

Kaligtasan ng Sanggol

Pangunahing Pangangalaga sa Kalinisan

Tulungan ang iyong pamilya na manatiling malusog sa pamamagitan ng:

- ✓ **paghuhugas ng iyong mga kamay** ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 15 segundo:
 - bago pakainin ang iyong sanggol
 - pagkatapos gamitin ang banyo
 - pagkatapos ng paglalampin
 - pagkatapos hawakan ang mga alagang hayop
 - pagkatapos bumahing o umubo

Turuan ang iyong mga mas matandang anak na regular ding maghugas.

- ✓ **paghuhugas ng mga mataas na silya, mga sapola at mga lugar ng kainan** pagkatapos ng bawa't paggamit
- ✓ **paglilinis ng mga kuna, mga stroller, pamalit na mga mesa at mga sahig** na may halong 1 kutsarita ng pampaputi sa 1 litro ng tubig

Pangkalahatang Kaligtasan

Pagbutihin ang kaligtasan ng iyong pamilya sa pamamagitan ng:

- ✓ pagpapanatili ng mga numerong pang-emerheniya sa tabi ng iyong telepono sa bahay at sa iyong cell phone
- ✓ pag-aaral ng pangunahing pangunang lunas (first aid)
- ✓ pagkakabit ng isang pamukaw ng sunog (fire extinguisher) at mga pantiktik ng usok at carbon monoxide, pagsusuri ng mga baterya sa tagsibol at taglagas kapag nagpalit ka ng mga orasan, at pagpapalano ng ruta ng pagtakas sa sunog
- ✓ pagpapanatiling libre sa usok ang iyong bahay

- ✓ pag-aalis ng mga maluwa na rug/karpet, mga mini-blind na maaaring naglalaman ng tingga, at mga nakabitin na kurdon
- ✓ pagkakabit ng mga aparador ng libro at iba pang kasangkapan sa dingding
- ✓ pagbababa sa iyong sanggol bago kumuha ng mainit na inumin o pagluluto
- ✓ pagtatakda ng iyong pampainit ng tubig na mas mababa sa 49 ° C (120 ° F)
- ✓ pagtatabi ng mga panlilinis, mga kemikal at maliliit na mga bagay tulad ng mga butones at mga barya sa hindi maaabot ng sanggol

Tingnan ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit* para sa karagdagang impormasyon upang gawing ligtas sa bata ang iyong tahanan.



ALAM MO BA

Malamang na masaktan ang iyong sanggol kapag ikaw ay nagagambala o pagod, kapag siya ay pagod, o kapag hindi ka handa para sa kanyang susunod na yugto ng pag-unlad, tulad ng pag-ikot o paggapang. Gawin ang paggawang ligtas ang sanggol na isang nagpapatuloy na proseso upang makasabay ka sa bawa't hakbang ng paglaki ng iyong anak.



SUBUKAN ITO

Gumamit ng labis na pag-iingat kapag bitbit ang iyong sanggol. Huwag subukang magdala ng iba pang mga karga nang magkasabay, at panatilihin malaya ang isang kamay upang hawakan ang mga rehas kapag umaakyat ng hagdan.

Kagamitan sa Sanggol



MAGKARON NG KAMALAYAN

Bago gamitin ang anumang segundamanong kagamitan, siyasatin kung may mga tawag sa pagpapabalik na pangkaligtasan sa canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.

Mas ligtas na laruan

Maghanap ng:

- malambot
- hindi nakakalason
- puwedeng hugasan
- walang mga maliliit na bahagi
- walang plastik o vinyl sa bibig ng iyong sanggol



ALAM MO BA

Ang mga andador ng sanggol ay ipinagbabawal sa Canada. Gumagalaw ang mga ito nang napakabilis at maaaring maging sanhi ng mga pinsala sa ulo. Sa halip ay subukan ang isang sentro ng aktibidad.

Mas ligtas na mga kuna

Tingnan ang *Pagtulog*.

Mas ligtas na mga playpen

Maghanap ng:

- pinong lambat na hindi magkakasya ang iyong mga maliit na daliri
- hindi hihigit sa 2 gulong
- hindi bababa sa 48 cm (19 pulgada) ang taas
- walang magaspang o matalim na mga gilid o maluwag na mga bahagi
- walang mga bisagra na maaaring kumurot o aksidenteng bumagsak
- walang mga binarenang butas sa pagitan ng 3 at 10 mm (1/8 at 3/8 pulgada)
- walang mga punit sa riles o kutson na pad
- walang maliit na mga bahagi para sa sanggol na mabulunan

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- hindi paglalagay ng anumang mga scarf, mga kuwintas, mga kurdon, mabibigat na mga kumot, mga unan o malalaking laruan na kasama ng iyong sanggol
- pagtitiyak na ang lahat ng mga gilid ay ganap na nakataas at matatag na naayos

Mas ligtas na mga stroller

Maghanap ng:

- 5-puntong guwarnisyon
- mabuting mga preno
- ligtas na mga gulong
- walang matatalim na gilid o maluwag na mga natitiklop na bahagi

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- hindi paglalagay ng iyong pitaka o mabibigat na mga pakete sa mga hawakan



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Huwag mag-jogging kasama ang iyong sanggol sa isang stroller hanggang siya ay hindi bababa sa isang taong gulang at lumakas na ang mga kalamnan ng kanyang leeg. At laging i-seguro ang 5-puntong guwarnisyon.

Mas ligtas na mga tagapagdala ng sanggol (baby carrier)

Mga tagapagdala sa harap

Maghanap ng:

- matatag, may pad na suporta sa ulo
- mga butas sa binti na hindi lulusot ang iyong sanggol
- tamang sukat para sa iyong sanggol (suriin ang kinakailangan sa timbang)

Mga tagapagdala sa likod

Maghanap ng:

- malapad, solidong pundasyon

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- paggamit lamang nito sa sandaling ang iyong sanggol ay maaari nang umupong mag-isa
- hindi paggamit nito bilang isang upuan sa kotse
- huwag kailanman ilalagay ito sa ibabaw ng isang mesa o kawnter na ang iyong sanggol ay nasa loob nito
- palaging inaayos ang mga strap at pinipigilan ang mga buckle

Mga sling at mga balot

Maghanap ng:

- Komportableng lapat
- walang tumatakip sa mukha o ulo ng sanggol
- walang mga sira o mga punit

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- pagpapanatiling walang takip ang mukha ng iyong sanggol (“nakikita at mahahalikan”)
- madalas na pagsisiyasat sa kanya
- pagtitiyak na hindi nakadikit ang kanyang baba sa kanyang dibdib
- pag-iingat kapag inilalagay at inilabas siya
- paghawak sa kanya kapag yumuyuko
- hindi pagsasara ng zipper ng iyong diyaket sa ibabaw niya
- pagiging labis na maingat kung siya ay 4 na buwan o mas bata, at pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago gamitin kung siya ay ipinanganak na maaga sa panahon



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Huwag gumamit ng tagapagdala, saklay o balot habang nag-i-ski, nag-jogging, nagbibisikleta, nagluluto o gumagawa ng anumang iba pang aktibidad na maaaring makapinsala sa iyong sanggol.

Mas ligtas na mga pampaghinawa (soother)

Maghanap ng:

- isang-pirasong disenyo
- mahigpit na nakakabit na utong
- walang kurdon (gumamit ng isang clip na may isang maikling laso sa halip - ngunit kapag hindi lamang natutulog ang sanggol)
- walang nakakabit na laruan o stuffed animal na laruan

Panatilihin itong ligtas sa pamamagitan ng:

- pagpapakulo nito sa tubig ng 5 minuto, pagkatapos ay palamigin ito nang kumpleto bago ang unang paggamit
- paglilinis nito ng regular sa maligamgam, may sabong tubig
- pagpapalit nito tuwing 2 buwan, o mas maaga kung ito ay malagkit, basag o napunit
- pagpapalit o pagpapakulo nito ng 5 hanggang 10 minuto bawa't araw kung ang iyong sanggol ay may thrush



PANGANIB

Huwag hayaan ang iyong sanggol na ngumuya sa isang soother para sa pagngingipin. Maaari itong masira at maging sanhi na mabulunan siya.



ALAM MO BA

Ang paglilinis ng isang soother sa iyong sariling bibig o paglubog nito sa pulot o sirup ay maaaring humantong sa pagkabulok ng ngipin ng iyong anak.

Mas ligtas na mga upuan sa kotse

Maghanap ng:

- CMVSS na tatak
- hindi bababa sa 2 mga hanay ng mga puwang para sa mga tali ng guwarnisyon sa balikat

Bisitahin ang bcaa.com/community/child-car-seat-safety para sa karagdagang impormasyon.



Pumili ng tamang upuan:

Upuan ng sanggol laban sa upuan ng bata:

Gumamit ng isang upuan ng sanggol mula sa kapanganakan hanggang sa maabot ng iyong sanggol ang limitasyon sa timbang ng upuan. Pagkatapos ay lumipat sa isang mapapalitan na upuan ng bata.

Nakaharap sa likuran laban sa nakaharap sa harapan:

Ang isang upuang nakaharap sa likuran ay ang pinakaligtas para sa iyong sanggol, at dapat gamitin hanggang sa siya ay hindi bababa sa 1 taong gulang **at** may timbang na hindi bababa sa 10 kg (22 lb). Patuloy na panatilihin ang iyong anak na nakaharap sa likod ng kotse hangga't maaari - kahit na kailangan niyang itiklop nang kaunti ang kanyang mga binti. Kapag naabot na niya ang limitasyon nang nakaharap sa likod na timbang ng upuan o ang kanyang ulo ay nasa loob ng 2½ cm (1 pulgada) mula sa tuktok ng upuan, oras na upang maghanap ng ibang modelo na maaari niyang gamitin na nakaharap sa likuran, o ilipat ang kanyang kasalukuyang upuan upang iharap sa harapan ng kotse.

Bago laban sa gamit na:

Ang mga segunda-manong upuan ay hindi inirerekomenda. At huwag gumamit ng mga upuan na naaksidente ang kotse o lumagpas na sa kanilang petsa ng paglipas. Ang plastik ay maaaring nasira o humina, o ang mga pamantayan sa kaligtasan ay maaaring nagbago. Kung gagamit ka ng isa, suriing mabuti ito at magsiyasat kung may anumang mga pagpapabalik.



PANGANIB

Huwag kailanman iwanan ang iyong sanggol sa kanyang upuan sa kotse sa ibabaw ng mesa, kawnter o kahit saan pa man siya maaaring mahulog.

Huwag kailanman ilagay ang upuan na nakaharap sa likuran sa isang upuan na may air bag.

Huwag kailanman iwanang nag-iisa ang isang sanggol sa loob ng kotse, kahit sa ilang mga minuto.



PAANO Ilagay ang iyong sanggol sa upuan ng kotse

1. Ikabit ang guwarnisyon nang mahigpit upang 1 daliri lamang ang magkakasya sa pagitan nito at ng collarbone ng iyong sanggol.
2. Itaas ang klip ng dibdib sa mga kili-kili ng iyong sanggol.
3. Tiyakin na ang mga tali ng guwarnisyon ay nasa kanyang balikat o bahagyang nasa ibaba. Itaas ang mga tali ng guwarnisyon kapag ang kanyang mga balikat ay kapantay ng susunod na pinakamataas na puwang.
4. Para sa suporta, gamitin lamang ang mga bagay na kasama ng iyong upuan sa kotse. Huwag gumamit ng mga hindi kaugnay na head hugger, mga inirolyong twalya o mga kumot.
5. Bihisan siya ng mga damit na may mga manggas at mga binti at hindi masyadong mabigat.
6. Kung kailangan niya ng isang kumot, ilagay ito pagkatapos na ma-strap siya.



PAANO Ikabit ang isang upuan sa kotse

1. Ilagay ito sa likurang upuan na nakaharap sa likod na sinusunod ang mga tagubilin ng tagapagmanupaktura.
2. Ibaba ang pambitbit na hawakan sa likod ng upuan ng sanggol.
3. Ikiling ang isang upuan ng bata pabalik ng maximum na 45°. Kung ang ulo ng iyong sanggol ay nahuhulog nang paharap, ang upuan ay kailangang ikiling pa nang pabalik.
4. I-seguro ang upuan gamit ang unibersal na sistema ng pag-angkla o gamit ang sinturon ng kotse. Tingnan ang manwal ng may-ari ng sasakyan upang malaman kung kailangan mong gumamit ng isang pangkandadong klip.