

---

## Panatiliing Ligtas ang Pagkain at Tubig Pagkatapos ng Sakuna o Emerhensiya

---



Kung nasa kalagitnaan ka ng isang sakuna o emerhensiya, mahalagang gumawa ka ng mga hakbang upang pigilan ang pagkakasakit dahil sa hindi ligtas na pagkain at tubig.

### **Pagkatapos ng Isang Sakuna:**

**Pagkain:** Itapon ang pagkaing maaaring nabasa ng tubig-baha o bagyo; ang mga nabubulok na pagkaing hindi naiimbak nang tama dahil sa kawalan ng kuryente; at iyong may mga hindi karaniwang amoy, kulay, o hitsura. Maaari kang magkasakit dahil sa mga hindi ligtas na pagkain kahit pa normal ang hitsura, amoy, at lasa nito. Kung may pag-aalinlangan, itapon ito.

**Tubig:** Huwag gumamit ng tubig na pinaghihinalaan mong o sinasabing kontaminado upang ipanghugas ng mga pinggan, magsipilyo, maghugas at maghanda ng pagkain, hugasan ang iyong mga kamay, gumawa ng yelo, o magtimpla ng gatas ng bata. Kabilang sa ligtas na tubig para sa pag-inom, pagluluto, at paglilinis ng katawan ang nakabote, pinakuluan, o ginamot na tubig. Maaaring magbigay ng mga ispesipikong rekomendasyon ang kagawarang pangkalusugan ng inyong estado, lokal na gobyerno, o tribu hinggil sa pagpapakulo o paggagamot ng tubig sa inyong lugar.

# Pagkain

## Tukuyin at itapon ang pagkaing maaaring hindi na ligtas kainin

Gawin ang sumusunod sa pagkain at mga lalagyan na maaaring nabasa ng tubig-baha o bagyo.

### Itapon ang mga sumusunod na pagkain:

- Pagkaing may hindi pangkaraniwang amoy, kulay, o hitsura. Kung may pag-aalinlangan, itapon ito.
- Mga nabubulok na pagkain (kabilang ang karne, manok, isda, itlog at mga tira-tira) sa inyong refrigerator kapag nawalan ng kuryente nang 4 na oras o higit pa.
- Mga pagkaing wala sa pakete o lata.
- Mga delata o pagkain sa lalagyan na lumobo, nakabukas, o may tama. Itapon ang pagkain kung may sumisirit na likido o bula mula sa lalagyan kapag binuksan mo iyon o nag-iba na ang kulay, may amag, o masama na ang amoy ng pagkain sa loob.
- Nakapaketeng pagkain: Itapon ang mga lalagyan ng pagkain na may pinipihit na takip, snap-lid, crimped cap, twist cap, flip top, at snap-open, at mga pagkaing ibinote sa bahay dahil hindi ito maaaring i-disinfect. Itapon ang pagkaing nasa mga lalagyang cardboard, kabilang ang juice/gatas/mga kahon ng formula ng sanggol.



Paano gamitin ulit ang mga lata at retort na pakete na komersyal na ginawa (tulad ng pleksible at nakakatindig na juice at pakete ng seafood):

- Tanggalin ang mga label kung maaari.
- Kuskusin o punasan ang dumi o buhangin.
- Hugasan ang mga lata at pakete gamit ang sabon at tubig, gamit ang mainit na tubig kung mayroon.
- Banlawan ang mga lata at pakete gamit ang tubig na ligtas para inumin, kung mayroon.
- I-sanitize ang mga lata at pakete sa isa sa dalawang paraan. 1.) Ilagay ang mga ito sa pinaghalong 1 tasa ng (8 oz/250 mL) walang amoy na bleach sa 5 galon ng tubig sa loob ng 15 minuto. O 2.) Ilubog sa kaserola ng tubig, pakuluan, at patuloy na pakuluan sa loob ng 2 minuto.
- Muling lagyan ng label ang mga lata o pakete gamit ang marker. Ilagay ang expiration date.
- Gamitin ang mga muling ikinondisyong lata o pakete sa lalong madaling panahon. Maaaring i-freeze muli o lutuin ang mga pagkaing inilabas mula sa freezer. Kayang panatilihin ligtas ng mga freezer ang mga pagkain sa loob ng 48 oras (24 na oras kapag kalahati ang laman) kapag iniwang hindi binubuksan at puno sa panahon ng pagkawala ng kuryente.

## Mag-imbak ng pagkain sa ligtas na paraan

- Kapag walang kuryente, panatilihin nakasara ang refrigerator at freezer hangga't maaari.

## Pagpapakain sa mga sanggol at maliliit na bata kapag hindi ligtas ang tubig sa gripo

- Dapat ipagpatuloy ang pagpapasuso sa mga pinapasusong sanggol. Para sa mga sanggol na pinakakain ng formula, gumamit ng formula na ready-to-feed o handang ipakain hangga't maaari. Kung walang ready-to-feed na formula, pinakamainam na gumamit ng nakaboteng tubig upang maghanda ng powdered o concentrated na formula kapag hindi ligtas ang tubig sa gripo. Kung walang nakaboteng tubig, itsek sa mga lokal na awtoridad upang malaman ang estado ng inyong inuming tubig para malaman kung magiging ligtas itong inumin sa pamamagitan ng pagpapakulo. Gumamit lamang ng ginamot na tubig (tingnan ang mga tagubilin sa paggagamot ng tubig sa ibaba) upang maghanda ng formula kung wala kang nakabote o pinakuluang tubig.
- Kapag kontaminado ng kemikal ang tubig, hindi matatanggal ang kemikal o hindi ito magiging ligtas para inumin sa pamamagitan ng pagpapakulo dito.
- Kung maghahanda ka ng formula ng sanggol gamit ang pinakuluang tubig, hayaang lumamig ang formula bago ito ibigay sa sanggol. Maglagay ng ilang patak ng formula sa likod ng iyong kamay upang malaman kung hindi na ito masyadong mainit.
- Linisin ang mga bote ng sanggol gamit ang nakabote, pinakuluan, o ginamot na tubig bago ang bawat paggamit. Itapon ang mga tsupon ng bote ng sanggol o mga pacifier na nabasa ng tubig-baha; hindi na ito maaaring i-sanitize.
- Hugasan ang iyong mga kamay bago maghanda ng formula at bago magpakain ng sanggol. Maaari kang gumamit ng alcohol-based na sanitizer kapag limitado o hindi ligtas ang tubig.

## Linisin at i-sanitize ang mga ibabaw na napapadikit sa pagkain na nabasa ng baha

Itapon ang mga kahoy na tadtaran, mga tsupon ng bote ng sanggol, at mga pacifier kung nabasa ang mga ito ng tubig-baha dahil hindi na ito maaaring mai-sanitize nang maayos. Linisin at i-sanitize ang mga lugar na napapadikit sa pagkain sa pamamagitan ng prosesong may apat na hakbang:

- Hugasan gamit ang sabon at mainit at malinis na tubig.
- Banlawan ng malinis na tubig.
- I-sanitize sa pamamagitan ng paglulublob nang 1 minuto sa solusyon ng 1 tasang (8 oz/250 mL) na chlorine bleach (5.25%, walang amoy) sa 5 galon ng malinis na tubig.
- Hayaang matuyo sa hangin.

Tandaan: Huwag gamitin ang tsiminea para sa pagluluto hangga't hindi ito naiinspeksyon para sa mga biyak at pinsala. Maaaring lumusot sa inyong atik ang mga dagitab sa pamamagitan ng hindi nakikitang biyak at maaaring magsimula ng apoy ang mga ito.

## Mga Kaugnay na Mapagkukunan ng Impormasyon

- Ask Karen: Chat Online With a USDA Food Safety Expert (Tanungin si Karen: Makipag-chat Online sa isang Eksperto sa Kaligtasan ng Pagkain ng USDA)  
(<https://http://www.foodsafety.gov/experts/askkaren/ask-karen-chat.html>)  
Online na database ng mga karaniwang tanong hinggil sa kaligtasan ng pagkain; live na chat tuwing weekdays, 10 ng umaga hanggang 6 ng gabi Eastern Time
- USDA Meat and Poultry Hotline (Hotline ng USDA Meat and Poultry): 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)  
Sumasagot sa mga tanong ang mga eksperto hinggil sa kaligtasan ng pagkain, tuwing weekdays, 10 ng umaga hanggang 6 ng gabi Eastern Time
- Keeping Food Safe During an Emergency (Pagpapanatiling Ligtas ang Pagkain sa Panahon ng Sakuna)  
([http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT\\_Index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index)) [USDA]  
Mga pangkalahatang impormasyon hinggil sa kaligtasan ng pagkain at tubig, kabilang ang gabay kung kailan itatapon ang mga nabubulok na pagkain
- Food Safety, CDC (Kaligtasan ng Pagkain, CDC)  
Impormasyon hinggil sa kaligtasan ng pagkain at pag-iwas sa pagkakalason sa pagkain
- Personal Hygiene and Handwashing After a Disaster or Emergency (Paglilinis ng Katawan at Paghuhugas ng Kamay Pagkatapos ng Sakuna o Emerhensiya)  
Mga payo upang makatulong na protektahan ang iyong sarili mula sa pagkakasakit at karamdaman
- Food and Water Safety and Hand Hygiene Resources (Mga Mapagkukunan ng Impormasyon hinggil sa Kaligtasan ng Pagkain at Tubig at Kalinisan ng Kamay)  
Mga madaling gamiting poster, sticker, pulyeto, at PSA na may mga payo at impormasyon

# Tubig

## Ligtas na inuming tubig

- Pagkatapos ng emerhensiya, lalo na pagkatapos ng pagbaha, maaaring hindi maging available o ligtas na inumin ang tubig.
- Huwag gumamit ng tubig na pinaghihinalaan mong o sinasabing hindi ligtas upang ipanghugas ng mga pinggan, magsipilyo, maghugas at maghanda ng pagkain, gumawa ng yelo, o magtimpla ng gatas ng bata.
- Tinutuyo ng alkohol ang katawan ng tao, na nagpapalaki sa pangangailangan para sa inuming tubig.
- Maaaring mapinsala ng mga pagbaha at iba pang sakuna ang mga balon ng tubig at maaaring humantong sa pagkakakontamina ng aquifer at balon. Maaaring makontamina ng tubig-baha ang tubig sa balon dahil sa dala nitong dumi ng hayop, dumi ng tao, mga kemikal, at iba pang kontaminante na maaaring magdulot ng pagkakasakit kapag ginamit bilang inumin, panligo, at iba pang aktibidad ng paglilinis ng katawan.
- Kung ang inyong tubig ay nagmumula sa pribadong balon na binaha, isalang-alang ang sumusunod na gabay upang gawing ligtas ang tubig at para sa mga mapagkukunan ng tubig na pang-emerhensiya hanggang sa maging tiyak kang walang kontaminante at ligtas nang inumin ang inyong tubig.



## Gawing ligtas ang tubig

Kadalasang magagawang ligtas para inumin ang tubig sa pamamagitan ng pagpapakulo, pagdadagdag ng mga disinfectant, o pagsasala.

**MAHALAGA:** Ang tubig na kontaminado ng gasolina o mga nakalalasang kemikal ay hindi magiging ligtas sa pamamagitan ng pagpapakulo o disinfection. Gumamit ng ibang mapagkukunan ng tubig kung alam mo o pinaghihinalaan mong kontaminado ang tubig ng gasolina o mga nakalalasang kemikal.

## Pakuluan ang tubig:

Kung wala kang ligtas na nakaboteng tubig, dapat mong **pakuluan ang tubig** upang gawin itong ligtas. Ang pagpapakulo ang pinakatiyak na paraan upang gawing ligtas inumin ang tubig sa pamamagitan ng pagpatay sa mga organismong nagdudulot ng sakit, kabilang ang mga virus, bacteria, at parasite.

Maaari mong pabutihin ang payak na lasa ng pinakuluang tubig sa pamamagitan ng paglilipat nito mula sa isang malinis at na-disinfect na lalagyan tungo sa isa pang lalagyan, at pagpapahintulot ditong

manatili doon nang ilang oras, O sa pamamagitan ng pagdadagdag ng isang kurot ng asin para sa bawat quart o litro ng pinakuluang tubig.

#### **Kung malabo ang tubig:**

- Salain ito sa pamamagitan ng malinis na tela, papel na tuwalya, o pangsala ng kape O hayaan itong tumining.
- Alisin ang malinaw na tubig.
- Pakuluan ang malinaw na tubig nang isang minuto (sa mga lugar na may taas na 6,500 talampakan, pakuluan nang tatlong minuto).
- Hayaang lumamig ang pinakuluang tubig.
- Itago ang pinakuluang tubig sa malilinis at na-sanitize na lalagyan ([http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe\\_water/personal.html#containers](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/personal.html#containers)) na may masisikip na takip.

#### **Kung malinaw ang tubig:**

- Pakuluan ang malinaw na tubig nang 1 minuto (sa mga lugar na may taas na mahigit 6,500 talampakan, pakuluan nang 3 minuto).
- Hayaang lumamig ang pinakuluang tubig.
- Itago ang pinakuluang tubig sa malilinis at na-sanitize na lalagyan na may masisikip na takip.

## **Mga disinfectant**

Kung wala kang malinis at ligtas na nakaboteng tubig at kung hindi posible ang pagpapakulo, madalas ay maaari mong gawing mas ligtas ang tubig upang inumin sa pamamagitan ng paggamit ng disinfectant, tulad ng walang amoy na chlorine bleach, iodine, o mga tabletang chlorine dioxide. Mapapatay ng mga ito ang karamihan ng nakapipinsalang organismo, tulad ng mga virus at bacteria. Ganunpaman, tanging ang mga tabletang chlorine dioxide ang epektibo sa pagkontrol sa mas malalakas na organismo, tulad ng parasite na *Cryptosporidium* (<http://www.cdc.gov/crypto/>). Kung kontaminado ang tubig ng kemikal, hindi ito magiging ligtas sa pamamagitan ng pagdadagdag ng disinfectant.

#### **Upang i-disinfect ang tubig gamit ang bleach:**

May iba't ibang konsentrasyon ng bleach. Tiyaking alam mo ang konsentrasyon ng bleach na ginagamit mo bago ito gamitin para sa pag-disinfect ng inuming tubig. Makikita ito sa label.

- Linisin at i-disinfect nang maayos ang mga lalagyan

(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
bago ang bawat paggamit. Gumamit ng mga lalagyang aprubado para sa pag-iimbak ng tubig. Huwag gumamit ng mga lalagyang naunang ginamit para paglagyan ng mga kemikal o iba pang mapanganib na materyales.

- Kung malabo ang iyong tubig, salain ang tubig gamit ang malinis na tela, papel na tuwalya, o pangsala ng kape O hayaan itong tumining, tapos alisin ang malinaw na tubig.

Kapag gumagamit ng 6% na walang amoy na likidong chlorine bleach:

- Magdagdag ng mas kaunti sa 1/8 kutsarita (8 patak o humigit-kumulang 0.5 mililitro) para sa bawat galon ng malinaw na tubig (o 2 patak ng bleach para sa bawat litro o bawat quart ng malinaw na tubig).
  - Kung wala kang malinaw na tubig o hindi mo masasala ang tubig upang palinawin ito, magdagdag ng mas kaunti sa 1/4 na kutsarita (16 na patak, o humigit-kumulang 1 mililitro) ng bleach para sa bawat galon ng malabong tubig (o 4 na patak ng bleach para sa bawat litro o bawat quart ng malabong tubig). Haluin nang mabuti ang mixture.
- Hayaan muna ito nang hindi bababa sa 30 minuto bago gamitin.
- Itago ang na-disinfect na tubig sa malilinis at na-disinfect na lalagyan (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>) na may masisikip na takip.

Kapag gumagamit ng 8.25% na walang amoy na likidong chlorine bleach:

- Magdagdag ng mas kaunti sa 1/8 kutsarita (6 patak o humigit-kumulang 0.5 mililitro) ng walang amoy na likidong chlorine (8.25%) para sa bawat galon ng malinaw na tubig (humigit-kumulang 2 patak ng bleach para sa bawat litro o bawat quart ng malinaw na tubig).
  - Kung wala kang malinaw na tubig o hindi mo masasala ang tubig upang palinawin ito, magdagdag ng 1/8 na kutsarita (12 na patak, o humigit-kumulang 1 mililitro) ng bleach para sa bawat galon ng malabong tubig (o 3 patak ng bleach para sa bawat litro o bawat quart ng malabong tubig).
- Haluin nang mabuti ang mixture.
- Hayaan muna ito nang hindi bababa sa 30 minuto bago gamitin.
- Itago ang na-disinfect na tubig sa malilinis at na-sanitize na lalagyan (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>) na may masisikip na takip.

### **Upang i-disinfect ang tubig gamit ang iodine:**

- Sundin ang mga tagubilin ng manufacturer
- Itago ang na-disinfect na tubig sa malilinis at na-sanitize na lalagyan (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>) na may masisikip na takip.

### **Upang mag-disinfect ng tubig gamit ang mga tabletang chlorine dioxide:**

- Sundin ang mga tagubilin ng manufacturer.
- Itago ang na-disinfect na tubig sa malilinis at na-disinfect na lalagyan (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>) na may masisikip na takip.

## **Mga Pangsala**

Maraming portable na pangsala ng tubig na kayang mag-alis ng mga parasite na nagdudulot ng sakit tulad ng [Cryptosporidium](http://www.cdc.gov/crypto/) (<http://www.cdc.gov/crypto/>) at [Giardia](http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/private/wells/disease/giardia.html) (<http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/private/wells/disease/giardia.html>) mula sa inuming tubig.

- Kapag pumipili ka ng portable na pangsala ng tubig, piliting pumili ng may maliit na sukat ng butas ng pangsala, na sapat ang liit upang alisin ang parehong bacteria at mga parasite. Karamihan ng mga portable na pangsala ng tubig ay hindi kayang mag-alis ng mga bacteria o virus.
- Maingat na basahin at sundin ang mga tagubilin ng manufacturer para sa pangsala ng tubig. Matapos salain, magdagdag ng disinfectant tulad ng iodine, chlorine, o chlorine dioxide sa nasalang tubig upang patayin ang anumang virus at natitirang bacteria. Para sa higit pang impormasyon hinggil sa mga pangsala ng tubig, tingnan ang pahina ng Pagpili ng Mga Pangsala ng Tubig sa Bahay at Iba pang Sistema ng Paggagamot ng Tubig (<http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/home-water-treatment/water-filters.html>).

## **Mga mapagkukunan ng impormasyon hinggil sa paggagamot ng tubig**

Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga pangsala at paggagamot ng tubig na makapag-aalis ng mga organismo tulad ng mga virus, bacteria, at parasite (tulad ng [Cryptosporidium](http://www.cdc.gov/crypto/) (<http://www.cdc.gov/crypto/>)), tingnan ang sumusunod na mga mapagkukunan ng impormasyon:

- Paggagawang Ligtas ang Tubig sa panahong ng Emerhensiya (<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>)



- Gabay sa Mga Pangsala ng Tubig [http://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen\\_info/filters.html](http://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen_info/filters.html)
- Gabay sa Paggagamot at Pag-sanitize ng Inuming Tubig para sa Paggamit sa Kanayunan at Kapag Naglalakbay  
([http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry\\_water\\_treatment.html](http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry_water_treatment.html))  
Impormasyon hinggil sa pagiging epektibo ng iba't ibang paraan ng paggagamot ng tubig
- Gabay sa Komersyal na Nakaboteng Tubig at Iba Pang Inumin  
([https://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen\\_info/bottled.html](https://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen_info/bottled.html))
- Pang-emerhensiyang Disinfection ng Inuming Tubig  
(<http://www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html>)

## Paghahanap ng mga mapagkukunan ng tubig sa panahon ng emerhensiya

Makikita sa loob at labas ng bahay ang mga kahaliling mapagkukunan ng malinis na tubig. HUWAG UMINOM ng tubig na may hindi pangkaraniwang amoy o kulay, o na alam mo o pinaghihinalaan mong kontaminado ng gasolina o nakalalasang kemikal; gumamit ng ibang mapagkukunan ng tubig.

Ang sumusunod ay mga posibleng mapagkukunan ng tubig:

- Tubig mula sa tangke ng water heater ng inyong tahanan (bahagi ng inyong sistema ng inuming tubig, hindi ng heating system ng inyong bahay)
- Mga tinunaw na yelong gawa sa tubig na hindi kontaminado
- Tubig mula sa tangke ng toilet ng inyong tahanan (hindi mula sa inidoro), kung ito ay malinaw at hindi ginamot ng kemikal na mga panlinis ng inidoro, tulad ng mga nagpapalit ng kulay ng tubig
- Likido mula sa delatang prutas at mga gulay
- Ang tubig mula sa mga swimming pool at spa na hindi kontaminado ng tubig-baha o bagyo ay maaaring gamitin para sa paglilinis ng katawan, paglilinis, at mga kaugnay na paggamit, subalit hindi para inumin.

Makinig sa mga ulat mula sa mga lokal na opisyal para sa payo hinggil sa mga pag-iingat sa paggamit ng tubig sa inyong tahanan.

## Sa labas ng bahay:

Ang tubig mula sa mga mapagkukunan sa labas ng bahay ay dapat gamutin tulad ng inilarawan sa

[Gawing Ligtas ang Tubig sa Panahon ng Emerhensiya](https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html)

(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>). Kabilang dito ang:

- Tubig-ulan
- Mga sapa, ilog, at iba pang gumagalaw na katawan ng tubig
- Mga danaw at lawa
- Mga natural na bukal

## Mga hindi ligtas na mapagkukunan ng tubig

Huwag gumamit ng tubig mula sa mga sumusunod na mapagkukunan:

- Mga radiator
- Mga hot water boiler (bahagi ng heating system ng inyong tahanan)
- Mga water bed (maaaring hindi ligtas gamitin ang tubig dahil sa mga fungicide na idinagdag dito at/o mga kemikal sa vinyl)

## Mga pribadong balon ng inuming tubig

Maaaring mapinsala o makontamina ng mga pagbaha o iba pang sakuna ang mga balon. Ang mga hinukay na balon, binutas na balon, at iba pang balon na hindi aabot sa 50 talampakan ang lalim ay mas malamang na makontamina, kahit hindi halata ang pagkapinsala.

- Pagkatapos ng isang sakuna, pinakaligtas na uminom ng nakaboteng tubig hanggang sa tiyak ka nang walang mga kontaminante ang inyong tubig at ligtas na itong inumin.
- Kung may naganap na malawakang pagbaha o naghihinala kang kontaminado ang balon, HUWAG inumin ang tubig. Gumamit ng ligtas na mapagkukunan ng tubig tulad ng nakabote o ginamot (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/creating-storing-emergency-water-supply.html>) na tubig.
- Makipag-ugnayan sa inyong kagawarang pangkalusugan ng lokal, estado, o tribu para sa partikular na payo hinggil sa mga balon at pagsusuri.

**MAHALAGA:** Karaniwan sa panahon ng mga pagbaha ang pagligwak ng gasolina at iba pang mga kemikal.

- Ang tubig na kontaminado ng gasolina o mga nakalalasong kemikal ay hindi magiging ligtas sa pamamagitan ng pagpapakulo o disinfection. Hangga't hindi mo alam kung ligtas na ba ang tubig, gumamit ng nakaboteng tubig o iba pang suplay ng tubig.
- Kung naghihinala kang kontaminado ng gasolina o kemikal ang iyong tubig, makipag-ugnayan sa inyong lokal na kagawarang pangkalusugan para sa partikular na payo.

Para sa karagdagang impormasyon: Pag-disinfect ng Mga Balon Pagkatapos ng Sakuna  
(<https://www.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.html>)

## Mga Kaugnay na mapagkukunan ng impormasyon

- Water-related Emergencies and Outbreaks (Mga Emerhensiya at Kaguluhang May Kaugnayan sa Tubig) (<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/index.html>)  
Website ng CDC na nakalaan para sa mga pangangailangan ng tubig bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng mga sakuna o emerhensiya
- Drinking Water Wells (Mga Balon ng Inuming Tubig)  
([http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe\\_water/wells/](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/wells/)) Tiyaking ligtas ang iyong balon ng inuming tubig
- Personal Hygiene and Handwashing After a Disaster or Emergency (Paglilinis ng Katawan at Paghuhugas ng Kamay Pagkatapos ng Sakuna o Emerhensiya)  
(<https://www.cdc.gov/disasters/floods/sanitation.html>)  
Mga payo upang makatulong na protektahan ang iyong sarili mula sa pagkakasakit at karamdaman
- Food & Water Safety and Hand Hygiene Resources (Mga Mapagkukunan ng Impormasyon hinggil sa Kaligtasan ng Pagkain at Tubig at Kalinisan ng Mga Kamay)  
(<https://www.cdc.gov/disasters/handhygiene.html>)  
Mga madaling gamiting poster, pulyeto, sticker, at PSA na may mga payo at impormasyon
- Cleaning and Sanitizing With Bleach After an Emergency (Paglilinis at Pag-sanitize Gamit ang Bleach Pagkatapos ng Emerhensiya) (<https://www.cdc.gov/disasters/bleach.html>)  
Impormasyon hinggil sa kung paanong pananatilihin malinis ang mga lugar upang iwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo
- Guidelines for the Management of Acute Diarrhea After a Disaster (Gabay sa Pamamahala ng Malubhang Pagtatae o Acute Diarrhea Pagkatapos ng Sakuna)  
(<https://www.cdc.gov/disasters/disease/diarrheaguidelines.html>)  
Maaaring magkaroon ng acute diarrhea sa mga sitwasyong pagkatapos ng sakuna kung saan limitado ang akses sa kuryente, malinis na tubig, at mga pasilidad ng kalinisan

Page last reviewed: September 11,2017

Page last updated: September 12,2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)