# Emergency na Pangangalaga sa isang Sugat Pagkatapos ng Isang Natural na Sakuna

Malaki ang panganib na mapinsala habang o pagkatapos ng isang ba
na sakuna. Ang mga naipong tubig ay nagdudulot ng iba't ibang mga panganib na kinabibilangan ng mga nakakahawang sakit, mapanganib na kemikal, pinsala. Ang maagap na first aid ay makakatulong na magamot ang maliliit na mga sugat at maiwasan ang impeksyon.

## Gawin ang mga sumusunod na hakbang para protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya:

Iwasan ang pagdidikit sa mga maruming tubig kung mayroon kang bukas na sugat.

Panatilihing malinis ang mga bukas na sugat hangga't maaari sa pamamagitan ng paghuhugas nang mabuti gamit ang sabon at malinis na tubig.

Takpan ang nalinis at bukas na mga sugat ng waterproof na benda para mabawasan ang pagkakaroon ng impeksyon.

Maghanap agad ng medikal na pag-aalaga kung ang sugat ay maging mapula-pula, mamaga, o may lumalabas dito o kung mayroong kang lagnat, lumalalang pananakit, kakapusan sa paghinga, mabilis na tibok ng puso, o pagkalito.

## Alagaan ang mga sugat:

- Hugasan nang maigi ang iyong mga kamay gamit ang sabon at malinis na tubig, kung kinakailangan.
- Iwasang hipuin ang sugat gamit ang iyong mga daliri habang ginagamot ito (kung posible, gumamit ng disposable gloves).
- Alisin ang alahas at pananamit mula sa napinsalang parte ng katawan.
- Direktang diinan ang anumang pagdurugo ng sugat para makontrol ang pagdurugo nito.
- Linisin ang sugat kapag natapos na ang pagdurugo.
  - » Suriin ang mga sugat kung may dumi at iba pang mga bagay.
  - » Marahang patuluan ang sugat gamit ang tubig sa bottled water o malinis na dumadaloy na tubig (kung mayroon, mas mainam ang saline solution).
  - » Tampi-tampiin para matuyo at lagyan ng plaster o tuyong malinis na tela.
- Iwanang bukas ang mga di nalinis na sugat, mga kagat at mga nabutas na balat. Ang mga sugat na hindi nalinis nang maigi ay maaaring makapagpapasok ng bakterya at magresulta sa impeksyon.
- Gumamit ng pain relievers kung maaari.
- Suriin ang sugat tuwing 24 oras.

## Humingi ng medikal na tulong sa lalong madaling panahon kung:

- May lupa, kahoy, metal, o iba pang bagay sa sugat;
- Ang sugat ay resulta ng kagat ng hayop;
- Ang sugat ay resulta ng pagkakatusok sa isang maruming bagay;
- Ang sugat ay may impeksyon (pananakit at pangingirot, namamaga, namumula, nakakawala ng lakas, o nagkaroon ka ng lagnat);
- Mayroon kang senyales ng pagkalito o pagkabalisa, kakapusan ng hininga, mabilis na tibok ng puso, lagnat o panginginig, labis na pananakit o di komportable o malamig-lamig o nagpapawis na balat.

Kung may sugat ka mula sa pagkakatusok o sugat na nakontamina nang dumi ng tao o hayop, lupa, o laway, tanungin ang iyong health care provider kung kailangan mo ng bakuna sa tetano.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang:
www.cdc.gov/disasters/woundcare.html

CS285676-I Tagalog November 27, 2018