

ANG GAGAWIN SA PANAHON NG PAGPAPAYO NA PAKULUAN ANG TUBIG

Ang pagpapayo na pakuluan ang tubig ay isang pagbibigay-alam na pangkalusugan na dapat pakuluan ng publiko ang tubig mula sa gripo bago ito inumin. Kapag nagpalabas ng pagbibigay-alam, dapat isipin ng publiko na ang tubig ay hindi ligtas inumin. Ang mga sumusunod na tagubilin ay dapat sundin sa panahon ng pagpapayo na pakuluan ang tubig.

- **Pakuluan ang tubig.** Punuin ng tubig ang kaldero at initin hanggang may mga bula na manggagaling sa ilalim ng kaldero pataas. Kapag nakamit na ng tubig ang pagulong na pagkulo, pakuluan ng 1 minuto. Patayin at palamigin ang tubig. Ibuhos ang tubig sa isang malinis, isterelisadong lalagyan na may takip upang iimbak
- **Disimpektahin ang tubig.** Kung hindi ninyo mapakuluan ang tubig, disimpektahan ninyo ito
 - *Kung ang tubig sa gripo ay malinaw...* Magdagdag ng 1/8 kutsarita (8 patak o 0.75 mililitro) ng walang amoy na likidong pangkula sa bawat 1 galon (16 tasa) ng tubig. Haluing mabuti at maghintay ng 30 minuto o higit pa bago inumin. Iimbak and disimpektadong tubig sa isang malinis, isterelisadong lalagyan na may takip
 - *Kung ang tubig sa gripo ay malabo...* Salain ang tubig gamit ang malinis na tela. Magdagdag ng 1/4 kutsarita (16 patak o 1.5 mililitro) ng walang amoy na likidong pangkula sa bawat 1 galon (16 tasa) ng tubig. Haluing mabuti at maghintay ng 30 minuto o higit pa bago inumin. Iimbak ang disimpektadong tubig sa isang malinis, isterelisadong lalagyan na may takip
- **Isterelisahin ang mga lalagyan.** Gumawa ng solusyong pang-isterelisa sa pamamagitan ng paghalo ng 1 kutsarita (5 mililitro) ng walang amoy na likidong pangkula sa 1 ikaapat na bahagi ng galon (32 onsa, 4 tasa o 1 litro) ng tubig. Ibuhos itong solusyong pang-isterelisa sa isang malinis na lalagyan pang-imbak at kalugin nang maige, tinitiyak na napahiran ng solusyon ang buong loob ng lalagyan. Hayaan ang malinis na lalagyang pang-imbak ng kahit 30 segundo, at pagkatapos itapon ang solusyon. Hayaang matuyo ng hangin ang walang laman na lalagyan O banlawan gamit ang malinis na tubig na ginawa nang ligtas, kung mayroon. Huwag kailanmang ihalo ang pangkula sa amoniya o sa ibang mga panlinis. Buksan ang mga bintana at mga pintuan upang makakuha ng preskong hangin kapag gumagamit ng pangkula
- **Mga pansala ng tubig.** Pakuluan ang tubig-gripo kahit na ito ay nasala. Karamihan sa mga pansala ng tubig pangkusina o pambahay ay kadalasang hindi nagtatanggal ng bakteryang mikrobyo
- **Paghahanda at pagluluto ng pagkain.** Hugasan ang lahat ng prutas at gulay ng pinakulong tubig na pinalamig na o nakaboteng tubig. Pakuluan ang tubig nang pagulong ng 1 minuto bago idagdag ang pagkaing iluluto. Gumamit ng nakaboteng tubig kapag naghahanda ng mga inumin, kabilang na ang kape, tsaa at lemonada. Hugasan ang mga pang-ibabaw na ginagamit sa paghanda ng pagkain gamit ang pinakulong tubig
- **Pagpapakain sa mga sanggol at paggamit ng pormula.** Ipagpatuloy ang pagpapasuso kapag posible. Kung ang pagpapasuso ay hindi opsiyon, gumamit ng handa nang gamiting pormula pang-sanggol kapag mayroon. Ihanda ang pulbos o konsentradong pormula pang-sanggol gamit ang nakaboteng tubig. Gumamit ng pinakuluang tubig kung wala kayong nakaboteng tubig. Disimpektahin ang tubig para sa pormula pang-sanggol kung hindi ninyo mapakuluan ang tubig. Hugasan at isterelisahin ang mga bote at tsupon bago gamitin. Kung hindi ninyo maisterelisa ang mga bote, subukang gumamit ng minsanang gamit, handa nang ipagdede na mga bote



- **Yelo.** Huwag gumamit ng yelo mula sa mga bandeha ng yelo, mga pangpamahagi ng yelo o panggawa ng yelo. Itapon ang lahat ng yelo na gawa sa tubig mula sa gripo. Gumawa ng bagong yelo gamit ang pinakuluan o nakaboteng tubig
- **Pagligo at Pagligo sa Dutsa.** Ingatan na hindi malulon ang anumang tubig kapag naligo o naligo sa dutsa. Mag-ingat kapag nagpaligo ng mga sanggol at mga bata. Isaalang-alang ang pagbanyos upang mabawasan ang posibilidad na malulon ang tubig
- **Pagsipilyo.** Magsilipyo ng ngipin gamit ang pinakuluan o nakaboteng tubig. Huwag gamitin ang hindi ginamot na tubig mula sa gripo
- **Paghugas ng mga pinggan.** Ang mga panghugas ng pinggan sa belay ay kadalasang ligtas gamitin kung ang tubig ay nakaabot sa panghuling banlaw na temperatura na 150 digri o kung ang panghugas pinggan ay mayroong siklo na pang-disimpekta. Upang maghugas ng mga pinggan nang manwal, hugasan at banlawan ang mga pinggan gaya nang nakaugalian gamit ang mainit na tubig. Sa hiwalay na palanggana, idagdag ang 1 kutsarita ng walang amoy na likidong pangkula sa bawat galon ng maligamgam na tubig. Ibadan ang nabanlawang mga pinggan sa tubig ng isang minuto. Hayaang ganap na matuyo ng hangin ang mga pinggan
- **Paglaba.** Ligtas na maglaba gaya nang nakaugalian
- **Mga alagang hayop.** Ang mga alagang hayop ay maaaring makakuha ng parehong sakit ng tao. Magandang ideya na bigyan sila ng pinakuluang tubig na pinalamig na
- **Pagkatapos masawalang bisa ang pagpapayo...** Hayaang nakabukas ang lahat ng inyong gripo upang mabomba ang inyong mga gripo. Ang mga pangpamahagi ng tubig at mga panggawa ng yelo sa repreherador ay dapat ding malinis; sundin ang mga tagubilin ng gumawa

Para sa karagdagang impormasyon sa ligtas na pag-inom ng tubig, bisitahin ang www.cdc.gov/healthywater.

KARAGDAGANG IMPORMASYON

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept

Ang impormasyon ay hinango mula sa Centers for Disease Control and Prevention Drinking Water Advisory Toolbox, <http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/dwa-comm-toolbox/index.html>.



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response