

MAGING LIGTAS AT MALUSOG SA POTTER THE OTTER



**Matutulungan ng mga magulang
ang mga batang mapabagal ang
pagkalat ng Coronavirus**

PAANO MATUTULUNGAN NG MGA MAGULANG ANG MGA ANAK NA MAGSUOT NG MASK?

Ang mga mask at telang pantakip sa mukha ay maaaring makatulong sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19. Narito ang mga paraan kung saan maaari ninyong matulungan ang inyong mga anak na 2 taong gulang at mas matanda pa na magsuot ng mask kapag kayo ay lumalabas:

+ **Tulungan ang mga batang masanay sa mga mask.**

Madalas na maglaan ng oras ng pagsasanay sa pagsusuot, pag-alis at pagsusuot ng mga mask sa tamang paraan. Maaaring kailanganin ninyong pagsumikapan ito ng ilang panahon bago pumayag ang inyong anak na magsuot nito sa labas ng inyong tahanan. Ang pagsusuot ng mask at pagpapabaling ng atensyon ng inyong anak sa isang game, kanta, kuwento o video ay makakatulong sa kanilang masanay sa pakiramdam ng mask sa kanilang mukha.

+ **Hikayatin ang mga batang palamutian ang kanilang mask.**

Ang personal na pagpapalamuti ay makakatulong na gawing normal at kasiya-siya ang pang-araw-araw na gawain ng inyong anak ang pagsusuot ng mask. Ang pagpapalamuti ng mask ay makakapagbigay sa inyong anak ng pakiramdam ng pagkakaroon ng sariling gamit at kontrol habang nasasanay sila sa mga bagong rutina. Halimbawa, ang mga de-papel na surgical mask ay maaaring iakma sa sariling istilo sa gamit ang mga sticker at krayola.

+ **Gawin ang mga ito nang magkasama.** Kung gumagawa ka ng mga mask o telang pantakip sa mukha, hayaan ang mga batang tumulong, sa pamamagitan ng paglalagay ng palamuti o pagpapahintulot sa kanilang pumili ng tela o mga disenyo ng tela. Mayroong mga mask na hindi na kailangang tahiin na madaling gawin, na kadalasan ay ginagamitan ng mga materyal na mayroon ka na (mga T-shirt, bandana, atbp.).

+ **Gawin itong kasiya-siya.** Ipakilala ang mask bilang bahagi ng laro, na ginagawang normal ang mga mask. Halimbawa, maaaring magpanggap na doktor o nurse ang mga bata at tumulong na "pangalagaan" ang stuffed toy na hayop o manyika. Maaari nilang suotan ng mask ang kanilang teddy bear, o maaari nilang gamitin ang mask bilang bahagi ng larong bihis-bihisan kung saan maaari silang gumanap bilang iba't ibang karakter, gaya ng isang superhero o isang hayop. Gamitin ang mga larong ito para magkaroon ng mga pag-uusap tungkol sa kung ano ang nararamdaman ng inyong anak tungkol sa mga mask, sagutin ang mga maaari nilang itanong at bigyan sila ng kasiguruhan.

+ **Imodelo ang pagsusuot ng mask.** Magsuot ng mask upang ipakitang nakakatulong ang mga mask sa pagprotekta sa inyong sarili at sa iba. Pinanonood kayo ng mga bata nang mabuti at kung isinusuot ninyo ang inyong mask, mas malamang na magsuot din sila nito.

MAIIKLING TIPS NA MAAARING MAKATULONG SA MGA BATANG MAGSUOT NG MGA MASK:

- + Magkaroon ng pasensya. Ang mga bata ay maaaring hindi kumportable o gustong suotin ang kanilang mga mask.
- + Hikayatin ang pagsusuot ng mask sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga bata ng tungkol sa mga kapakinabangan nito: pinoprotektahan ang ibang tao at ang kanilang sarili sa pagkalat ng mga mikribyo.
- + Imodelo ito. Gawin itong pamilyar sa pamamagitan ng laging pagsusuot ng mask. Ipakita sa mga bata ang tamang paraan ng pagsusuot ng kasi (hal. pagtatakip ng ilong at bibig).
- + Kapag nagsusuot kayo ng mask, ipakita ito sa inyong mga anak at pag-usapan ito.
- + Gamitin ang positibong pagpapatibay ng loob. Purihin o bigyan ng maliliit na gantimpala kapag nagsusuot ng kanilang mga mask ang mga bata.
- + Habang suot ang sarili ninyong mask, tumingin sa salamin at kasama silang pag-usapan ang tungkol sa mask.
- + Maglaro! Suotan ang mga stuffed toy na hayop ng mask.
- + Palamutian ang mga mask gamit ang mga hindi nakakalasong marker at sticker.
- + Gawing itong patakaran at ipaliwanag sa kanila na ito ay katulad ng pagkabit ng kanilang mga seatbelt at isang bagay na ginagawa natin upang maprotektahan sila at ang iba.
- + Kapag tinitingnan ang mga litrato ng ibang mga bata, ipakita ang pagsusuot ng mask sa mga litrato.
- + Iguhit ang mga mask sa mga litrato ng kanilang mga paboritong karakter.





MAAARING BAGUHING KO ANG PARAAN NG PAGSASABI KAGAYA NITO

- + Mga batang wala pang 2 taong gulang.
- + Mga binilinan ng kanilang doktor na huwag magsuot ng mask dahil sa medikal na kondisyon.
- + Sinumang hindi kayang hubarin ang mask nang walang tulong.
- + Ang mga manggagawang kinakailangang magsuot ng mga medical-grade mask o respirators.



**UMUBO O BUMAHING
SA LOOB NA BAHAGI
NG INYONG SIKO O
MANGGAS KAPAG
WALA KAYONG TISYU O
MASK.**

ITURO AT PAHUSAYIN ANG MGA PANG-ARAW-ARAW NA AKSYONG PANG-IWAS

Ang mga ibinahaging panloob na espasyo ay makabuluhang nagpapataas ng panganib ng pagkalat ng COVID-19. Ang pagpataas ng panlabas na sirkulasyon ng hangin ay isa sa pinakasimpleng paraan upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19, hangga't ito ay hindi nagdudulot ng mas malaking panganib sa kaligtasan o kalusugan ng sinumang gumagamit ng pasilidad.

- + Buksan ang mga pintuan at bintana upang mapataas ang sirkulasyon ng sariwang hangin kapag pinapayagan ng mga kondisyon ng kapaligiran, gusali, at kaligtasan.
- + Isaalang-alang ang paggamit ng mga portable na bentilador upang mapataas ang bisa ng mga bukas na bintana at pintuan. Iposisyon ang mga bentilador malapit sa mga pintuan at bintana at gamitin ang mga ito upang humigop o humihip ng hangin mula sa loob ng pasilidad patungo sa labas, sa halip na humihip ng hangin sa loob.



Manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan (tinatayang haba ng 2 braso) mula sa ibang tao na hindi ninyo kasambahay sa parehong espasyo sa loob at labas. Upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19, ugaliin ang pagdidistansya nang pisikal o sa pakikisalamuha kasama ng iba pang mga aksyong pang-iwas gaya ng pagsusuot ng mga mask, pag-iwas sa paghipo ng inyong mukha, at paghuhugas ng inyong mga kamay nang madalas.





**KUSKUSIN ANG
INYONG MGA KAMAY
NG HINDI BABABA SA
20 SEGUNDO.**

SUNDIN ANG LIMANG HAKBANG NA ITO SA TUWING HUHUGASAN NINYO ANG INYONG MGA KAMAY.

- + Basain ang inyong mga kamay ng malinis at umaagos na tubig, isara ang gripo, at gumamit ng sabon.
- + Lumikha ng makakapal na bula sa pamamagitan ng pagkuskos ng mga kamay.
- + Ipahid sa mga palad at likod ng inyong mga kamay, sa pagitan ng inyong mga daliri, at sa ilalim ng inyong mga kuko.
- + Patuyuin ang inyong mga kamay gamit ang malinis na tuwalya o patuyuin ang mga ito sa hangin.
- + Kuskusin ang inyong mga kamay ng hindi bababa sa 20 segundo. Kailangan ng timer? Huniin ang "Alpabetong" kanta.
- + Banlawang mabuti ang inyong mga kamay sa ilalim ng malinis at umaagos na tubig.





**IWASAN ANG
PAGHIPO SA
INYONG MGA MATA,
ILONG, AT BIBIG.**



TIPS SA PAKIKIPAG-USAP SA MGA BATA TUNGKOL SA COVID-19

- + Lumikha ng ligtas na espasyo sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kalmadong boses.
- + Gawing makakapakinig at makakausap ng mga bata tungkol sa COVID-19.
- + Iwasan ang salitang maaaring manisi sa iba.
- + Magbigay ng impormasyon tungkol sa sakit na tumpak, malinaw, naaangkop sa edad.
- + Araw-araw na ituro sa mga bata ang mga pang-iwas na aksyon upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo.
- + Kung papasok ang mga bata sa paaralan nang personal, talakayin ang mga paraan upang maprotektahan ang kanilang mga sarili at tulungang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

MAGING LIGTAS AT MALUSOG SA POTTER THE OTTER

www.pottertheotter.com

© 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Printed in the U.S.A.