



MAHALAGANG KAALAMAN

Mga Kemikal: Mga Dapat Malaman Tungkol sa Paglilinis ng Sarili at Pagtatapon ng Kontaminadong Damit

May mga uri ng aksidente o atakeng kaugnay sa kemikal na maaaring maging sanhi para mahantad ka sa mga mapanganib na kemikal. Kung masasagi ng isang mapanganib na kemikal maaaring kailanganin mong tanggalin at itapon kaagad ang iyong damit at saka hugasan ang sarili. Ang pagtanggap ng iyong damit at paghuhugas ng iyong katawan ay magbabawas o magtatanggal sa kemikal para hindi na ito maging panganib. Ang prosesong ito ay tinatawag na dekontaminasyon.

Ang mga tao ay maaring maging dekontaminado dahil sa dalawang pangunahing dahilan:

1. upang pigilan ang kemikal na higit pang pumasok sa kanilang katawan o kumalat sa katawan, at
2. upang pigilan ang kemikal na ipasa mula sa ibang mga tao, kabilang ang mga tauhang medikal, na dapat humawak o maaaring mapalapit sa taong kontaminado ng kemikal.

Karamihan sa mga kemikal ay nakakapasok sa damit at mabilis na pumapasok sa pamamagitan ng balat. Dahil dito, ang pinakamahalaga at pinakamabisang dekontaminasyon para sa anumang pagkahantad sa kemikal ay dekontaminasyon na dapat gawin sa loob ng unang dalawang minuto pagkaraang mahantad as kemikal.

Paano malalaman kung kailangan mong hugasan ang sarili at itapon ang iyong damit.

Madalas, ang mga tagapag-ugnay para sa emerhensiya ay sasabihin sa iyo kung ang isang mapanganib na kemikal ay nahantad at sasabihin sa iyo kung ano ang dapat mong gawin.

Sa pangkalahatan, ang pagkahantad sa isang kemikal sa likido o solidong anyo ay mangangailangan na tanggalin ang iyong damit at saka lubos na hugasan ang iyong nahantad na balat. Ang pagkahantad sa isang kemikal sa singaw (gas) na anyo ay pangkaraniwang nangangailangan na tanggalin mo lamang ang iyong damit at ang pinanggagalingan ng nakakalasang sing

Kung sa palagay mo ay nahantad ka sa isang kemikal, pero wala kang naririnig mula sa mga tagapag-ugnay sa emerhensiya, puwede mong sundin ang payo sa paghuhugas at pagtatapon ng damit sa kasunod na seksyon.

Ang dapat gawin

Mabilis na kumilos at sundin ang mga tagubilin ang mga tagapag-ugnay para sa lokal na emerhensiya. Bawat kalagayan ay puwedeng mag-iba, kaya ang mga lokal na tagapag-ugnay para sa emerhensiya ay maaaring may mga espesyal na tagubilin na susundin mo. Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat gawin kung sa palagay mo ay maaaring nahantad ka sa isang mapanganib na kemikal ay (1) mabilis na tanggalin ang iyong damit, (2) hugasan ang sarili, at (3) itapon ang iyong damit. Narito kung paano:

- *Pagtanggal sa iyong damit:*
 - Mabilis na tanggalin ang damit na maaaring may kemikal. Anumang damit na dapat na hilahin mula sa iyong ulo ay dapat putulin mula sa katawan sa halip na hilahin sa ibabaw ng iyong ulo.
 - Kung ikaw ay tumutulong sa mga tao na tanggalin ang kanilang damit, sikaping iwasang masagi ang anumang kontaminadong bahagi, at tanggalin kaagad ang damit.
- *Paghuhugas ng sarili:*
 - Hugasan kaagad ng maraming sabon at tubig ang anumang kemikal mula sa iyong balat. Ang paghuhugas sa pamamagitan ng sabon at tubig ay makakatulong na protektahan ka mula sa anumang mga kemikal na dumapo sa iyong katawan.
 - Kung ang iyong mga mata ay nag-iinit o ang iyong paningin ay nanlalabo, hugasan ang iyong mga mata ng tubig mula 10 hanggang 15 minuto. Kung nagsusuot ka ng mga contact, tanggalin ang mga ito at isama sa kontaminadong damit. Huwag ibabalik ang mga contact sa iyong mga mata (kahit na ang mga ito ay disposable contacts). Kung nagsusuot ka ng salamin sa mata, hugasan ang mga ito ng sabon at tubig. Puwede mong ibalik ang iyong mga salamin sa mata pagkatapos mong hugasan ang mga ito.
- *Pag-aalis ng iyong mga damit:*
 - Pagkatapos mong hugasan ang iyong sarili, ilagay ang iyong damit sa loob ng isang bag na plastik. Iwasang masagi ang mga kontaminadong lugar ng damit. Kung hindi mo maiwasang masagi ang mga kontaminadong bahagi, o hindi ka sigurado kung nasaan ang mga kontaminadong lugar, magsuot ng gomang guwantes o ilagay ang damit sa bag at gumamit ng mga tong, panghawak ng kasangkapan, patpat, o mga katulad ng bagay. Anumang bagay na sumagi sa kontaminadong damit ay dapat ding ilagay sa bag. Kung may suot kang mga contact, ilagay ang mga ito sa bag na plastik.
 - Mahigpit na sarhan ang bag, at saka ipasok ang bag na ito sa isa pang bag na plastik at saka mahigpit na sarhan ang ikalawang bag. Ang pag-aalis ng iyong damit sa paraang ito ay makakatulong na pangalagaan ka at ang ibang mga tao laban sa anumang kemikal na maaaring nasa mga damit mo.
 - Pagdating ng lokal o pang-estadong kagawaran ng kalusugan o tauhan para sa emerhensiya, sabihin sa kanila kung ano ang ginawa mo sa iyong mga damit. Ang kagawaran ng kalusugan o tauhan para sa emerhensiya ay makikipag-ayos para sa angkop na pagtatapon. Huwag mong hahawakan ang mga bag na plastik.

Pagkatapos na tanggalin mo ang iyong damit, hugasan ang iyong sarili, at itapon ang iyong damit, dapat kang magsuot ng damit na hindi kontaminado. Ang damit na nakatago sa mga drawer o closet ay malamang na hindi kontaminado, kaya mabuting piliin ito para isuot.

Dapat mong iwasan ang pagsagi sa ibang mga tao na maaaring nahantad pero hindi pa napapalitan o nahuhugasan ang kanilang mga damit. Kapag sinabi sa iyo ng mga tagapag-ugnay sa emerhensiya, dapat ay lumayo ka sa mga lugar kung saan ang kemikal ay inilabas.

Mga Dapat Malaman Tungkol sa Paglilinis ng Sarili

(ipinagpapatuloy mula sa naunang pahina)

Paano ka makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa paglilinis ng sarili at pagtatapon ng kontaminadong damit

Puwede kang makipag-ugnay sa mga sumusunod:

- Kagawaran sa kalusugan ng estado at lokal na kagawaran ng kalusugan
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
 - Public Response Hotline (CDC)
 - English (888) 246-2675
 - Español (888) 246-2857
 - TTY (866) 874-2646
 - [Emergency Preparedness and Response Web site](#)
 - Mga tanong sa pamamagitan ng e-mail: cdcresponse@ashastd.org
 - Mga tanong sa pamamagitan ng koreo:

Public Inquiry c/o BPRP

Bioterrorism Preparedness and Response Planning

Centers for Disease Control and Prevention

Mailstop C-18

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30333

Itong importanteng papel ay batay sa pinakamahasag at kasalukuyang impormasyon ng CDC. Ito ay maaaring isapanahon kung may makukuhang bagong impormasyon.

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang <http://www.cdc.gov/ncidod/sars/> www.cdc.gov o tawagan ang CDC public response hotline sa (888) 246-2675 (English), (888) 246-2857 (Español), o (866) 874-2646 (TTY)