



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para sa karagdagang impormasyon,
mangyaring tumawag sa (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543). Kung interesado kang
matuto nang higit pa tungkol sa aming
mga programa at serbisyo, pakibisita ang
www.chs-ca.org



Punong Tanggapan

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

KALIGTASAN

PAGPROTEKTA SA MGA BATA SA PAMAMAGITAN
NG PAG-IWAS



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Habang gumagalugad at naglalaro ang mga bata sa kanilang kapaligiran, maaari silang masaktan. Sa bahay man, sa child care, sa paaralan, o sa labas, maaaring hindi maprotektahan ng mga magulang at tagapangalaga ang mga bata sa lahat ng oras. Gayunpaman, maaari kang gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang tsansa ng pinsala. Maaari mo ring turuan ang mga bata ng ligtas na gawi at pag-uugali upang maprotektahan nila ang kanilang sarili mula sa mga mapanganib na sitwasyon.



Kasama sa brochure na ito ang mga tip sa pag-iwas upang mapanatiling ligtas ang mga bata. Sa pamamagitan ng pagsusuri sa iyong tahanan at paggawa ng mga kinakailangang pagbabago, maaari kang makatulong na maiwasan ang pinsala. Tandaan, nagbabago ang mga panganib habang lumalaki ang mga bata, kaya patuloy na mag-ingat sa mga bagong panganib.

★ MGA KOTSE

Maraming mapagpipiliang car seat. Para sa karagdagang impormasyon kung paano pumili ng pinakamagandang uri ng car seat na angkop sa pangangailangan ng iyong anak (nakaharap sa likuran, nakaharap sa harap, booster, seat belt), mangyaring makipag-ugnayan sa National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA).

Kaligtasan ng Car Seat

- Sa pangkalahatan, ang mga batang 12 pababa ay dapat maupo sa likurang upuan.
- Ang mga bata ay hindi dapat magshare ng seat belt o sumakay nang walang seat belt (kabilang dito ang pag-upo sa mga kandungan).
- Pumili ng car seat batay sa edad, taas, at timbang ng iyong anak.
- Bago mag-install ng car seat, basahin ang parehong car seat owner manual at ang car owner manual kung paano i-install ang car seat.
- Irehistro ang iyong car seat at mag-sign up para sa mga abiso tungkol sa recall upang makatanggap ng mga update sa safety.
- Para sa impormasyon sa mga kaganapan o resources para sa mga low-income na pamilya tungkol sa Car Seat Check-Up, makipag-ugnayan sa National SAFE KIDS Campaign.

- Huwag kailanman iwan ang isang bata na walang kasama sa loob ng kotse, kahit isang minuto. Ang temperatura ay maaaring maging sobrang init at lubhang mapanganib.
- Isuot ang seat belt sa bawat pagkakataong gumagalaw ang sasakyan.
- Magtakda ng mga paalala sa likurang upuan, tulad ng pag-iwan ng laruan ng bata sa upuan ng pasahero bilang paalala na may pasahero sa likod.



★ MGA INDOOR NA KAPALIGIRAN

Magkaroon ng kumpletong first-aid kit sa iyong bahay at kotse. Siguraduhin na ang tagapangalaga ng bata o paaralan ng bata ay mayroon nito. Upang malaman kung ano ang dapat na nasa isang first-aid kit, bisitahin ang website www.ready.gov.

Magkaroon ng malinaw na family emergency plan, at i-practice ito. Maglagay ng listahan ng mga emergency phone number sa kung saan ito madaling makita (turuan ang mga bata na nasa sapat na gulang kung paano at kailan tatawag): 911, dentista, mga emergency kontak, pangunahing numero ng telepono/address ng bahay, ospital, lokal na Poison Control Center, pediatrician, at pulis.

doktor	555-582
dentista	555-215
pulis	911
tatay -	555-230
trabaho	555-30
nanay - cell	555-56
lola	555-43
paaralan	555-10
ospital	

Mga Kagamitang Pang-kuryente

- Alamin ang lokasyon ng circuit breaker
- Huwag isaksak ang mga cord (hair dryer, toaster) malapit sa tubig
- Huwag isaksak ang mga cord gamit ang basang mga kamay o habang nakatayo sa basang sahig
- Gumamit ng mga child-proof na mga pantakip sa mga outlet (mga sliding cover, plug-in caps)
- I-secure ang lahat ng mga electrical cord (clips, cord organizers), dahil ang mga bata ay maaaring madapa o makahila ng mga cord, na nagiging sanhi ng pagkahulog ng mga bagay

Pagkahulog

- Maglagay ng mga nightlight sa mga silid-tulugan at pasilyo
- Gumamit ng rubber mat sa shower o bathtub
- Gumamit ng mga safety gate sa itaas at ibaba ng hagdan para sa mga batang wala pang apat na taong gulang

Muwebles

- I-secure ang mga istante at mga matataas na muwebles
- Gumamit ng mga safety latch o kandado upang makatulong na maiwasan ang pag-access sa mga mapaminsalang bagay (laundry detergent, panlinis, matutulis na bagay, mga gamot)
- Gumamit ng mga cordless window covering at/o window guard at safety netting

Kusina

- Sa kalan, iharap sa likod ang mga hawakan ng palayok at kawali upang hindi ito mahablot ng mga bata
- Turuan ang mga bata na ang kalan at oven ay mainit at hindi dapat hawakan
- Ilayo ang mga kutsilyo sa mga bata
- Kausapin ang mga bata tungkol sa mga panganib ng pagtatapon ng basura
- Gumamit ng mga safety cover sa mga stove knob na nasa harap at naaabet
- Gumamit ng mga safety latch para panatiliing nakasara ang refrigerator, freezer, at mga pinto ng oven para hindi makaakyat ang mga bata sa loob

★ MGA OUTDOOR NA KAPALIGIRAN

Suriin ang mga palaruan para sa kaligtasan (maiinit na mga bagay, matutulis na bagay, tibay).

Kagamitang Pangkaligtasan

- Mga Bisikleta: Dapat magsuot ng helmet at elbow pad ang mga bata
- Inline skating at skateboarding: Ang mga bata ay dapat magsuot ng helmet, mga knee at elbow pad, at wrist guard

Mga Kalye

Turuan ang mga bata na:

- Hawakan ang kamay ng isang adult at tumingin sa magkabilang direksyon bago tumawid sa kalsada
- Huwag tumakbo sa kalye para habulin ang bola
- Gumamit ng mga hand signal kapag nakasakay sa kanilang bisikleta
- Bantayan ang mga sasakyang umaatras palabas ng mga daanan
- Sundin ang mga patakaran sa trapiko
- Gamitin ang kanang bahagi ng kalsada na may gumagalaw na trapiko habang sakay ng bisikleta

Araw

- Limitahan ang direktang pagkabilad sa araw sa pagitan ng 10:00am at 4:00pm kung kailan pinakamalakas ang UV rays, kahit na sa maulap na araw
- Magsuot ng sumbrero, sunglasses, at presko at kumportableng damit
- Gumamit ng sunscreen at sundin ang mga direksyon sa paggamit nito
- Manatiling hydrated



Kumuha ng Kurso sa Adult at Pediatric CPR/First Aid. Maaari itong magligtas ng buhay kung sakaling magkaroon ng emergency.

★ TUBIG

- Huwag kailanman iwan ang mga sanggol at maliliit na bata na mag-isa malapit sa tubig. Maaari silang malunod sa isang pulgada lamang ng tubig. Maaaring kabilang dito ang isang bathtub, balde ng likido, o banyo
- Turuang lumangoy ang mga batang apat na taong gulang at pataas
- Kapag lumalangoy ang mga bata, dapat laging may kasamang adult. Suriin na may mga kagamitang pang-emergency sa may pool at ang mga ito ay maayos
- Kung mayroon kang pool o hot tub, ang pinakamahasay na safety measure upang maiwasan ang pagkalunod ay isang naka-lock na bakod (hindi bababa sa apat na talampakan ang taas na may mga slats na wala pang apat na pulgada ang pagitan) na nakapaloob dito. Maaari ding gumamit ng certified pool safety cover
- Ang mga laruan na pambeach at pool ay hindi angkop na flotation equipment at hindi mapipigilan ang pagkalunod

★ MGA LASON

- Kapag gumagamit ng mga produktong panlinis, buksan ang mga bintana upang magkaroon ng tamang bentilasyon
- Huwag gumamit ng mga barbeque o iba pang kagamitang pang-outdoor bilang mapagkukunan ng init. Maaari silang maging sanhi ng pagkalason sa carbon monoxide
- Ilagay ang mga kemikal, mga produktong panlinis, mga pampaganda, shampoo, at sabon sa lugar na hindi maaabot ng mga bata o sa isang nakakandadong kabinet
- Magsaliksik tungkol sa iyong mga halaman sa bahay. Ang ilang mga halaman ay maaaring magdulot ng pangangati o maaaring maging lason kapag kinakain o hinawakan
- Turuan ang mga bata na huwag kumain, uminom, o magbukas ng mga produkto kung hindi nila alam kung ano ang mga ito
- Mga palatandaan ng pagkalason: Mabahong amoy ng hininga, paso sa paligid ng bibig, pagpapawis, pananakit ng tiyan o pagsusuka, pagkahilo, o kombulsyon. Kung ang iyong anak ay may mga sintomas na ito, tumawag sa Poison Control Hotline sa (800) 222-1222. Huwag subukang pasukahin ang iyong anak
- Kung ang iyong anak ay nahihirapang huminga o nahimatay, tumawag kaagad sa 911

Lead

Mga Pinagmumulan ng Pagkalason sa Lead:

- Alikabok, mga susi, mga chips ng pintura, play sand na gawa sa bato o marmol, lupa, tubig, pininturahan at mga plastik na laruan

Pag-iwas sa Pagkalason sa Lead:

- Gumamit ng mga pintura at kemikal na walang lead
- Regular na maghugas ng kamay at kumain ng masusustansyang pagkain upang mabawasan ang tsansang makapasok sa katawan ang lead
- Suriin ang mga pininturahang mga bagay

Testing at Removal

- Ang pagsusuri ay dapat gawin ng isang propesyonal, lalo na para sa mga bahay na itinayo bago ang 1978
- Ang mga batang nasa panganib ay dapat masuri sa edad na 1, 2, at 6
- Makakatulong ang mga sumusunod na ahensya sa pagsusuri at pag-alis ng lead:
 - Lokal na health department o doktor ng pamilya
 - National Lead Information Center sa (800) 424-LEAD (5323)
 - Maaari mong ipasuri ang iyong tubig sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa Safe Drinking Water Hotline ng Environmental Protection Agency sa (800) 426-4791

Gamot

- Itago ang mga gamot sa isang naka-lock na aparador na hindi maaabot ng mga bata
- Laging magpatingin sa doktor bago bigyan ng gamot ang bata
- Basahin at sundin ang lahat ng mga tagubilin at babala
- Ang iniresetang gamot ay dapat lamang gamitin para sa bata at sa sakit na inireseta
- Itala ang mga oras at dosis na ibinigay



★ KALIGTASAN SA INTERNET

Internet Safety Law

Inaatasan ng Children's Online Privacy Protection Act (COPPA) ang mga website na ipaliwanag ang kanilang mga patakaran sa privacy sa site at kumuha ng pahintulot ng magulang bago humingi ng impormasyon mula sa mga bata na 13 taong gulang pababa, katulad ng pangalan, address, numero ng telepono, o Social Security Number.

Protektahan at Turuan ang Iyong mga Anak:

- Tungkol sa tamang asal at kaligtasan online bago sila magsimulang gumamit ng computer
- Na lumapit sa iyo kung nakararanas sila ng anumang problema online
- Na makipag-usap lamang sa mga taong kilala nila nang personal
- Na hindi kailanman makipagkita sa mga estranghero o magbigay ng personal na impormasyon, kabilang ang mga password
- Tungkol sa mga posibleng panganib, kabilang ang maling impormasyon, online na mga predator, cyberbullying (online bullying na kinabibilangan ng mga nakakahiyang larawan o hindi magandang komento), at phishing (mga sender na nagpapanggap na kaibigan, ahensya ng gobyerno, o bangko para sa mga ilegal na layunin)
- Mga panuntunang naglilimita sa dami ng oras na maaari nilang gamitin ang computer, kung kanino sila pinapayagang makipag-ugnayan, anong uri ng mga website at laro ang maa-access nila, at kung kailan sila pinapayagang gumamit ng computer
- Pananagutan pa rin nila ang kanilang mga aksyon kahit na sa online na mundo

Karagdagang Mga Pag-iingat

- Magtakda ng mga limitasyon sa paggamit ng telepono, tablet, at computer na nagbibigay-daan sa iyong subaybayan ang mga aktibidad ng iyong anak
- Gumamit ng mga parental control na nagbibigay-daan sa iyong i-block, subaybayan, i-filter, limitahan ang oras, at i-rate ang mga website na may hindi naaangkop na nilalaman
- Maghanap ng karagdagang mga mapagkukunang impormasyon tungkol sa Internet safety sa www.onguardonline.gov at www.cybertipline.com (upang mag-ulat ng sekswal na pagsasamantalang sa bata)



★ SUNOG

- Kausapin ang mga bata na hindi dapat maglaro ng kandila, lighter, at posporo
- Ang masyadong maraming mga plug sa isang outlet at mga kable ng kuryente sa ilalim ng mga carpet o rug ay maaaring magdulot ng sunog
- Siguraduhing may smoke at carbon monoxide alarm sa labas ng bawat silid kung saan may natutulog, sa bawat palapag ng bahay, at sa garahe. Subukan ang mga alarm tuwing anim na buwan at palitan ang mga baterya bawat taon
- Siguraduhing may flashlight at fire extinguisher sa bahay. Alamin kung paano gamitin ang mga ito
- Kung may mga security bar ang iyong mga bintana, tiyaking nabubuksan ang mga safety latch at bar
- Magkaroon ng fire escape plan at i-practice ito
- Sa isang sunog, gumapang sa sahig dahil umaakyat ang usok at init
- Turuan ang iyong mga anak na huwag tumakbo kung ang kanilang mga damit ay nasusunog, kundi "huminto, humiga, at gumulong." Dapat silang TUMIGIL kung nasaan sila, HUMIGA sa lupa, at GUMULONG na tinatakpan ang kanilang mga mukha gamit ang kanilang mga kamay



Bisitahin ang iyong lokal na istasyon ng bumbero; available ang mga tour kapag hiniling. Ito ay parehong pang-edukasyon at masaya!



PARA SA KARAGDAGANG KAALAMAN

MGA AKLAT PARA SA MGA BATA

NO DRAGONS FOR TEA: FIRE SAFETY FOR KIDS (AND DRAGONS)

Jean E. Pendziwol, Iginuhit ni Martine Gourbault

PANAHOON NANG TUMAWAG SA 911: ANO ANG GAGAWIN SA ISANG EMERHENSIA Penton Overseas

MAAARI AKONG MAGING LIGTAS: ISANG UNANG PAGTINGIN SA KALIGTASAN Pat Thomas, Iginuhit ni Lesley Harker

MGA ORGANISASYON

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 o www.aap.org

SAFE KIDS

(202) 662-0600 o www.safekids.org

CHILDREN'S SAFETY NETWORK

(617) 618-2918 o www.childrensafetynetwork.org