

Patungkol sa Physical Gatherings

Maaari na ba akong dumalo sa mga family gathering ngayong pasko at bagong taon?

Maaari kang dumalo sa mga family gatherings kung ikaw ay walang sintomas ng COVID-19. Mas mainam pa kung ikaw ay bakunado lalo na kung ikaw ay may ibang sakit (comorbidities). Mainam din na i-check muna ang risk/alert level nang pupuntahang lugar. Kung ikaw ay may sintomas ng COVID-19, kinakailangan mong mag-isolate at kumonsulta sa inyong Barangay Health Emergency Response Teams (BHERTs) para sa mga susunod na hakbang.

Ano pa ang dapat kong tandaan kung ako ay makikipagkita sa ibang tao ngayong pasko?

Tandaan: Bakuna - Airflow - Mask - Hugas - Iwas

- Bakuna - Magpabakuna at kumpletuhin ito
- Airflow - Sa lahat ng pupuntahan dapat maganda ang daloy ng hangin
- Mask - 'Wag kalimutang mag-MASK para sa MASKmasayang Pasko
- Hugas - Maghugas lagi ng kamay at magdala ng alcohol o alcohol-based sanitizer
- Iwas - Iwasang pumunta sa matatao at kulob na mga lugar

Ano ang maituturing na mapanganib na mga lugar o venue para pagdarausan ng mga family gathering sa darating na kapaskuhan at bagong taon?

Mapanganib ang lugar kung ito ay nakapaloob o maituturing na pasok sa 3Cs:

1. **Crowded places** - mga lugar kung saan may kumpulan ng maraming tao tulad ng malls at theme parks na madalas puntahan ngayong Kapaskuhan at New Year.
2. **Close-contact settings** - mga lugar kung saan ang mga tao ay may close-range na interaksyon tulad ng mga kainan o restaurants na kung saan ang mga tao ay nagtatanggal ng masks para kumain.

3. **Confined and enclosed spaces** - mga lugar kung saan may hindi magandang bentilasyon at daloy ng hangin tulad ng mga naka-aircon na facilities at walang mga sapat na bintana at pintuan, halimbawa ay mga indoor tourist attractions (museyo, libraries, etc.)

Ang panganib na mahawaan ng COVID-19 ay mas mataas sa mga lugar na nabanggit at lalo na pag ito ay nagkasabay-sabay.

Kung hindi mapipigilan ang pagpunta sa mga lugar na 3Cs, tiyakin na sumusunod sa Minimum Public Health Standards para COVID-free tayo this holiday season. **Tandaan muli ang Bakuna - Airflow - Mask - Hugas - Iwas!**

Paano gagawing Ligtas Christmas ang pagdarausan ng family gatherings at ibang pagtitipon?

- Siguraduhin na ang lugar ng pagdarausan ay may magandang bentilasyon/ magandang daloy ng hangin
- Panatilihin ang *safe distancing* sa bawat tao na dadalo, kasama na tuwing uupo o tatayo, at kakain.
- Gawin ang mga aktibidad sa labas ng bahay o gawing outdoor ang isang aktibidad.
- Maghanda ng mga hand sanitizer o alcohol o 'di kaya ay sabon at tubig na maaaring magamit ng mga taong dadalo bago, habang, at pagkatapos ng pagtitipon.
- i-minimize ang mga kantahan/karaoke, lalo na't pag hindi naka mask.
- **Tandaan muli ang Bakuna - Airflow - Mask - Hugas - Iwas!**

Paano gagawing Ligtas Christmas ang mga aktibidad sa mga family gatherings at ibang pagtitipon?

- Gamitin ang mga online social media platform sa pagbo-broadcast ng imbitasyon sa mga kakilala.



- Hikayatin din ang ibang bisita o kapamilya na lumahok na lamang via online sa mga pagtitipon-tipon kung kinakailangan.
- Limitahan ang dami ng mga kapamilya na dadalo sa inyong mga social gathering o mga aktibidades. Mas mainam kung sila ay kasama o nasa isang household o “bubble” lamang.
- Gawing maikli ang mga gagawing party o kasiyahan. *Short but sweet*, ika nga!
- Iwasan ang mga aktibidad na maaring magkalat ng ating laway o mga particle sa paghinga sa hangin tulad ng videoke o pagsigaw.
- **Tandaan muli ang Bakuna - Airflow - Mask - Hugas - Iwas!**

Ako ay dadalo sa isang indoor na pagtitipon. Ano ang aking dapat tandaan?

- Alamin ang mga patakarán/alituntunin/regulasyon ng iyong pupuntahang lugar ukol sa mga pagtitipon
- Hingiin sa *host* na buksan ang mga bintana, pintuan, at bentilador kung maaari
- Obserbahan at gawin ang *safety standards* lalo na sa mga *activities* na may kasamang usapan, sigawan, kantahan o videoke na maituturing na mga *activities with high-risk of transmission* dahil sa mataas na panganib nang pag talsik ng laway.
- Iwasan ang hiraan ng mga gamit at paghawak sa mga madalas hawakan o high touch na mga surfaces.
- At kung hindi ka bakunado at kabilang sa mga may *comorbidities* o isang senior citizen ay ipagpaliban na lamang ang pagpunta sa mga social gathering. Magpabakuna na!

Patungkol sa mga Aktibidad

Dahil sa patuloy na pagbaba ng mga COVID-19 cases at ng Alert Level sa NCR at sa maraming lugar sa ating bansa. Maaari na ba akong maging kampante sa pakikipag halubilo at pagdiriwang ngayong holiday?

- *Don't let your guard down!* Tandaan ang Bakuna - Airflow - Mask - Hugas - Iwas!
- Kahit na maituturing na isang tradisyon ang pagtitipon-tipon at sabay na salu-salo tuwing Noche Buena at Media Noche, hindi pa rin tayo pwede maging kampante para sa taong ito.
- Kung hindi sigurado sa status ng kalusugan, mas mainam ang pagtawag, video call, o pag message nalang sa ating mga mahal sa buhay.

Ano ang magandang gawin para maiwasan ang COVID-19 ‘pag nagpaplanong mamili ng pang-handa at pang-regalo sa darating na pasko at bagong taon?

- ❑ Magplano at bumili nang mas maaga para maiwasan ang Holiday Rush
- ❑ Umiwas sa mga establishmentong matatao at kulob
- ❑ Kung hindi maiiwasan ang pagpunta sa mga matatao at kulob na lugar, gawin ito sa mga oras na mas kakaunti ang mga tao
- ❑ ‘Wag kalimutang magsuot ng mask kapag labas ng bahay, magdala din ng alcohol o alcohol-based hand sanitizers
- ❑ Kung maaari ay panatilihin ang 1 metrong distansya sa iba.



- Hangga't maaari, gawing online ang pagsa-shopping this season of giving. *Convenient na, iwas pa sa hawaan at exposure sa virus!*
- Hangga't maaari, gawing online ang pagsho-shopping this season of giving. *Convenient na, iwas pa sa hawaan at exposure sa virus.*
- Iwasan ang pagkain o pagtikim sa mga *sampling foods* sa mga pampublikong pamilihan at grocery stores.
- Huwag kumain o uminom sa mga pampubliko o crowded/masisikip na mga lugar.
- Maghugas ng kamay pagbalik sa tahanan
- Bago humawak o maghanda ng pagkain, dapat maghugas din ng mga kamay.

Ano ang mga aktibidad na maaari naming gawin ngayong kapaskuhan?

Alamin ang pinaka latest na COVID-19 Alert Level System sa inyong lugar sa mga aktibidad na maaaring gawin. i-check ang table ibaba para sa mga aktibidad at alert levels (as of Dec 1, 2021).

ALERT LEVEL SYSTEM

	1	2	3	4	5
Kumain sa loob ng mga kainan o restaurants	✓	50% ²	30% ¹	10% ¹	✗ ECQ Guidelines
Kumain sa labas ng kainan o restaurants (al fresco)	✓	70% ⁴	50% ⁴	30% ³	✗
Take out, delivery	✓	✓	✓	✓	✓
Indoor film, music	✓	50% ²	30% ¹	10% ¹	✗
Outdoor film, music	✓	70% ⁴	50% ⁴	30% ³	✗

¹ Maximum indoor capacity for fully vaccinated individuals (plus additional 10% if with Safety Seal certification, or additional 20% if situated in areas where vaccination coverage is above 70%)

² Maximum indoor capacity for all individuals and those below 18 years of age, even if unvaccinated

³ Maximum venue capacity for establishments issued with Safety Seal Certification

⁴ Maximum outdoor venue capacity

Table continued on next page.



ALERT LEVEL SYSTEM

	1	2	3	4	5
Indoor venues para sa parties, kasal, at family reunions	✓	50% ²	30% ¹	10% ¹	✗
Outdoor venues para sa parties, kasal, at family reunions	✓	70%	50%	30%	✗
Outdoor tourist attractions (libraries, museyo, at mga parke)	✓	70% ⁴	50% ⁴	30% ³	✗
Indoor amusement/theme parks	✓	50% ²	30% ¹	10% ¹	✗
Outdoor amusement/theme parks	✓	70% ⁴	50% ⁴	30% ³	✗
Indoor recreational venues (internet cafes, bowling alleys, swimming pools)	✓	50% ²	30% ¹	10% ¹	✗
Outdoor recreational venues (internet cafes, bowling alleys, swimming pools)	✓	70% ⁴	50% ⁴	30% ³	✗
Indoor cinemas	✓	50% ²	30% ¹	✗	✗

¹ Maximum indoor capacity for fully vaccinated individuals (plus additional 10% if with Safety Seal certification, or additional 20% if situated in areas where vaccination coverage is above 70%)

² Maximum indoor capacity for all individuals and those below 18 years of age, even if unvaccinated

³ Maximum venue capacity for establishments issued with Safety Seal Certification

⁴ Maximum outdoor venue capacity

Table continued on next page.



ALERT LEVEL SYSTEM

	1	2	3	4	5
Outdoor karaoke bars, clubs, concert halls	✓	70% ⁴	✗	✗	✗
Indoor venues para sa mga bata (playground, playrooms, peryahan)	✓	50% ²	✗	✗	✗
Outdoor venues para sa mga bata (playground, playrooms, peryahan)	✓	70% ²	✗	✗	✗

¹ Maximum indoor capacity for fully vaccinated individuals (plus additional 10% if with Safety Seal certification, or additional 20% if situated in areas where vaccination coverage is above 70%)

² Maximum indoor capacity for all individuals and those below 18 years of age, even if unvaccinated

³ Maximum venue capacity for establishments issued with Safety Seal Certification

⁴ Maximum outdoor venue capacity

Ano ang magandang gawin para hindi magka-COVID-19 pag nagpaplanong mamili para pang handa at pang regalo sa darating na pasko at bagong taon?

- Magplano at bumili ng mas maaga para maiwasan ang Holiday Rush
- Umiwas sa mga establishmentong matatao at kulob
- Kung hindi maiiwasan ang pagpunta sa mga matatao at kulob na lugar, gawin ito sa mga oras na mas kakaunti ang mga tao
- Wag kalimutang mag-mask kapag lalabas ng bahay, Magdala din ng alcohol o alcohol-based hand sanitizers
- Kung maaari ay panatilihin ang 1 metrong distansya sa iba.
- Hangga't maaari din, gawing online ang pagsa-shopping this season of giving. Convenient na, iwas pa sa hawaan at exposure sa virus.
- Iwasan ang pagkain o pagtikim sa mga sampling foods sa mga pampublikong pamilihan at grocery stores.
- Huwag kumain o uminom sa mga pampubliko o crowded/masisikip na mga lugar.
- Maghugas ng kamay pagbalik sa tahanan
- Bago humawak o maghanda ng pagkain, dapat maghugas din ng kamay.



Paano natin i-celebrate ang Paskong Pinoy na masaya at ligtas?

- Ang pagbabakuna ay ang tanging paraan para tayo ay mabuhay ng normal kasama ng COVID-19 virus.
- Sa pamamagitan ng pagprotekta sa iyong sarili at sa iyong mga pamilya mula sa matinding impeksyon at kamatayan sa pamamagitan ng pagbabakuna, maaari nating ipagdiwang ang Pasko ng ligtas at ng walang pag-aalala.

Kung ako ay bakunado, wala na ba akong dapat alalahanin na mga gabay para maiwasan ang COVID-19 ngayong kapaskuhan?

Habang ang pagbabakuna ay mahalaga, mahalagang ipaalala din sa publiko na kinakailangan ding gawin ang mga minimum public health standards na Airflow - Mask - Hugas - Iwas upang maging mas ligtas at protektado tayo ngayong holidays.

Kahit isang pandaigdigang pandemya ay hindi makakapigil sa mga Pilipino na ipagdiwang ang Pasko at Bagong Taon kasama ang mga taong mahalaga sa kanila.

Patungkol sa mga Pagbiyahe

Maaari na akong magbiyahe at umuwi sa probinsya ngayong holiday break?

- Oo, pero mas mainam na i-check muna ang COVID-19 quarantine and travel guidelines sa inyong pupuntahan na lugar.
- Ilista ang mga kailangan na mga travel requirements at mga kinakailangan na ipakita na mga dokumento at mobile application kagaya ng S-PASS.
- Mas okay din kung ikaw ay bakunado bago bumiyaha para mas ligtas at protektado laban sa COVID-19.

Ako ay mag tratravel ngayong Holiday Season. Ano ang dapat kong tandaan?

- Alamin ang mga requirements upang ikaw ay makatravel mula sa iyong lugar at sa iyong pupuntahan
- Kung may ibang kasama sa sasakyan ay ibukas ang mga bintana at siguraduhin naka-suot ang mask
- Iwasan ang mga activities na kailangan ng pagbiyahe sa mga lugar na may matataas na mga kaso at mas mataas na alert level.
- Wag nang bumiyaha kung ikaw ay may sintomas ng COVID-19. I-isolate ang sarili at tumawag sa iyong BHERTs para sa mga susunod na hakbang



Patungkol sa mga Bakuna

Kapag hindi bakunado ang mga seniors ng aking pamilya, maaari ba silang dumalo sa pagtitipon ngayong holiday season?

Ang COVID-19 vaccine ay nagbibigay dagdag proteksyon sa ating mga senior citizen laban sa virus. Kung bakunado, maaari silang mag celebrate ngayong pasko na mas ligtas at protektado! Mababawasan pa ang kanilang pangamba sa sakit na COVID-19.

Kung hindi pa sila bakunado ay hikayatin sila na magpalista at magpabakuna sa kanilang Local Government Units. Mas mabuti nang nag-iingat at protektado laban sa COVID-19 virus.

Ako ay bakunado na pero hindi pa ang aking pamilya. Maaari na ba kaming magkita-kita ngayong holiday?

Hinihikayat namin na magpabakuna na ang mga kapamilyang hindi pa bakunado para sa holiday celebration. Mas mainam ito dahil mapoprotektahan sila laban sa virus lalo na kapag sila ay kasama sa mga vulnerable sector tulad ng mga senior citizen at may mga sakit o comorbidities.

Lahat kami ng aking pamilya ay bakunado na. Meron po ba kaming makukuhang mga perks or insentibo dahil kami ay mga bakunado na at anu-ano ang mga ito?

Congratulations! Isang magandang balita kapag lahat ng miyembro ng pamilya ay fully vaccinated na. Maliban sa kayo ng pamilya mo ay protektado mula sa malubhang klase ng COVID-19, may makukuha pa kayong mga benepisyo o insentibo dahil kayo ay nagpabakuna na ng COVID-19 vaccine.

Bisitahin ang page na ito para sa mga updated perks at incentives: <https://www.ingat-angat.com/benefits>

Ano ang magandang iregalo sa inyong mga kapamilya at kaibigan ngayong Pasko at Bagong taon?

Give the gift of good health by getting vaccinated. Ang pinakamagandang paraan upang ipagdiwang ang Pasko at Bagong Taon nang masaya at ligtas ay ang pabakunahan ang iyong sarili at ang iyong mga mahal sa buhay.



Healthier Options

Bakit mahalaga na gawin ang paglilimita o food moderation tuwing may handaan?

Maaari ka pa ring maging malusog sa panahon ng Pasko at Bagong taon! Ang kasiyahan at handaan tuwing holidays ay maituturing na isang tradisyon ng bawat Filipino kaya maari ka pa rin kumain ng mga nakagisnang mga PInoy handa at putahe tulad ng lechon, hamon, mango float, atbp. Pero, lagi din nating iisipin na ang lahat ng sobra ay nakasasama. Mag-enjoy sa mga masasarap na handa habang iniisip ang iyong diyeta. Kumain nang in moderation o katam-tamang dami ng mga matataba, maaalat, at matatamis na mga pagkain.

Ano ang dapat gawin upang gawing balanse at healthy ang mga kakainang pagkain ngayong holiday season?

Ibalanse ang mga kakainin na handa ngayong Pasko at Bagong taon sa pamamagitan nang paghanda at pagkain ng mga pagkain na mayaman sa nutrients tulad ng prutas at gulay. Unahin itong tangkilin para madaling mabusog at hindi na mag-over eat sa mga pagkain na mga unhealthy.

Maaari ba akong maginom ng alak ngayong holiday?

Hinihikayat ang bawat Filipino na bawasan o 'di kaya ay tuluyuan nang iwasan ang pag-inom ng alak ngayong holiday season na uso ang kaliwa't kanan na mga selebrasyon. Hindi maganda ang naidudulot nang labis na pag inom nito tulad pagkasira ng ating mga atay at lalo na sa mga nagmamaneho na maaaring humantong sa disgrasya at pagkamatay.

Marami din ang masamang epekto nang pag inom ng mga hindi FDA-registered na mga alak tulad ng lambanog na nababalita na may nabibiktima kada taon.

Paano gawin na mas healthy at ligtas ang ating mga handa at mga pagkain ngayong Noche buena at Bagong taon?

- Mas ligtas at mas kayang gawing masustansya kung lutong bahay ang ating ihahanda sa mga bisita.
- Kung walang oras, magpadeliver nalang sa halip na bumiyahang o pumunta sa restaurants. Huwag kalimutan na mag mask kapag sasalubungin ang delivery rider.
- Enjoy tayo ngayong pasko pero enjoy in moderation, i-monitor ang pagkain ng mga maaalat, matataba, at matatamis na mga pagkain.
- Kumain din nang balanseng klase ng mga pagkain! Wag kalimutan ang prutas, gulay, kahit na nag-eeenjoy sa handaan. Iwasan ang labis o kung maaari huwag nang uminom ng alak na maaaring magdulot ng disgrasya at pagkasira ng inyong atay.
- Uminom na lang ng maraming tubig o fresh fruit juices kaysa sa mga maraming preservatives at nakakatabang inumin. Mas healthy na, tipid ka pa.



Epekto ng Paputok sa Kalusugan

Anu-ano ang mga direktang epekto sa kalusugan nang paggamit ng paputok?

- Blast/sabog o paso na may pagputol o amputation
- Blast/sabog o paso ng walang putol o amputation
- Ang pinsala sa mata na maaaring humantong sa pagkabulag
- Tetanus
- Pagkalason (Paglunok o Ingestion)
- Kamatayan

Ano pa ang ibang mga epekto sa kalusugan nang paggamit ng paputok?

- Ang pagpapaputok ay may epekto din sa ating kalikasan. Ang mga resulta ng mga pag-aaral ay nagpakita na ang mga antas ng suspended particulate matters (SPM) at iba pang air pollutants (CO , NO_2 , hydrocarbons, SO_2) ay tumataas sa hangin sa panahon ng mga fireworks display.
- Ang mga buntis, mga bata, at mga may chronic asthma o hika ay pinaka vulnerable o pinakamadaling magkasakit dahil sa exposure dito.
- Ang mataas na SPM level ay maaaring magdulot ng mga problema sa lalamunan, ilong, at mata. Maaari itong humantong sa pananakit ng ulo at pagkabawas sa mental acuity.
- Mayroon itong mas matinding epekto sa mga taong may sakit sa puso, respiratory o nervous system. At paglala ng kondisyon para sa mga taong dumaranas ng allergy o ubo at maaari ring maging sanhi ng pagsisikip ng lalamunan at dibdib.

- Maaari din itong magdulot ng problema sa paghinga gaya ng chronic o allergic bronchitis, bronchial asthma, sinusitis, rhinitis, pneumonia at laryngitis.

Maliban sa epekto sa kalusugan, meron bang masamang epekto ang pagpapaputok sa mga hayop at kapaligiran?

Ang mga *unwanted second noise* ay may mga nakakapinsalang epekto rin. Ang karaniwang antas ng ingay na itinakda ng Department of Environment and Natural Resources (DENR) para sa ambient environment ay 60 dB sa araw at 50 decibel sa gabi.

- Ang mga paputok ay maaaring lumampas sa 140 decibels.
- Ang ingay sa 85 decibel above ay maaaring makapinsala sa pandinig.
- Ang pagtaas sa mga antas ng tunog ay maaaring humantong sa pagkabalisa, pansamantala o permanenteng pagkawala ng pandinig, mataas na presyon ng dugo, at pagkagambala sa pagtulog.

Ang mga paputok ay maaari din na magdulot ng mga stress o problema sa ating mga alagang hayop sa bahay



Ano ang mga masamang epekto ng mga kemikal at sangkap na nakapaloob sa mga paputok?

Ang paputok ay naglalaman ng mga nakasasamang kemikal tulad ng:

Cadmium- Maaaring magdulot ng irritation sa baga at mga sintomas tulad ng influenza. Maaari din itong maipon at kalaunan ay makapinsala sa atay, bato, buto, at magdudulot ng kanser.

Lead- Maaaring makaapekto sa dugo, central nervous system, at pinipigilan ang paggana ng utak. Maaari ring magdulot ng *developmental delays, growth retardation, behavioral effects at learning delays*.

Chromium- Nagdudulot ng pinsala sa balat at hypersensitivity. Ang matagal na exposure dito ay maaaring humantong sa kanser sa baga.

Aluminum- Nagdudulot ng problema sa memorya, demensya at mga kombulsyon.

Magnesium- Ang alikabok at usok ng magnesium kapag nalalanghap ay maaaring makairita sa mga mucous membrane o upper respiratory tract at maging sanhi ng metal fume fever at pagkasira ng central nervous system.

Nitrates, Nitrite, Phosphates and Sulfates- Maaaring magdulot ng pagkahilo, pananakit ng tiyan, pagsusuka, pagtatae ng dugo, panghihina at kombulsyon.

Carbon Monoxide (colorless, odorless gas)- Maaaring magdulot ng pananakit ng ulo, pangangati ng mata, narcosis, coma, mabilis na pagkamatay dahil sa anoxia ng utak, nervous system at problema sa puso.

Copper dust fumes- Kapag nalanghap ay maaaring magdulot ng pangangati sa respiratory tract.

Manganese dioxide fumes- Maging sanhi ng pangangati sa baga, pulmonya, mga posibleng mga sintomas ng Parkinson's, paninigas, pananakit ng kalamnan at panginginginig.

Potassium- Ang iritasyon mula sa potassium ay maaaring humantong sa kemikal na pneumonitis, pulmonary edema, at pangangati ng upper respiratory tract na may ubo, paso at kahirapan sa paghinga.

Sodium- Ay nagiging sanhi ng pangangati ng mucous membrane ng ilong, lalamunan at respiratory tract.

Zinc oxide fumes- Maaaring magdulot ng mga sintomas ng *metal fume fever* tulad ng trangkaso, panginginginig, lagnat, pagpapawis at panghihina ng kalamnan.

Oxides of nitrogen and sulfur- Maaaring mabawasan ang pulmonary function at pagkakaroon ng mucosal irritation. Ang mga irritant ay maaaring magdulot ng pinsala sa respiratory.



FAQs on CFD Alternative Activities

Ano ang mga benepisyong makukuha sa hindi pagpapaputok at paggamit na lang ng mga alternative devices?

Maraming mga benepisyo ang makukuha sa hindi pagpapaputok this New year, tulad ng:

- Makakaiwas sa peligro na maaaring maidulot ng paputok tulad ng pagkasugat o pagkaputol ng daliri o mga kamay.
- Makakaiwas ka pa sa mga health problems na dala ng paglanghap sa mga kemikal nito.
- Makakabawas ng dumi ng hangin at mga basurang maiiwan pagkatapos ng pagpapaputok.

Hinihikayat namin na gumamit na lang ng mga alternatibong pampaingay na libre, safe, at sustainable pang gamitin.

Ano ang community fireworks display at ano kahalagahan nito sa pagbaba ng kaso ng mga nasugatan dahil sa paputok?

Ang community fireworks display ay isang alternatibong paraan o aktibidades na hinihikayat ang mga taong manuod ng display na paputok at mga pailaw na pinangangasiwaan ng isang sinanay o trained na tao at may LGU permit at ng mga PNP licensed fireworks display operators.

Anu-ano ang dapat gawin kung pupunta o manunuod ng designated Community Fireworks Display?

- Alamin ang lugar ng mga designated community fireworks display na planong puntahan.
- Ihanda ang mga dapat dalhin tulad ng alcohol, face shield, vaccine card kung kinakailangan.
- I-practice pa rin ang minimum public health standard, magsuot ng mask at dumistansiya ng isang metro sa ibang tao.
- Mainam pa parin kung kayo ay bakunado bago dumalo sa mga ganitong pagtitipon para mas panatag ang isipan at less alalahanin o anxiety.
- Manood nang may safe distancing o malayo sa nagsasagawa ng paputok para hindi matamaan at sa mga nagkukumpulan para hindi mahawaan ng virus.
- Alamin ang mga emergency hotlines kung may biglang sunog at disgrasya.



Anu-ano ang mga halimbawa ng mga alternative devices na pwede gamitin sa halip na gumamit ng paputok?

Ang mga sumusunod ay mga halimbawa ng mga alternatibong mga pampaingay at pailaw sa pagsalubong ng Bagong taon:

- Busina ng sasakyan
- Sound system
- Tambourine
- Takip ng kaldero
- Alkansya
- Light sticks
- Christmas lights

Ito ay iilan lang sa marami pang pwedeng gamitin na alternatibong devices ngayong holidays.

FAQs on First Aid and Hotline

Kung naputukan dahil sa paputok, ano ang maaaring gawin bilang paunang lunas upang hindi lumala ang sugat/ injuries?

First Aid sa naputukan na mata:

- Padaluyan agad ng malinis at maligamgam na tubig ang apektadong mata na 'di bababa sa 15 minuto.
- 'Wag kalikutin o kamutin ang apektadong mata
- Humanap ng malinis na tela o gasa at takpan ang apektadong mata
- Dalhin agad sa Emergency Room

First Aid kapag nasugatan o napasong balat:

- 'Wag balewalain ang paso at sugat na sanhi ng paputok kahit gaano man ito kaliit
- Hugasan agad ang sugat ng sabon at malinis na tubig.
- Tanggalin ang mga kontaminadong damit (siguraduhin na nalabhan ito nang maayos bago gamitin ulit).
- Takpan ang sugat ng sterilized gauze bandage.
- Pumunta agad sa health center o ospital para sa bakuna kontra tetano

First Aid kapag nakalunok ng watusi, piccolo, o iba pang klase ng paputok:

- Huwag pilitin na pasukahin ang biktima.
- Pakainin ang biktima (bata) ng 6-8 at (matanda) 8 hanggang 12 na piraso na hilaw na puti ng itlog o egg white.
- Hugasan ang balat gamit ang alkaline soap tulad ng perla kung nakontamina o may dermal exposure ng watusi.
- Dalhin agad ang biktima sa pinakamalapit na ospital para masuri ang kalagayan.

First Aid kapag nakalanghap ng masamang kemikal na galing sa paputok:

- Ilayo ang biktima sa lugar na may amoy o kontamindo ng paputok.
- Palanghapin sya ng sariwang hangin
- Panatilihin siyang komportable at hindi nilalamig
- Humingi ng agarang medikal na atensyon



Sa kaso ng mga pinsala o paglunok ng paputok/putok, anu-ano ang mga hotlines na pwedeng tawagan na mga referral center para sa paggamot at management ng mga nasugatan?

Kung nakalunok ng watusi o anumang klase ng paputok, tumawag sa mga sumusunod na mga **DOH Poison Control Centers**:

Hospital	Location	Toxicologist	Contact Number
East Avenue Medical Center	East Avenue, Quezon City	Dr. Visitacion Antonio	434-2511
Rizal Medical Center	Pasig City	Dr. Danilo Villamangca	671-9615; 671-9740
Batangas Regional Hospital	Kumintang Ibaba, Batangas City	Dr. Rodhora Reyes	(043) 723-3578
Eastern Visayas Regional Medical Center	R. Magsaysay Blvd. Tacloban City	Dr. Lourdes Agosto	(053) 321-3131
Zamboanga Regional Hospital	Zamboanga City	Dr. Ayeesha Pingil	(062) 991-2934; 991-0537



Kung nasugatan o naputukan, gawin ang paunang lunas at dalhin agad sa mga sumusunod na mga **Trauma at sa mga Referral Centers:**

Trauma Centers

Hospital	Location	Contact No.
Philippine Orthopedic Hospital	Ma. Clara cor. Banawe St.	712-4601/ 711-4276
East Avenue Medical Center	East Avenue, Quezon City	426-4405/ 929-2031
Las Pinas General Hospital and Satellite Trauma Center	Bernabe Compound, Diego Cera St. Pulang Lupa, Las Pinas City	873-0556 local 111
UP- Philippine General Hospital	Taft Avenue, Ermita	521-8450/ 523-7123; 525-2584 fax: 242-2221



NCR Referral Centers

Hospital	Location	Contact No.
Amang Rodriguez Memorial Medical Center	Sumulong Highway, Marikina City	942-0245; 942-0097
East Avenue Medical Center	East Avenue, Quezon City	712-4601/ 711-4276
Jose Reyes Memorial Medical Center	Rizal Avenue, Sta. Cruz, Manila	734-5561
National Children's Hospital	266 E. Rodriguez Sr.Blvd. Quezon City	724-0656
Philippine Children's Medical Center	Quezon Avenue, Quezon City	924-6601- 25/ 924-0865/ 924-0840
Philippine Orthopedic Center	Ma. Clara St. cor. Banaw St. Quezon City	712-4601/ 711-4276
Quirino Memorial Medical Center	Katipunan Road, Project 4, Quezon City	913-4758
Rizal Medical Center	Pasig Blvd., Pasig City	671-9740 to 43; 671-4116
Tondo Medical Center	Honorio Lopez, Blvd, Balut, Tondo, Manila	251-8420/ 256-3512/ 252-8661 fax
Valenzuela Medical Center	Karuhatan, Valenzuela City	297-6711, 293-2396 , 294-6717(TF)



DOH Regional Referral Centers

Region	Hospital	Location	Contact No.
I	Ilocos Training Center and Regional Medical Center	Parian, San Fernando City	(072) 888-5864/ (072) 242-1143
II	Cagayan Valley Medical Center	Carig, Tuguegarao City	(078) 844-1410/ 844-3789 fax
III	Jose B. Lingad Memorial General Hospital	Brgy. Dolores, San Fernando City	(045) 961-3921
IV-A	Batangas Regional Hospital	Kumuntang Ibaba, Batangas City	(043) 725-3016/ 725-2016/ 725-2890
IV-B	Ospital ng Palawan	220 Malvar St. Puerto Princesa City	(048) 434-6864/ 434-8339
V	Bicol Regional Training and Teaching Hospital	Rizal St. Legaspi City, Albay	(052) 484-0014/ 484-0017
VI	Western Visayas Medical Center	Mandurriao, Iloilo City	(033) 321-1797
VII	Vicente Sotto Memorial Medical Center	B. Rodriguez St., Cebu City	(032) 253-9891 to 92



DOH Regional Referral Centers

Region	Hospital	Location	Contact No.
VIII	Eastern Visayas Regional Medical Center	R. Magsaysay Blvd. Tacloban City, Leyte	(053) 323-3068
IX	Zamboanga City Medical Center	Zamboanga City	(062) 991-2934, 991-0537, 992-2832, 993-0565, 993-2555
X	Northern Mindanao Medical Center	Capitol Compound, Cagayan de Oro City	(088) 856-4147/ 856-5490
XI	Davao Medical Center	Bajada, Davao City	(082) 227-2731
XII	Cotabato Regional Medical Center	Sinsuat Avenue, Rosary Heights, Cotabato City	(064) 421-2192
CAR	Baguio General Hospital and Medical Center	Gov. Park Road, Baguio City	(074) 442-4216/ 442-3165
CARAGA	Adela Serra Ty Memorial Medical Center	Tandag, Surigao del Sur	(086) 211-3700
VIII	Eastern Visayas Regional Medical Center	R. Magsaysay Blvd. Tacloban City, Leyte	(053) 323-3068



Anu-ano ang mga alternatibong bonding activities tuwing magkakasama ang mga kapamilya sa pagsalubong ng Bagong taon?

- Maaaring mag-enjoy ngayong Bagong Taon sa mga nakakatuwa at mas ligtas na mga alternative activities tulad ng pagpunta sa mga Community Fireworks Display kasama ang pamilya at barkada.
- Gumamit ng mga alternative noise at light producing devices tulad ng kaldero, sound systems, light sticks, busina ng kotse, bells, at mga tambourines sa halip na magpapaputok.
- Sumali sa mga online New Year concerts o virtual gatherings ng pamilya o mga kabarkada, safe na, tipid pa sa pamasahe o gasolina.

.....

Nothing follows

