

MGA PARAAN PARA KAHIT PAANO AY MAGINHAWAAN ANG PAMUMUHAY SA ILALIM NG EVACUATION

Sapagkat maraming tao ang sama-samang naninirahan sa loob ng evacuation centers, kinakailangang mag-ingat sa food poisoning atbp. Maliban dito, madali ring kumalat at maghawahawa ang sipon at trangkaso. Ang paghuhugas ng kamay ang pinaka-mainam at pundamental na paraan upang makaiwas sa sakit. Subukan nating magsimulang masanay na gumawa nito sa abot ng ating makakaya.


Mag-ingat sa Food Poisoning

- Kapag makakagamit ng dumadaloy na tubig, maghugas ng kamay bago magluto at bago kumain. (Kapag putol naman ang tubig, gumamit ng hand sanitizers, alcohol o wet tissue.)
- Kainin sa lalong madaling panahon kapag nabigyan ng mga processed foods gaya ng nabuksang canned goods.

Para sa naka-duty sa Pagkain

- Bago magsimula ng trabaho, maghugas muna ng kamay. (Tingnan ang dahilan sa itaas.)
- Basahin ang expiration date.
- Itago ang mga groceries sa malamig at madilim na lugar.
- Huwag po tayong tumanggap ng duty sa pagkain kung tayo ay nag-tatae o nasusuka.

Kapag nagluluto ay...

- Gumamit ng wrap kapag gumagawa ng onigiri.  (imahe sa kanan)
- Hanggat maaari ay balutan ng wrap ang mga bowls at pinggan para hindi ito madumihan.
- Siguraduhing lutong-luto hanggang sa loob ang mga pagkaing kailangang lutuin.
- Hanggat maaari ay hugasan ang mga ginamit na kagamitan upang mapanatili ang kalinisan.

Upang maka-iwas sa sakit

① Maghugas ng kamay.

- Kapag mayroong dumadaloy na tubig, madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon.
- Kung putol ang tubig, gamitin ang hand sanitizers, alcohol o wet tissue (lalo na pagkatapos gumamit ng toilet at bago kumain).



② Mag-mumog.

- Regular na mag-mumog Kapag makakagamit ng dumadaloy na tubig o bottled water.



③ Gumamit ng mask.

- Kapag kulang ang dami ng mask, bigyan ng priority na gumamit ang taong may sintomas ng sakit.



Pagbibigay ng nutrisyon sa mga nagtatae, may sipon at ubo

- ① Para maka-iwas sa dehydration regular na uminom po tayo ng tubig. [Ex] tubig, tea, fruit juice, sports drink
- ② Kumain ng malalambot na pagkain upang madali itong ma-digest. [Ex] ready-made lugaw, de lata (boiled)
- ③ Maagap na kumuha ng vitamins at minerals and the like. [Ex] gulay, prutas, fruit & vegetable juice

Kapag masama ang pakiramdam....

Kunsulatahin agad ang medical staff ng evacuation center ang sinumang may sintomas na lagnat, ubo, pagtatae at sakit ng tiyan.

