American Red Cross

PAGHAHANDA LABAN SA SAKUNA PARA SA MGA ATING MAY-EDAD

ANG MGA MAAARI NATING GAWIN UPANG ILIGTAS ANG ATING MGA BUHAY

Maghanda na NGAYON para sa isang biglaang emergency

Alamin kung paano protektahan ang sarili at harapin ang isang sakuna sa pamamahitan ng **pagpaplano habang maaga pa**.

Kahit ikaw ay may mga pisikal na limitasyon, maaari mo pa ding protektahan ang iyong sarili.

Ang sakuna ay maaaring dumating nag biglaan at nang walang babala!

Ang mga lokal na opisyal at tagasugo o relief workers ay darating sa lugar ng sakuna matapos mangyari ito, ngunit hindi nila mapupuntahan ang lahat ng tao agad-agad.

Maging responsable - Iligtas ang sarili!

Laging makipag-ugnayan sa iyong mga kapitbahay at pangalagaan ang kapakanan ng isa't isa.

Ang pag-alam kung ano ang dapat gawin ang iyong pinakamabuting proteksyon at ang iyong responsibilidad din.

MAGING RESPONSABLE

Araw araw, ang isang bahagi ng bansa ay naapektuhan ng isa o higit pa sa mga sumusunod na emergency:

Bagyo
Bagyong Taglamig
Bagyong may Pagkulog at Kidlat
Pagkalat ng Delikadong Kemikal
Lindol
Buhawi
Pagbaha
Sunog

Alin-alin sa taas ang tatlong pangunahing sakuna na maaaring mangyari sa iyong lugar?

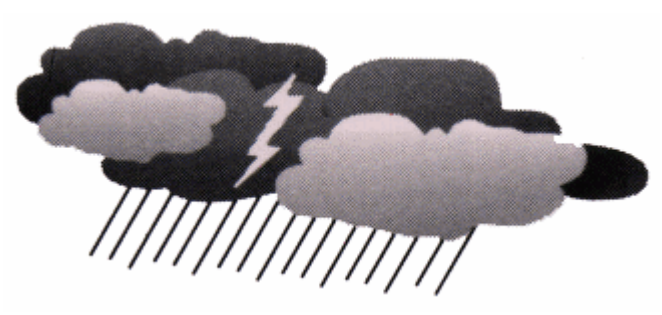
_____

_____

_____

Ang paghahanda para sa isang sakuna na maaaring mangyari sa iyong lugar ay makatutulong sa iyo na makapaghanda para sa anumang sakuna. Tandaan na anumang bagay ay maaring mangyari anumang oras.

Basahin ang bahaging, "Para sa Karagdagang Impormasyon," sa dulo ng babasahing ito upang makakuha ng impormasyon ukol sa mga posibleng sakuna na maaaring mangyari sa iyong lugar.



Paano ka mapagsasabihan at mabibigyan babala tungkol sa posibleng Emergency

NOAA weather radio.
Ang mga espesyal na radyo na ito ang nagbibigay ng pinakamaagang babala, sa pamamagitan ng alarm na mag-aalerto sa iyo ka kung sakaling may inaasahang masamang kalagayan ng panahon.

Mga komersyal na himpilan ng telebisyon at radyo.
Know your designed Emergency Alert System stations (EAS).

Ang aking EAS Radio Station ay: _____

Ang aking EAS Television Station ay: _____

- Personal na bisita at pagbabala mula sa mga lokal na emergency officials.
  Sundin nang ang kanilang mga payo at utos!

- Alamin kung sino sa iyong mga kapitbahay na maaaring mangailangan ng espesyal na tulong. Gamitin ang mga paunang paraan ng pagrehistro sa iyong lugar, kung mayroon, para sa mga taong mangangailangan ng tulong.

PAGKUHA NG BABALA

Magplano habang maaga!!!

Sa susunod na may dumating na sakuna, maaaring wala ka nang sapat na oras upang kumilos. Maghanda na ngayon para sa isang biglaang emergency.

Sa pamamagitan ng pagpaplano nang maaga, maiiwasan mo ang mga mahahabang pila para sa mga importanteng mga bagay tulad ng pagkain, tubig at gamot. Alalahanin ang regular na pag-susuri ng iyong plano.

Gamitin ang sumusnod na checklist o listahan upang makapagsimula:

Your Disaster Checklist

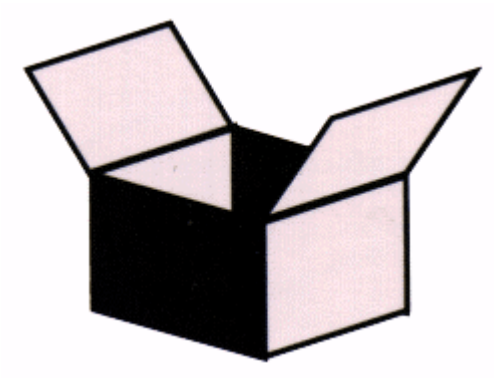
- ✓ Bumuo ng isang disaster supplies kit.
- ✓ Kumuha ng isang tao na susubaybay sa iyong kalagayan.
- ✓ Planuhin at pag-ensayuhin ang pinakamagandang daanan ng pagtakas mula sa iyong bahay.
- ✓ Planuhin ang gagamiting sasakyan kung kailangan mong lumikas papunta sa isang Red Cross shelter.
- ✓ Alamin ang mga ligtas na lugar sa iyong bahay para sa bawat uri ng emergency.
- ✓ Magkaroon ng plano para sa pagbibigay ng senyales kapag nangangailangan ka ng tulong.
- ✓ Magpaskil sa tabi ng iyong telepono, ang mga numerong na tatawagan sa panahon ng emergency.
  (gamitin ang nakalaan na sulatan sa likod na pahina)
- ✓ Kung ikaw ay may pambahay na health care service, planuhin nang maaga kasama ang iyong ahensya ang mga gagawin sa panahon ng emergency.
- ✓ Turuan ang mga taong maaaring tumulong sa iyo sa panahon ng emergency, kung paano paandarin ang mga importanteng kagamitan. Siguraduhin na alam nila kung paano ka mahahanap o makakausap.

PAMPAMILYANG PLANO LABAN SA SAKUNA

Para sa iyong ginhawa at kaligtasan, kailangan mong magbalot ng mga kagamitang kakailanganin sa isang emergency at itabi ito sa isang lugar bago pa dumating ang sakuna.

Dapat kang mag-imbak ng sapat na gamit na tatagal nang di bababa sa tatlong araw.

- Pagsama-samahin ang mga bagay na kakailanganin mo sa isang paglikas, kasama dito ang mga medikal ang pangkalahatang supplies o kagamitan.
- Ilagay ang mga ito sa isang madaling dalhin na lalagyan, tulad ang likod na sisidlan ng isang duffel bag.
- Siguraduhin na may ID tag ang iyong bag.
- Tatakan ang anumang kagamitan, tulad ng wheelchair, baston o walker, na maaari mong kailanganin.



Para sa iyong mga Pangangailangang Medikal

- ✓ First-aid kit o mga kagamitan para sa paunang lunas.
- ✓ Mga iniresetang gamot, listahan ng mga gamot kasama ang dosage o sukat ng pag-inom, at listahan ng iyong mga allergies.
- ✓ Ekstrang salamin para sa mata at baterya ng hearing-aid.
- ✓ Ekstrang baterya ng wheelchair at oxygen.
- ✓ Listahan ng modelo at serial number ng gamit mong instrumentong medikal tulad ng pacemakers.
- ✓ Mga dokumento ng iyong medical insurance at Medicare.
- ✓ Listahan ng mga duktor at kamag-anak o kaibigan na kailangang sabihan kapag ikaw ay nasugatan.
- ✓ Anumang iba pang mga gamit na maaari mong kailanganin.

_____

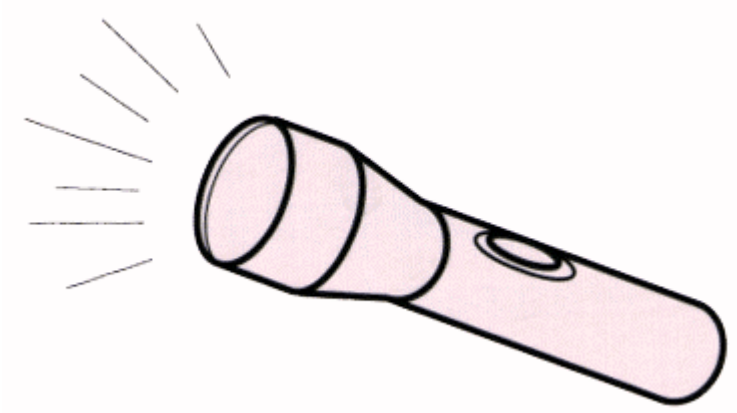
_____

_____

MGA KAGAMITANG KAILANGAN SA ISANG MEDICAL EMERGENCY

Mga Gamit na Kailangan sa isang Pangkalahatang Emergency

- ✓ De-bateryang radyo at flashlight na may ekstrang baterya para sa bawat isa.
- ✓ Pamalit na damit, saplot laban sa ulan, at matibay na sapatos.
- ✓ Kumot o sleeping bag.
- ✓ Ekstrang kopya ng iyong mga susi.
- ✓ Pera, credit cards, at barya para sa pampublikong telepono.
- ✓ Mga sariling kagamitan para sa paglinis ng katawan.
- ✓ Mga numero ng telepono ng mga lokal at taga-labas na kamag-anak o kaibigan.
- ✓ Ang pangalan at numero ng telepono ng iyong ahente ng insurance.



✓ Mga ibang gamit na nais mong isama:

_____

_____

_____

Posibleng hindi kailangan na ikaw ay lumikas, o di kaya ikaw ay pagbibilinan na manatili sa iyong bahay. Kapag nangyari ito, kailangan mong idagdag ang mga sumusunod na bagay, **bukod pa** sa mga naisaad na sa itaas:

✓ Maiinom na tubig: isang gallon bawat araw sa bawat tao. Tandaan, magplano para sa tatlong araw na paggamit. Mag-imbak ng tubig sa isang selyado at di-babasagin na lalagyan na maaari mong mabuhat o madala. Tukuyin ang petsa ng pag-imbak at palitan ang tubig bawat anim na buwan.

✓ Pagkain na di nasisira - kasama dito ang anumang espesyal na pagkain na kailangan mo. Piliin ang mga pagkain na madaling imbakin at dalhin, masustansya at pwede nang kainin. Pagpalit-palitin ang mga ito paminsan-minsan.

✓ De-latang na hindi nangangailangan ng koryente at iyong maaaring magamit.

✓ Pagkaing di nasisira para sa mga alagang hayop.

Mga Gamit na Kailangan sa lahat ng Sakuna

Manatili sa kinalalagyan

Sa isang emergency na sangkot ang mga kemikal, maaari kang payuhan o utusan na manatili at sumilong sa loob ng iyong kinalalagyan.

Ang ibig sabihin nito ay kailangan mong manatili kung nasaan ka at gawing ligtas ang iyong kalagayan sa abot ng kakayahan, hanggang lumipas ang emergency o kung ikaw ay pagbilinan na lumikas.

Sa ganitong sitwasyon, mas ligtas na manatili sa iyong kinalalagyan, kaysa sa pumunta sa labas kung saan hindi ligtas ang paglanghap ng hangin.

Kung Ikaw ay Utusan na Manatili at Sumilong sa Kinalalagyan

- ✓ Isara ang lahat ng mga bintana sa iyong bahay.
- ✓ Isara o patayin ang lahat ng mga bentilador, pang-init o heating, at mga kagamitan para sa air conditioning.
- ✓ Isara ang damper sa may fireplace.
- ✓ Lumipat sa isang kuwartong mas mataas sa lupa (hindi ang basement) na may pinakakaunting bintana at pinto.
- ✓ Dalhin ang iyong Disaster Supplies Kit.
- ✓ Basain ang ilang mga tuwalya at ipasak ang mga ito sa siwang sa ilalim ng mga pinto. Selyuhan ng tape ang paligid ng mga pinto, bintana, exhaust fan o mga singawan ng hangin. Gumamit ng mga plastik na supot ng basura upang takpan ang mga bintana, mga butas at saksakan, at mga heat registers.
- ✓ Kung ikaw ay masabihan na may panganib ng pagsabog, isara ang lahat ng mga shades, blinds o kurtina sa bintana. Upang maiwasan ang pagkasugat, lumayo sa mga bintana.
- ✓ Manatili sa kuwarto at makinig sa iyong radyo hanggang ikaw ay mapagsabihan na ligtas na ang sitwasyon o kung ikaw ay mapayuhan o mautusan na lumikas.

MANATILI SA KINALALAGYAN

Maaaring Kailangang Pumunta sa Isang Shelter

Ang mga Red Cross shelter ay maaaring buksan kapag:

- Ang isang sakuna ay makaaapekto sa maraming mga tao.
- Ang emergency ay inaasahang magtagal ng ilang mga araw.

Maging handa na pumunta sa isang shelter kapag:

- Walang koryente sa iyong lugar.
- May kemikal na emergency sa iyong lugar.
- Tumataas ang tubig-baha.
- Malubhang napinsala ang iyong bahay.
- Pinayuhan o inutusan kang lumikas ng mga pulis o ibang mga lokal na opisyal.

Mga serbisyong matatagpuan sa isang Red Cross shelter:

- Pagkain.
- Pansamantalang matutuluyan.
- Pangunahing paunang-lunas o Basic First Aid.

Upang May Malaman Tungkol sa mga Red Cross Shelter na Nagsisilbi sa Iyong Lugar:

- Makinig sa iyong de-bateryang radyo.
- Makipag-alam sa iyong lokal na Red Cross chapter.

Lahat ng mga serbisyong pang-emergency ng American Red Cross ay ibinibigay ng walang bayad.

Kung Kailangan Mong Lumikas

- Makipag-ugnayan sa iyong home care provider para sa mga dapat gawin sa paglikas.
- Subukang sumapi sa isang car pool o samahan sa pag-gamit ng sasakyan.
- Kung kailangan mo ng tulong para sa espesyal na sasakyan, tawagan ang American Red Cross o ang iyong mga lokal na opisyal.
- Magsuot ng akmang damit at matibay na sapatos.
- Dalhin ang iyong Disaster Supplies Kit.
- Ikandado ang iyong bahay.
- Dumaan sa mga ruta o kalye na tinukoy ng mga lokal na opisyal, o gamitin ang espesyal na tulong na bigay ng mga ito. Huwag tahakin ang mga shortcut, maaaring mapanganib ang mga ito.
- Ipagbigay-alam sa mga awtoridad ng shelter ang anumang pangangailangan mo. Gagawin nila ang abot ng kanilang makakaya upang tuparin ito at bigyan ka ng kaginhawaan.

Kung Sigurado Kang May Sapat Kang Oras...

- Isara ang tubig, gas at koryente kung payuhan o utusan na gawin ito, at kung alam mo kung paano gawin ito. Kailangan ang isang eksperto upang ang gas ay mabuksan muli.
- Ipagbigay-alam sa iba kung kailan ka umalis at kung saan ka pupunta.
- Gumawa ng mga plano para sa kapakanan ng iyong mga alagang hayop. Ang mga hayop na hindi gamit sa pagtrabaho ay maaaring hindi papasukin sa mga pampublikong shelter.

MGA RED CROSS SHELTERS

Ang isang emergency na maaaring harapin ng sinuman sa kahit anong oras, ay ang sunog sa bahay. Ang sunog sa bahay ay maaaring maging isang espesyal na hamon para sa isang tao na may pisikal na mga limitasyon. Subalit, may mga bagay na maaari nating gawin upang pag-ibayuhin ang ating kaligtasan:

Bago may mangyaring sunog

- ✓ Planuhin ang dalawang paraan upang makatakas sa bawat kuwarto. Kung hindi mo maaaring gamitin ang mga hagdan, gumawa ng mga espesyal na plano upang makakuha ng tulong habang maaga. Huwag kailanman gumamit ng mga elevator.

- ✓ Matulog na nakasara ang pinto ng silid-tulugan. Ito ay magbibigay sa iyo ng karagdagang ilang minuto ng proteksyon mula sa nakalalasong usok at apoy.

- ✓ Subukan nang paminsan-minsan ang baterya ng iyong smoke detector, at bilang palatandaan, palitan ang mga baterya sa parehong araw bawat taon. Alisan ito ng alikabok paminsan-minsan.

Sa Panahon ng Sunog

- ✓ Manatiling kalmado.
- ✓ Dumapa sa sahig at gumapang. Karamihan sa mga namamatay sa sunog ay dulot ng paglanghap ng mga nakalalasong singaw at usok. Ang pinakamalinis na hangin ay nasa malapit sa sahig. Ang paglanghap ng mga nakalalasong singaw at usok ay mas delikado kaysa sa panganib ng pagkasugat na maaaring matamo sa pagdapa agad sa sahig.
- ✓ Pakiramdaman muna ang anumang pintuan bago mo ito buksan. Kung mainit ito, maghanap ng iba pang daanan palabas.
- ✓ Kapag tumunog ang iyong smoke detector, huwag kailanman mag-aksaya ng oras sa pamamagitan ng pagbihis o paghakot ng mga ari-arian o mga alagang hayop. Agad na lumabas ng bahay.
- ✓ Huwag subukang labanan ang sunog! Tumawag ng tulong mula sa telepono sa kapitbahay.
- ✓ Huwag kailanman babalik sa isang nasusunog na gusali o bahay, sa kahit anumang dahilan.
- ✓ Kung mag-apoy ang iyong mga damit, dumapa sa sahig at gumulong upang mapatay ang apoy. Manatiling gumugulong (ang pagtakbo ay lalo lang "magpapaypay" sa mga apoy at palalalain lamang ang mga ito).
- ✓ Kung ikaw ay nasa isang wheelchair o kung hindi ka makalabas sa iyong bahay, manatili sa tabi ng isang bintana na malapit sa sahig. Kung kaya mo, mag-bigay ng mga senyales upang makahingi ng tulong.

SUNOG SA BAHAY

Kung nais mong makakuha ng karagdagang impormasyon ukol sa pagpaplano laban sa mga sakuna o tungkol sa mga sakunang malamang na mangyari sa iyong lugar, maaaring makuha ang mga sumusunod na impormasyon.

Ang mga sumusunod ay maaaring makuha ng libre mula sa iyong lokal na Red Cross Chapter:

Preparing for Emergencies: A Checklist for People with Mobility Problems
Stock #ARC 4497 (Wikang Ingles)

Emergency Preparedness Checklist
Stock #ARC 4471 (Wikang Ingles)
4471S (Wikang Espanyol)

Your Family Disaster Plan
Stock #ARC 4466 (Wikang Ingles)
4466S (Wikang Espanyol)

Your Family Disaster Supplies Kit
Stock #ARC 4463 (Wikang Ingles)
4463S (Wikang Espanyol)

Tornadoes… Nature's Most Violent Storms
Stock #ARC 5002 (Wikang Ingles)

Flash Floods and Floods… The Awesome Power!
Stock #ARC 4493 (Wikang Ingles)

Are You Ready for an Earthquake?
Stock #ARC 4455 (Wikang Ingles)
4455S (Wikang Espanyol)

Are You Ready for a Fire?
Stock #ARC 4456 (Wikang Ingles)
4456S (Wikang Espanyol)

Are You Ready for a Flash Flood?
Stock #ARC 4458 (Wikang Ingles)
4458S (Wikang Espanyol)

Are You Ready for a Heat Wave?
Stock #ARC 5032 (Wikang Ingles)

Are You Ready for a Hurricane?
Stock #ARC 4454 (Wikang Ingles)
4454S (Wikang Espanyol)

Are You Ready for a Thunderstorm?
Stock #ARC 5009 (Wikang Ingles)

Are You Ready for a Tornado?
Stock #ARC 4457 (Wikang Ingles)
4457S (Wikang Espanyol)

Are You Ready for a Winter Storm?
Stock #ARC 4464 (Wikang Ingles)
4464S (Wikang Espanyol)

Winter Storms: The Deceptive Killers
Stock #ARC 4467 (Wikang Ingles)

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON

MGA NUMERO NG TELEPONO SA ISANG EMERGENCY

Lokal na numero para sa mga serbisyong pang-emergency:_____

Ambulansya:_____

Pinakamalapit na kamag-anak: _____

Lokal na kakilala: _____

Kakilala na taga-ibang state: _____

Mga Duktor: _____

Lokal na Red Cross Chapter:_____

Ahente ng Insurance:_____

Mga Utilities (Serbisyo ng Koryente, Tubig, Gas, Telepono):_____

Iba Pa:_____

LISTAHAN NG MGA GAMOT NA MAY KASAMANG SUKAT NG PAG-INOM (DOSAGE)

_____

_____

_____

Ang babasahin na ito ay pinondohan ng isang grant mula sa Special Projects Fund ng American National Red Cross para sa **Rochester-Monroe County Chapter** ng American Red Cross, at binuo sa tulong ng mga sumusunod:

Tanggapan ng Monroe County para sa Paghahanda sa panahon ng Emergency
Ahensya ng Monroe County para sa Kalusugang Pambahay ng Komunidad
Tanggapan ng Monroe County para sa mga Tumatanda
Visiting Nurse Service
Sentro ng mga Katolikong Pamilya
Rochester Gas and Electric
Rochester Telephone

American Red Cross

ARC 5059 – Online Version
Tagalog
Rev. Feb. 1995