan sa pamamagitan ng mga guwantes hanggang ang mga ito ay mahuhugasan.

- Ang ilang sabong panlaba ay maaring makalikha sa iyo at sa iyong pinagtatrabahuhan ng singaw sa balat na karaniwang mapula. Kapag mapansin mo ito, maaring naisin mong magrekomenda ng pagpalit ng mga sabong panlaba/sabon.
- Maghugas ng mga kamay bago maghanda ng pagkain o kumain
- Tiyaking ang mga basura ay wastong maitatapon

TIPS SA PAGGAMIT NG MGA KIMIKAL

Huwag gawin ang solusyon na mas malakas kaysa sa nirekomenda

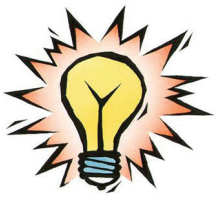
Ang paghalo sa kimikal na pangkula sa amonya ay lilikha ng mapanganib na gas.

Gumamit na nasa may masariwang hangin na lugar.

Ang paghuhugas ng mga kamay na may sabon at tubig ay pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang pagkakasakit.

Ang mga sipon karamihan ay ipinapasa sa pamamagitan ng tao-sa-tao na pakikipagsalamuha. Pagtakip sa iyong bibig habang bumabahin at madalas na paghugas ng iyong mga kamay ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang magkaroon ng sipon.

Kabanata 4-Liksiyon 2



Mga Daanang Lakaran
Wastong Pag-iilaw

Parteng A
Mga daanang lakaran at paano gagawing maligtas ang mga ito

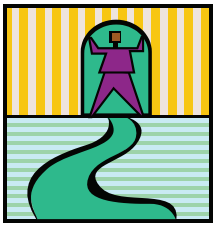
Parteng B
Wastong pag-iilaw para sa maligtas na pagtrabaho

Anong matututuhan mo sa Liksiyon na ito?

1. Ano ang magiging kabatiran tungkol sa mga daanang lakaran para sa kaligtasan ng iyong pinagtatrabahuhan.
2. Ano ang dapat na alisin sa mga daanang lakaran upang tiyakin na ang mga ito ay ligtas.
3. Bakit ang pag-ilaw ay mahalaga.
4. Ang kahalagahan ng wastong pag-iilaw.

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Mapagmasid	Maging may kabatiran sa kapaligiran at sa mga bagay sa kapaligiran
Proactive	Pagsaayos sa bagay bago ito maging problema

Kabanata 4
Liksiyon 2 Prebyu



1. Ang mga kondisyong daanang lakaran ay makakasanhi ng mga pagkadulas, mga pagkatisod at mga pagkatumba. Upang ingatan ang iyong sarili at iyong pinagtatrabahuhan maari kang:
   a. B at C
   b. Magsuot ng mga sapatos na may mahusay na pagyapak
   c. Ayusin o tanggalin ang napunit o nangulubot na mga karpet
   d. Tumakbo huwag maglakad

2. Dapat mong kunin ang pahintulot ng iyong pinagtatrabahuhan:
   a. Na alisin o ayusin ang kapanganiban
   b. Itapon ang mga iniitsang rug sapagkat kapanganiban ang mga ito
   c. Magpakarpet mula dingding sa dingding at ipadala ang singil sa iyong pinagtatrabahuhan
   d. Lahat ng mga nasa itaas

3. Ang hindi-kasiya-siyang pag-iilaw ay maaring:
   a. Makabunga ng isang pagkaaksidente
   b. Makasanhi ng mga pagkakamali sa pag-iinom/paggamit ng gamot
   c. Ginagawa nito ang mas mahirap na pagtatrabaho
   d. Lahat ng mga nasa itaas

4. Mahalaga na mayroong mga plaslait na magagamit sa kalagayang pagkawala ng koryente.
   Tama Mali

Kabanata 4-Liksiyon 2
Mga Daanang Lakaran

Ang mga pagkadulas, mga pagkatisod at mga pagkatumba ay mayroong maraming pagkadahilan. Ang uri at kondisyon ng daanang lakaran ay bagay na kailangan mong masinsinang asikasuhin para sa iyong sariling kaligtasan. Ang mga bagay na magagawa mo upang protektahan ang iyong sarili ay kasama ang:

- **Pagiging mapagmasid**. Maghanap ng mga kasiraan sa bangketa at pasukang daanan sa iyong unang pagbisita sa tirahan ng iyong pagtatrabahuhan. Mga lamat, mga butas, madulas o hindi pantay na mga lapag at iba pang mga nakakagulat gaya ng mga laruan sa daanan na maaring babati sa iyo.

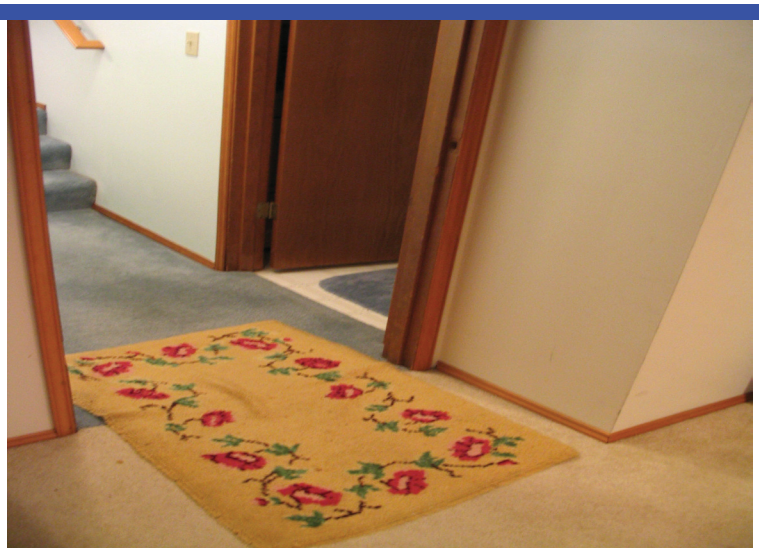
- **Tanggalin ang mga kapanganiban**. Kung naaangkop tanggalin ang mga kapanganiban. Kung ito ay kapanganiban sa pagpasok, magiging kapanganiban ito sa paglabas. Kung tatanggalin mo ang mga nakakalat sa daanang papunta sa tirahan, matutulungan mo na maiwasan ang pagkasaktan sa iyong sarili at sa mga iba.

- **Magsuot ng mga sapatos na may mahusay na panyapak**. Ang mga sapatos na may suwelas na balat sa basa o madulas na mga daanan ay mga aksidenteng hinihintay na mangyari. Ang niyebe, yelo at ulan ay nangangailangan ng gomang suwelas o iba pang maiging nakakayapak na mga sapatos upang panatiliin kang nakatayo at pabutihin ang iyong panimbang.

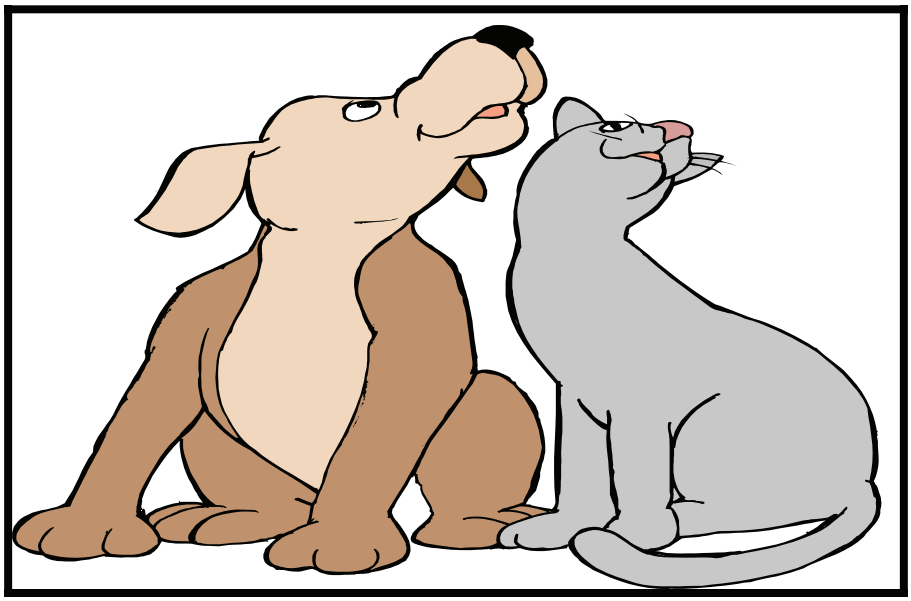
Habang sa pagiging maalam sa lugar ng iyong pagtatrabahuhan, tiyaking maghanap ng mga kapanganiban sa pagkadulas, pagkatisod, at pagkatumba gaya ng iyong ginawa sa labas.

Maghanap ng:

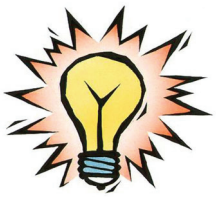
- Nakaharang sa daanan ng naglalakad
- Napunit at kusot na mga karpet, mga dormat
- Mga alpombra na may mga bumaluktot na gilid
- Iniitsang mga alpombra
- Mga alagang hayop



Planuhin ang iyong daanan upang ang mga ginagamit na panlakad na mga walker at mga paa ay hindi magkasala-salabid sa mga karpet!



UPANG MAIWASAN ANG MATISOD ALAMIN KUNG NASAAN ANG MGA ALAGANG HAYOP



WASTONG PAG-ILAW

Maraming mga matatanda ang kailangan ng maliwanag na mga ilaw upang mapabuti ang kanilang pakiramdam sa distansiyang pag-uugnayan ng mga bagay kaya maging may kabatiran na ang mahusay na pag-ilaw ay maaring paksang pangkaligtasan sa iyong pinagtatrabahuhan. Kung napuna mo ang mga plaslait sa buong kabahayan suriin ang lahat na mga pinaggagalingan ng ilaw upang tingnan kung kailangan nila ang pagpalit ng bombilya.

Tiyakin na ginagamit ang wastong wat sa mga lampara at sa mga itaas na mga ilaw na nakakabit na pirmihan. Kadalasan natutuklasan natin na ang 100 wat na bombilya ay nailagay sa lamparang may itinakdang 60 ang pinakamataas na wat na gagamitin sa nitong bagay.

<u>Na may pahintulot ng iyong pinagtatrabahuhan</u>, tanggalin o ayusin ang kapanganiban (kung maaayos ito na hindi ka makakasangkot sa mga problema sa alambre), irekomenda ito na ipakumpuni, o kahit gumawang tandaan sa iyong isip na mag-ingat dito kung hindi ito maaalis.

Kabanata 4
Liksiyon 3

Kaligtasan sa Oksiheno
Kaligtasan sa Hagdanan
Kaligtasan sa Sunog
Kaligtasan sa Kimikal
Kaligtasan sa Koryente
Kaligtasan sa Mga Sandatang Pumuputok

Parteng A
Kaligtasan ukol sa hagdanan, oksiheno at sunog

Parteng B
Kaligtasan ukol sa Kimikal, Koryente at Mga Sandatang Pumuputok

Ano ang matututuhan mo sa Liksiyon na ito?

1. Ang wastong kaparaanan sa pagtago at paggalaw sa mga tangkeng oksiheno.
2. Ang wastong paggamit ng hagdanan at kung bakit kailangan mong gumamit ng isa sa halip ng mga kahon.
3. Ano ang pangkaligtasan sa sunog at kung ano ang iyong mga tungkulin.
4. Anong mga kimikal na kailangan mong mabatid sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan.
5. Paano pag-iingatan ang ano mang mga kimikal na nasa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan
6. Wastong kaligtasan ukol sa koryente
7. Kaligtasan ukol sa mga sandatang pumuputok para sa tahanan

Mga Mahalagang Salita	**Mga Kahulugan**
Pagtugon sa Sunog	Alamin kung ano at kung paano ang pagtugon sa isang emerhensiya sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan
Mga Kimikal	Sustansiya o compound
Kapanganibang Kimikal	Mga produktong may mapanganib na mga sangkap, na posibleng panggagalingan ng kapanganiban, pagiging maari sa pagkasaktan o pagkapinsala

Kabanata 4
Liksiyon 3 Prebyu

1. Gaano kalayo mula sa pinanggagalingan ng oksiheno na dapat ang mga pinanggagalingan ng pagpaningas?
   a. Walong Talampakan
   b. Tatlong Talampakan
   c. Dalawampu't-limang talampakan para sa mga sigarilyo at 5 talampakan para sa nakasinding ningas

2. Upang maiwasan ang pagkasaktan kapag gumagamit ng hagdanan:
   a. Suriin para sa mga sira bago gagamitin
   b. Ipuwesto sa pantay na lupa
   c. Huwag tumayo sa tuktok na baitang
   d. Lahat ng mga nasa itaas

3. Sa pangyayaring sunog, sino ang iyong tatawagan?
   a. Ang manedyer ng kaso
   b. 9-1-1
   c. Lokal na departamento ng pulis
   d. Ang mga kapitbahay upang bigyan sila ng babala

4. Ano ang katotohanan ukol sa mga Kimikal?
   a. Maaring mapanganib ang mga ito kapag malanghap mo ang mga ito o madiit sa iyong mga balat
   b. Kung madiit sa iyo ang mga kimikal, banlawan ng maraming tubig
   c. Palaging gumamit ng mga guwantes kapag gumagamit ng mga kimikal
   d. Lahat ng mga nasa itaas

5. Bawasan ang posibilidad na masindak sa koryente sa pamamagitan ng:
   a. Paggamit ng GFCI
   b. Tiyaking ang mga kurdong pangdugtong ay hindi ginagamit bilang permanenteng pag-alambre
   c. Suriin ang mga kurdong pangdugtong upang tiyakin na hindi sira o manisnis ang mga ito
   d. Lahat ng mga nasa itaas

Liksiyon 3
PANGKALIGTASANG OKSIHENO

Una, tandaan na ang oksiheno ay parehong inireresetang paggagamot at mapanganib na kimikal.

Kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay gumagamit ng oksiheno, mayroong mga ilang bagay na dapat mong mabatid para sa iyong kaligtasan at kaligtasan ng mga iba

1. Nakasinding mga ningas gaya ng mga kandila at mga ningas sa pagluluto ay dapat na hindi malapit kaysa 5 talampakan

2. Kailangan ang mga naninigarilyo na manatili ng hindi kukulang sa 25 na talampakan kalayo at mas nanaisin na nasa ibang kuwarto.

Ang dahilan ng pagkaiba ng nakasinding mga ningas sa mga sigarilyo ay na ang mga naninigarilyo ay maaring hindi namamalayan ang kanilang sigarilyo at lapitan ang pinanggagalingan ng oksiheno na nakasindi ang sigarilyo.

Walang mga produktong petrolyo (gaya ng Vaseline) ay gagamitin sa oksiheno. Nagsisipsib ito ng oksiheno, na makakadagdag nang malaki-laki sa kapanganibang magkasunog.

Pagtago ng Mga Tangkeng Oksiheno
Itago ang mga tangke ng oksiheno sa mga lugar lamang na may masariwang pumapasok na hangin. Itago ang mga silindrong oksiheno sa kanilang tagiliran, sa taguang salansanan, o nakakabit sa dingding. Kung ang silindro ay mahuhulog, ang tindi na pagkasingaw ng oksiheno ay makakalikha ng naihahagis o kapanganibang sunog.

Lahat ng mga tangke ay sumisingaw ng mga ilang dami ng oksiheno sa paligirang hangin. Ang nakasarang kuwarto ay sa madaling panahon na nagiging masagana sa oksiheno at madaling kanin ng apoy. Kaya panatiliing nakabukas ang pinto at ang kuwarto na may pumapasok na sariwang hangin. Ang paglanghap ng may masaganang oksiheno ay kapanganiban sa kalusugan din. Ang ating katawan ay nilikha na lumanghap ng oksiheno sa mga konsentrasyong pagitang 19.5 – 23.5 %. Ang mas mataas o mas mababa na mga konsentrasyon ay hindi mabuti sa kalusugan.

Oxygen Concentrators
Para sa oxygen concentrators, iplag ang mga ito nang deretso sa mga saksakan ng plag. Huwag gumamit ng mga kurdong pandugtong o mga power strips. Ang dahilan ay na ang concentrators ay napakasensitibo sa mga pagbabago ng koryente at maaring mamatay bilang bunga nito. Ang mga power strips, kapag sobrang pagkagamit ay madaling mabigatan ang linya. Ang mga kurdong pandugtong, kung masyadong mahaba ay makakabunga sa pagbaba ng boltahe.

Tubo
Ang tubo ay nagpupulupot at pumipilipit na nagbubunga sa kapanganiban na pagkatisod. Madalas na pag-asikaso sa pagtuwid sa tubo at bigyan ito ng daanan upang ang mga kapanganiban na pagkatisod na mabawasan ay mahalaga.

Ang oksiheno ay isang kapanganiban sa sunog – Ang oksiheno ay humahalo sa iba pang mga kimikal na maglilikha ng sunog. Panatiliin ang lahat ng mga pinanggagalingan ng ningas na malayo sa oksiheno.

Kaligtasan sa Hagdanan

- Suriin ang hagdanan
- Huwag kailanman na gumamit ng metal na hagdanan para sa mga de-koryenteng trabaho
- Panatiliing malayo ang hagdanan sa mga pintuan at mga daanang lakaran
- Ilagay ang hagdanan sa matatag, pantay na lapag
- Palaging harapin ang hagdanan sa pag-akyat at pagbaba dito at gamitin ang parehong mga kamay.
- Huwag kailanman na tumayo sa ibabaw na baitang.
- Isauli ang hagdanan sa wastong pagtataguang lugar at nakahandang magagamit.

Ito ay hagdanan!

Ito ay hindi mga hagdanan!!

KALIGTASAN SA SUNOG

Alamin kung ang iyong pinagtatrabahuhan ay naninigarilyo. Kung naninigarilyo, umiinom ba sila ng mga gamot na maaring magpaantok sa kanila o maging makalimutin habang naninigarilyo? Maaring kailangan na naroon ka habang sila ay naninigarilyo kung hindi sila sariling makapagsigarilyo nang ligtas. Siguraduhing mayroong abuhan ng sigarilyo na nakahanda.

Mayroon bang mga detektor ng usok? Kung wala, imungkahi na kumuha ng mga ito. Umaandar ba ang mga detektor ng usok? Suriin ang mga ito dalawang beses sa isang taon. Ang mabuting panahon na suriin ang mga ito ay kung kailan mag-uumpisa at magtatapos ang daylight savings time. Magtago ng ekstrang bateryang nakahanda.

Suriin ang mga pagpipiliang lalabasan kapag emerhensiya kasama ang mga bintana. Mayroon bang mga baitang o mga hagdanan? Mayroon bang mga bagay na nakakalat? Ano ang pinakamabilis na daanan upang paglalabasan ng iyong pinagtatrabahuhan? (Tingnan ang Emergency Action Plan, Planong Pagkilos sa Emerhensiya sa dulo ng manuwal na ito.)

Mayroon bang pamatay ng apoy? Basahin ang mga alituntunin at magtamo ng pagsasanay sa kung paano gagamitin ito. Hilingin sa iyong pinagtatrabahuhan na ipaserbisyo ito taunan. Ang mga pamatay ng apoy ay dapat na madaling mahanap at kilalanin sa Planong Pagkilos sa Emerhensiya.

Tiyaking ang kalan sa kusina ay hindi nakasindi kapag hindi ginagamit.

Mayroon bang dapugang may-tsimenea ang iyong pinagtatrabahuhan? Tiyaking ang damper ay nakabukas bago iilawan ang apoy.

Ang mga panabing ng dapugang may-tsimenea ay mahalaga at kailangang manatiling nasa lugar. Dapat na maalis ang mga abo lamang kapag namatay na ang apoy at malamig na ang abo kapag hinahawakan. Pagkatapos linisin ang dapugang may-tsimenea dalhin ang abo sa labas. Huwag kailanman na itago ang mga lumang abo sa loob o sa mga lalagyanang papel, palaging gumamit ng metal na lalagyanan. Huwag itatago ang mga abo na katabi sa gusaling yari sa kahoy.

Sa pangyayari na SUNOG:

TAWAGAN ang 9-1-1

Tiyakin ang iyong sariling kaligtasan

Tulungan ang iyong pinagtatrabahuhan

Tangkain lamang na patayin ang mga sunog kung maliit ang mga ito at magagawa mo ito nang ligtas. Kung pipiliin mong patayin ang maliit na sunog tiyaking mayroong labasan sa likod mo. Mapapalitan ang mga bahay ngunit hindi ang mga tao. Tingnan ang karagdagang impormasyon sa pangkaligtasan sa sunog sa seksiyon na Emergency Action Plan, Planong Pagkilos sa Emerhensiya. **Huwag kailanman na bumalik sa loob ng nasusunog na bahay upang kunin ang mga alagang hayop**

Maaring mangyari ang sunog nang hindi inaasahan.
Ang paninigarilyo ang pinakamadalas na sanhi ng pagkasunog ng bahay

KALIGTASAN SA KIMIKAL

Ang mga druga ba ay kimikal? Kimikal sila! Ang mga druga ay maliliit na malakas na mga kimikal. Ang ilang mga kimikal ay mapanganib kapag mapunta ang mga ito sa iyong balat o langhapin ang mga ito. Ang ilan ay maaring aksidenteng makain kapag mapupunta ang kimikal sa iyong mga kamay at maghawak ng pagkain o mga gamit sa kusina o sa pagluluto.

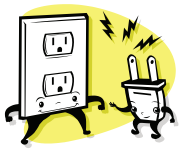
Dapat mo lamang na gamitin ang mga kimikal na karaniwan mong ginagamit sa bahay. Kung kailangan mong gumamit ng bago, basahin ang mga alituntunin. Gamitin ito nang ligtas. Kapag makikita mo ang mga salitang "Danger" "Panganib" o "Caution" "Mag-ingat" maging napakamaingat. Gumamit ng mga guwantes ano mang kimikal na iyong gagamitin.

Sa pangkaraniwan, kung madidiit ang mga kimikal sa iyo, hugasan o alisin ang mga pulbos, mga likido, mga gel o mga pasta at pagkatapos ay banlawan ng maraming tubig. Kung madidiit ang kimikal sa iyong mga mata, hugasan ang iyong mga mata ng 15 na minutos ng mainit-init na tubig. Magiging mahipap gawin ito ngunit walang gagawin ng mga medik o mga doktor sa bandang huli ang magiging mas importante sa niyang unang paghuhugas.

Kabanata 4 – Liksiyon 3

HUWAG PAGHALUIN ANG MGA KIMIKAL

Liksiyon 3
KALIGTASAN SA KORYENTE



Ang pinakamadaling kaparaanan upang mabawasan ang posibilidad na makoryente ay ang:

- Gumamit ng Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI) (tingnan sa ibaba)
- Takpan ang mga kahong panel
- Tiyaking ang mga kurdon na pandugtong ay hindi nagninisnis
- Huwag gumamit ng mga kurdon na pandugtong upang isabit ang ilaw
- Tiyakin na ang kagamitan ay konektadong koryente sa lupa (grounded).
- Huwag gumamit ng mga kurdon na pandugtong bilang permanenteng alambre
- Ilagay at isarang mabuti ang mga lalagyanang koryente (electrical receptacles)

Ano ang GFCI?

GFCI ay isang mabilis na gumagalaw na circuit breaker, na pinapakiramdaman ang maliit na mga hindi pagkanimbang sa circuit na sanhi ng pagtagas ng daloy ng koryente sa lupa, at na sa praksiyon ng isang segundo, ay isasara ang koryente. Lahat ng mga banyo ay kailangang magkaroon ng isa sa mga nitong receptacles.

Liksiyon 3
PANGKALIGTASAN
sa Mga Sandata/Mga Sandatang Pumuputok

Ang iyong pinagtatrabahuhan ay maaring mayroong mga sandatang pumuputok o iba pang mga uri ng sandata para sa pamamaril ng mga hayop-gubat o pangproteksiyon. Kung nagtatrabaho ka sa isa na mayroong baril o mayroong tinatago na hindi ka komportable, kailangan mong pag-usapan ito sa iyong pinagtatrabahuhan. Pag-usapan sa iyong pinagtatrabahuhan ang tungkol sa iyong mga pagkabahala. Pag-usapan sa iyong pinagtatrabahuhan ang tungkol sa bagay na makakabigay pakiramdam sa iyo na kaligtasan. Hilingin sa kanila na alisin ang baril o sandata habang nandiyan ka.

Pag-usapan sa iyong pinagtatrabahuhan ang tungkol sa paggamit ng mumurahin napangkandado sa gatilyo, na pananatiliin ang baril na hindi mapapaputok maliban lamang kung aalisin. (Ilang mga departamento ng serip ay nagbibigay ng mga pangkaligtasang kandado para sa mga baril at ito ay libre)

Huwag maghahawak ng sandata maliban kung alam mo kung paano gagawin ito na ligtas. Kapag humahawak ng sandata, tiyaking nakalagay sa pangkaligtasan (safety is on). Huwag kailanman na ituro ang baril sa sino man. Kung nais mong malaman ang marami pa tungkol sa mga baril marami sa mga departamento ng pulisya ay mayroong mga klase na libre ukol sa kaligtasan sa paggamit ng baril.

Ang ilang mga gamot ay naaapektahan ang pag-iisip ng tao. Kung ito ang kalagayan, kailangan mong pagsikapan na walang makikitang mga baril na magagamit ang taong naguguluhan. Hingin ang tulong ng pamilya, manedyer ng kaso o iba pang mga miyembro ng pangkat sa pangangalaga na tulungan ka.

Kabanata 5

Mga Kapanganiban sa Labas

Tungkol saan ang kabanatang ito?

Tatalakayin ng kabanata na ito ang posibleng mga kapanganiban sa iyo sa labas ng tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan.

Liksiyon 1
Mga Kapanganiban sa Labas

Liksiyon 2
Kaligtasan sa Hayop

Bakit mahalaga ito sa iyo?

Tutulungan ka ng kabanata na ito na:

- Alamin kung ano ang gagawin kapag haharap ng mga panganib sa labas, at kung paano hihiling ng tulong
- Pag-aralan kung ano ang iyong magagawa upang itaguyod ang kaligtasan sa hayop sa tahanan ng iyong pinagtatrabahuhan.

Mga Mahalagang Salita	Mga Kahulugan
Nagkokontrol sa Hayop (Animal Control)	Ang organisasyon na sasagot sa mga tawag ukol sa mga pagala-gala o mapanganib na mga hayop sa komunidad

Kabanata 5
Liksiyon 1 at 2

Mga Kapanganiban sa Labas
Kaligtasan sa Hayop

Parteng A
Mga Kapanganiban sa Labas na maaring makasanhi sa pagkasaktan

Parteng B
Pagtatasa ng Kaligtasan sa Hayop at iba pang mga paksa ukol sa hayop sa tahanan ng

Ano ang matututuhan mo sa Liksiyon na ito?

1. Paano lalapitan ang alagang hayop sa iyong unang pagbisita sa tahanan ng pagtatrabahuhan?
2. Pag-unawa na maraming mga aso ay mapananggol at kung paano ipagtatanggol ang iyong sarili kapag kaharap ang hayop.

Mga Mahalagang Salita	**Mga Kahulugan**
Posibleng Kapanganiban	Posibleng panggagalingan ng panganib, posibleng mangyari ang pagkasaktan o pagkasakit
Paglutas ng Problema	Pagsasagawang ginagamit sa pakikiharap sa mga mahirap o magusot na situwasyon

Kabanata 5
Liksiyon 1 at 2 Prebyu

1. Ang labas na kapanganiban ay maaring kasama ang lahat ngunit hindi ang sumusunod:
   a. Mga aso
   b. Pagkasunog ng balat sa init ng araw
   c. Paghanda ng pagkain
   d. Nasira o hindi patag na kongreto

2. Ang panahon ay maaring posibleng mapanganib na situwasyon kung ikaw ay nasa labas kasama ang iyong pinagtatrabahuhan.

   Tama Mali

3. Ano ang makatwiran na pagkontrol para sa mga kapanganiban sa hayop?
   a. Tiyaking sila ay nakokontrol sa pamamagitan ng lubid na panali, nakakulong sa isang kuwarto, o nakakural sa labas
   b. Magmasid sa mga nito
   c. Sabihin sa iyong pinagtatrabahuhan na magmasid sa mga nito

4. Ang mga hayop na pansaka ay walang pagbabanta sa iyo bilang isang tao na tagabigay ng serbisyo.

   Tama Mali

Kabanata 5 – Liksiyon 1

MGA KAPANGANIBAN SA LABAS

Hindi lahat ng mga posibleng kapanganiban sa iyong kaligtasan ay nasa loob ng tirahan ng iyong pinagtatrabahuhan. Maging listo sa mga kapanganiban sa labas.

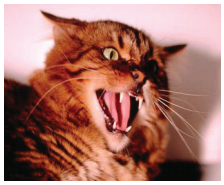
Mga **Kapanganibang Pagkadulas, Pagkatisod at Pagkatumba** ay maaring kahit saan at kailangan mong magmasid sa mga nito. Kasama sa mga kapanganiban ang mga hagdanan sa labas o mga hakbangan na nasa hindi mahusay na kondisyon o makalat; yelo, niyebe o halumigmig sa mga bangketa o mga daanang pasukan; hindi pantay o sirang kongretong daanang lakaran, at mga laruan o iba pang mga bagay sa iyong dadaanan.

Ang **mga hayop** ay maaring maging problema alaga man ito ng iyong pinagtatrabahuhan o ng sa mga kapitbahay. Ilang mga aso ay hindi mahuhulaan. Huwag mong dapat na ipapalagay na maamo ang mga ito hanggang makilala mo ang mga ito. Magtimping hawakan o haplusin sila sa inyong unang pagkikita.

Ang **panahon** ay hindi rin mahulaan. Kung magiging nasa labas ka kasama ang iyong pinagtatrabahuhan, tiyaking itsek ang palagay tungkol sa panahon nang maaga-aga. Laging magdala ng kasuutan para sa masamang panahon at ng payong sa iyong kotse.

Ang **pagkasunog** sa balat dahil sa init ng araw ay madaling naiiwasan sa pamamagitan ng pagpahid ng panangga sa araw ng losyon na may katangiang pampanangga na tatlumpo o mas mataas pa. At huwag kakalimutan ang iyong de-kolor na salamin sa mata at sobrero. HUWAG KAILANMAN na iwanan ang isang tao o alagang hayop sa loob ng sasakyan sa mainit-init, maaraw na panahon.

Kabanata 5-Liksiyon 2
PANGKALIGTASAN SA HAYOP



Bilang bahagi ng iyong pagtatasa sa mga kapanganiban sa tahanan, isaalang-alang ang mga sambahayang alagang hayop at iba pang mga hayop. Ang mga pinanggagalingan ng mga pagkasaktan mula sa mga hayop lalo na sa mga alagang hayop ay kasama ang mga kagat, pagtisod, at mga bungang pagkaalerdyi.

Mga Kagat

Kadalasan ang mga pusa ay ipapaalam sa iyo kung ayaw na nila ng atensiyon sa pamamagitan ng pagkagat at pagkamot.

Ang mga aso ay maaring mukhang maamo ngunit maari ring nagiging napakamananggol sa kanilang teritoryo at mga may-ari nito. Ang aso na nakatali ay maaring agresibong protektahan ang kanyang teritoryo sa loob ng haba ng tali o lubid. Kahit na ang maamong aso ay maaring kumagat.

Maaga pa ay magtatag na ng pakikipag-ugnayan sa aso sa pamamagitan ng paghayaang kilalanin ka nila. Kung ang agresibong pag-asal ay patuloy, hilingin na ang aso ay ilagay sa ligtas na lugar bago sa iyong mga pagbibisita.

Pagtisod

Ibig ng mga pusa ang maghagod at maglakad sa pagitan ng mga binti, na maaring makabunga ng malubhang kapanganibang pagkatisod sa mga hagdanan at mga patag na lapag. Ibig ng mga aso ang mahiga sa sahig at maaring makabunga ng kapanganibang pagkatisod. Maging may kabatiran sa mga lokasyon ng mga hayop na ito at, kung kinakailangan, alisin sila sa mga kuwarto para sa ilang mga gawaing na maaring malantad ka o ang iyong pinagtatrabahuhan na matisod. Magiging kapanganiban din ang mga laruan. Alisin ang mga ito sa mga daanang lakaran kung maaari lamang.

Mga Bungang Pagkaalerdyi

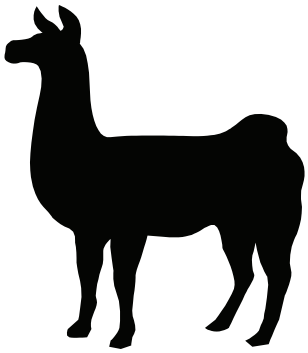
Marahil ay alam mo na kung mayroon kang alerdyi sa mga hayop. Gumamit ng gamot sa alerdyi batay sa mga tuntunin, sa dahilang maari kang paantukin nito.

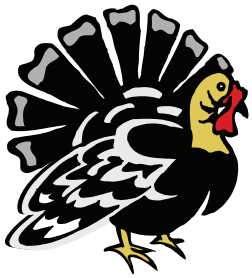
Mga Alagang Hayop na Kakaiba o Hindi Katutubo

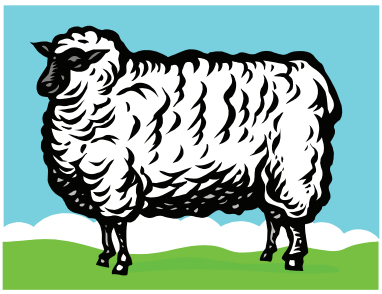
Alamin kung ang tahanan ay kumukupkop ng iba pang mga alagang hayop na maaring makasanhi ng kapanganiban at kung anong mga pag-iingat ang nagawa na upang matiyak ang iyong pangkaligtasan.

Iba pang Mga Hayop

Ang mga hayop na pansaka (mga baka, mga baboy, mga kabayo, mga manok) ay kailangang nasa kinalalagyan bago sa iyong pagdating. Alin mang hayop ay maaring maging mapang-atake kung ang pakiramdam nito na ang kanyang teritoryo ay pinapakialaman. Siguraduhing kontrolado ito sa pamamagitan ng pagbakod o pagkuwadra.







MGA SAGOT SA MGA KATANUNGAN SA PREBYU NG LIKSIYON

Kabanata 1

Liksiyon 1

1. Tungkol ito sa iyo bilang tagabigay ng serbisyo na maging ligtas at maiwasan ang pagkasaktan
2. Tutulungan kang maging may kabatiran sa mga posibleng kapanganiban at tutulungan kang maiwasan ang mga pagkaaksidente at pagkasaktan
3. Iyong pananagutan ang iyong sariling pangkaligtasan at kalusugan
4. Ikaw ang pinakamahalagang tao sa pag-iwas sa mga pagkaaksidente sa iyong buhay.
5. ang susi

Liksiyon 2 at 3

1. Website, telepono, email, silid-aralan, balitang ulat (newsletter)
2. Ang lupon na nagtitipun-tipon tuwing tatlong buwan upang pag-usapan ang mga pagpapabuti sa pangkaligtasan at mga solusyon sa mga suliranin.
3. isang representatibo ng Sedgwick at isang miyembro ng unyon
4. Tama
5. Tama
6. Tama

Liksiyon 4

1. Tama
2. Magbuhat nang wasto at ligtas, sundin ang mga alituntunin sa pangangalaga ng pinagtatrabahuhan. Panatiliin ang madaliang paggamit sa 9-1-1, maglaan ng panahon na gawin itong tama
3. Mali
4. Mali

Kabanata 2

Liksiyon 1

1. Plano na binabanggit kung ano ang iyong gagawin sa emerhensiya
2. a. Pagkain
   b. Naiboteng Tubig
   c. Radyo
   d. Plaslait
3. Lindol; Tsunami
4. Bagyo; Tornado; Bagyong Niyebe; Pagbaha
5. Gawing nasa kaligtasan ang iyong pinagtatrabahuhan
6. Sunog; bomba; pagsalakay na makabiyolohiya (biological attack)

Liksiyon 2 at 3

1. Sa loob ng pinakamalapit na kabinet sa telepono
2. 9-1-1 operator

Liksiyon 4

1. ang compound na binabago ang komposisyon ng katawan
2. Upang tiyakin na lahat ng mga gamot na iniinom o ginagamit ng iyong pinagtatrabahuhan ay mayroon kapag sa emerhensiya
3. Upang tiyakin na ang mga pagkakamali ay hindi mangyayari kapag magkakaroon ng emerhensiya

Kabanata 3

Liksiyon 1 at 2

1. d
2. Hindi Magaling na Paggamit ng Likod
3. a. Magkaroon ng magandang posisyon ng katawan sa lahat ng panahon
   b. Pampalusog na pagkain
   c. Pagkondisyon
   d. paghehersisyo
4. Tama
5. b

Liksiyon 3 at 4

1. a at b
2. Mali
3. C
4. Puwersa, Paulit-ulit na Paggalaw, Wala sa ayos na Posisyon

Liksiyon 5 at 6

1. D
2. 3
3. mga pagtumba, biglang pag-ikot/pagtabingi, hampas sa katawan, pagkawala sa lugar ng kasukasuan, pag-ikot ng bukung-bukungan
4. Tama
5. Rest(pahinga), Ice(yelo), Compression(pomento), Elevation(pagtaas)
6. Tama
7. D

Liksiyon 7

1. D
2. E
3. Mali
4. A
5. Paghuhugas ng kamay

Liksiyon 8 at 9

1. D
2. E
3. Tama
4. D
5. D

Kabanata 4

Liksiyon 1

1. D
2. C
3. Mali
4. D
5. Tama
6. Maghugas ng mga Kamay
7. Tama

Liksiyon 2

1. A
2. D
3. D
4. Tama

Liksiyon 3

1. C
2. D
3. B
4. D
5. D

Kabanata 5

Liksiyon 1 at 2

1. C
2. Tama
3. A
4. Mali

Mga Dahong-dagdag

PLANONG PAGKILOS SA EMERHENSIYA PARA SA PANGANGALAGA SA TAHANAN

(Ang pinagtatrabahuhan at empleyado ay kailangan na lumikha ng planong ito at ipaskil katabi ng telepono)

Pangalan ng Pinagtatrabahuhan: Petsa:

1.MGAEMERHENSIYA-NAGBABANTASABUHAY–TAWAGANANG9-1-1*Sabihinsakanilaangnumeronapinagtatawaganmo*

Tirahang Tahanan:

Pangunahing Krosing:

Direksiyon ng Tahanan mula sa Krosing:

2. MGA EMERHENSIYA- HINDI NAGBABANTA SA BUHAY: Ilista ang sumusunod na mga numerong lokal

Sunog/Paramedics: Doktor:

Ospital: Ambulansiya:

Pulis/Serip: Kontrol sa Lason:

Iba:

3. PAGLISAN NG TAHANAN: Gumawa ng drowing ng bahay sa puwang na ito at ipakita kung saan ang mga labasan. Magguhit ng mga palaso upang ipakita ang mga daanang pagtatakasan. Sa pangyayaring sunog, lumabas kayo ng iyong pinagtatrabahuhan.

4. PANSAMANTALANG LUGAR NA PAGLILIPATAN: Ilista ang panghaliling mga lugar na pupuntahan kapag hindi ligtas ang tahanan.

Pangalan: Telepono:

Tirahan:

Pangalan: Telepono:

Tirahan:

5. KAGAMITANG PANGKALIGTASAN – Maaring tulungan ka ng departamento ng sunog ukol sa impormasyon sa pag-instila.

Mga Pamatay ng Sunog: Mga Alarma ng Sunog:

6. IBA PANG KAGAMITANG PANG-EMERHENSIYA – Kilalanin ang lugar ng lalagyanan ng pangunahing panlunas(first aid kit), mga kumot, pagkain at tubig, mga plaslait, radyo at iba pang kagamitang pang-emerhensiya.

Lugar:

PAPEL NA PAGSUSURIAN SA PAGTATASA NG KAPANGANIBAN

(Gawin ang ukol sa kaligtasang pagtatasa na ito sa kapanganiban sa iyong pinagtatrabahuhan)

- ☐ Naisaayos na Emergency Action Plan, Planong Pagkilos sa Emerhensiya
- ☐ Sapat na Kagamitan na Pamprotekta
- ☐ Mga daanang lakaran sa labas ay mahusay na nailawan, walang mga basura/ materyales
- ☐ Ang mga sahig sa loob ay walang kalat na kasangkapan, mga basura
- ☐ Ang mga hagdanan ay mayroong mga barandilyas at mahusay na nailawan
- ☐ Ang mga gilid ng alpombra ay hindi nagninisnis at ito ay nakadikit sa sahig
- ☐ Ang mga maiiitsa na mga alpombra ay alisin o ilagay ang hindi nakakadulas na mat
- ☐ Walang mga nakalantad na mga alambre ng koryente
- ☐ Hindi nagninisnis ang mga kurdong pandugtong at hindi nalalagay na kapanganiban sa pagkatisod
- ☐ Ang mga nagamit na karayom ay nilalagay sa mga lalagyanan ng mga matatalim o saradong matibay na lalagyanan
- ☐ Ang mga matalas na bagay ay nalagyan ng pad (mga balangkas ng kama atbp)
- ☐ Mga tubo ng oksiheno ay hindi nakakalat sa daanang lakaran
- ☐ Kagamitang medikal ay wastong naitago
- ☐ Walang paninigarilyo o nakasinding mga ningas kapag gumagamit ng oksiheno
- ☐ Ang mga likido gaya ng tubig, yelo, niyebe o mamantika ay kaagad na malinisan
- ☐ Ang mga materyales ay naitago sa wastong taas at nasa kaligtasan
- ☐ Wastong pag-iilaw
- ☐ Ang bahay ay walang pamumutiktik at dumi ng hayop
- ☐ Ang mga hayop ay nakontrola
- ☐ Ang mga gamot at mga kimikal ay naetiketahan at naitagong wasto
- ☐ Ang mga Pamatay ng Apoy (Fire Extinguishers) ay handang magagamit at naserbisyuhan
- ☐ Ang mga alarma sa sunog ay umaandar
- ☐ Ang pagbuhat at paglilipat o pagkikilos sa mga bagay ay ginagawang nasa pinakakakaunti