# PAGHAHANDA LABAN SA SAKUNA

**Coloring Book**

Union Bank of California

American Red Cross

# PAGHAHANDA
# LABAN SA SAKUNA

**Coloring Book**

American
Red Cross

# Sunog...Buhawi...Pagbaha...Pagkulog at Pagkidlat...

## Mahal na Magulang o Guro,

Ang mga ulat ukol sa mga sakuna ay karaniwang nangunguna sa mga balita sa buong mundo. Habang pinapanood mo kung paano pangatawanan ng mga ibang tao ang mga emergency na ito, siguro ay napag-isipan muna kung ano ang mangyayari kapag may dumating na sakuna sa iyong lugar.

Para sa mga magulang at guro ng mga bata lalong nakababahala ang posibilidad. Paano niyo mapangangatawan ang pangyayari? Siguro ay nakadanas na kayo ng isang sakuna-ano ang mga iba at karagdagan pang gagawin mo sa susunod? Malinaw ang sagot sa parehong tanong. Maging handa.

Ang coloring book na ito ay ginawa para pagtulungan ng mga bata at matatanda. Ang mga bata ay maaaring matuto tungkol sa sunog, lindol, pagbaha, buhawi at iba pang mga sakuna, maging ang pagpoprotekta sa sarili - lahat ng ito habang masayang nagkukulay.

Gawin ang bawat bahagi kasama ang mga bata upang masigurado na naiintindihan nila ang mga ideya at matutunan nila ang mga importanteng mensahe para sa kaligtasan. Upang matulungan kang gawin ito, ang bawat pahina na kukulayan ay may kalakip na mga importanteng paksa na pag-uusapan at mga hakbang o gawain na dapat isagawa. Maaari mong surrin muna ang impormasyon na ito bago makipag-pulong sa mga bata. Ang coloring book ay nagtatapos sa isang "eksamen" na tutulong sa iyo upang malaman kung may nalaman silang impormasyon. Paminsan minsan, bigyan ulit ng eksamen ang mga bata at pag-ensayuhin ang mga importanteng hakbang upang matulungan silang matandaan kung anu-ano ang dapat gawin.

Ang mga bata ay mahuhusay sa pagharap sa mga sitwasyon kapag alam nila kung ano ang aasahan. Sa pamamagitan ng pagbuo ng isang Pampamilyang Plano laban sa Sakuna, matutulungan mo ang iyong mga anak upang maghanda sa pagharap sa mga emergency. Para sa karagdagang impormasyon, humingi ng mga materyales ukol sa mga partikular na sakuna at para sa isang kopya ng Iyong Pampamilyang Plano laban sa Sakuna, mula sa iyong lokal na tanggapan ng emergency management (publication #L-191) o American Red Cross chapter (publication #ARC4466). O di kaya'y sumulat sa FEMA, P.O. Box 70274, Washington, DC 20024, at hingin ang Publication #L-191.

# Buhawi…Lindol…Bagyong Taglamig…

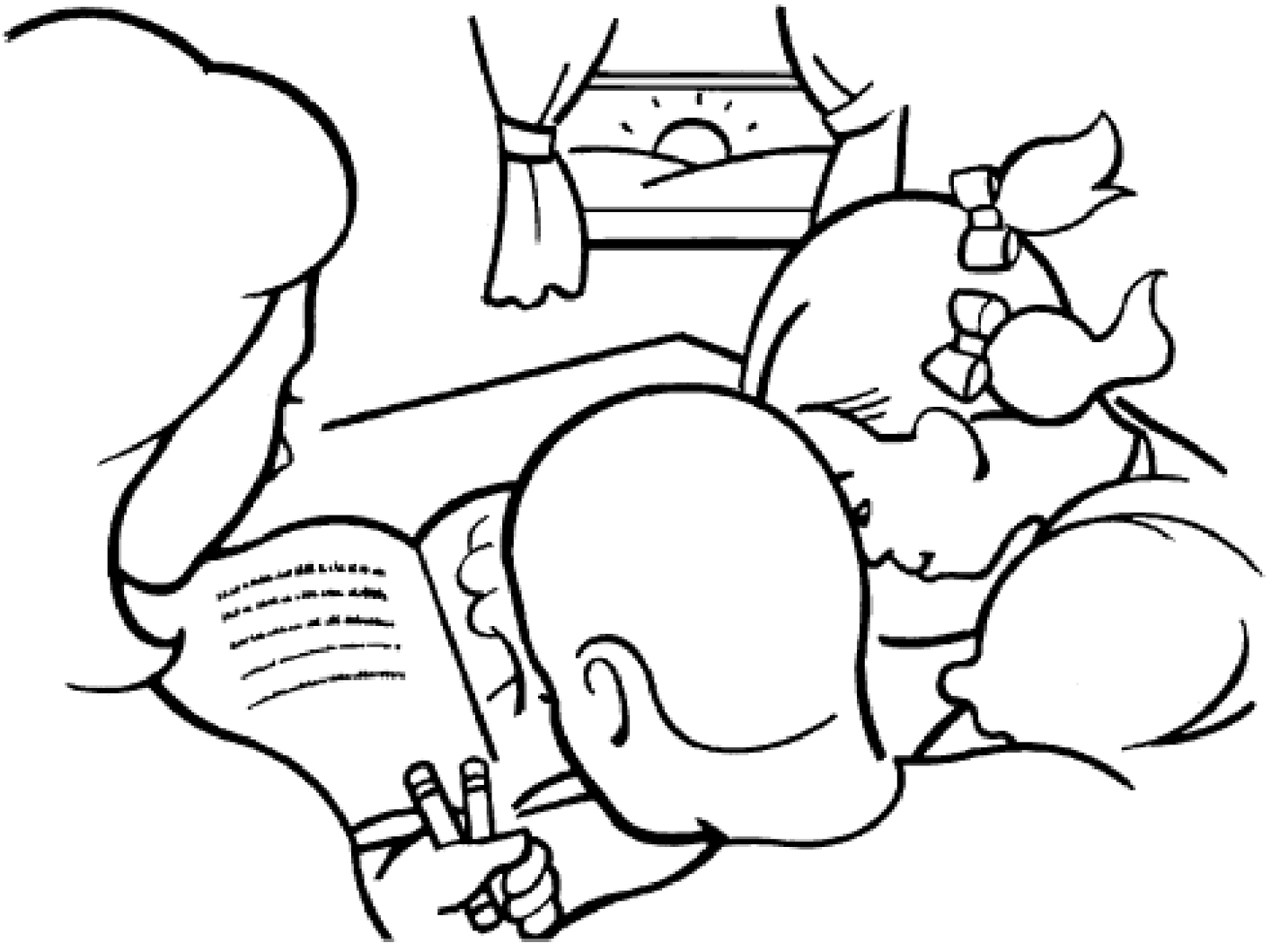
## Mga Bata!

Ang hangin ang nagpapalipad ng mga saranggola. Ang apoy ay nakapagpapainit sa ating mga katawan. At ang ulan ay tumutulong sa paglaki ng mga bulaklak. Ngunit minsan, masyadong lumalakas ang ihip ng hangin, lumalaki nanag masyado ang apoy at umuulan ng malakas.

## Alamin ang dapat gawin kapag nagpakitang-gilas ang kalikasan!

Ang libro na ito ay makatutulong sa iyo. Ngunit kailangan mo na may kasabay na nakatatanda. Isali si Nanay, Tatay, ang iyong titser o isang nakatatandang kaibigan upang basahin ang librong ito, habang ikaw naman ang nagkukulay.

## Halina't Magsaya!



# Mga Likas na Kalamidad

**Ang mga sakuna at kalamidad ay maaring dumating nang agad-agad at walang babala. Habang ang mga sakuna ay nakakatakot para sa mga nakatatanda, ito ay maaring nakagigimbal o magdulot ng trauma sa mga bata kapag hindi nila alam ang mga dapat gawin.**

Tulungan ang mga bata na maintindihan ang konsepto ng isang sakuna...

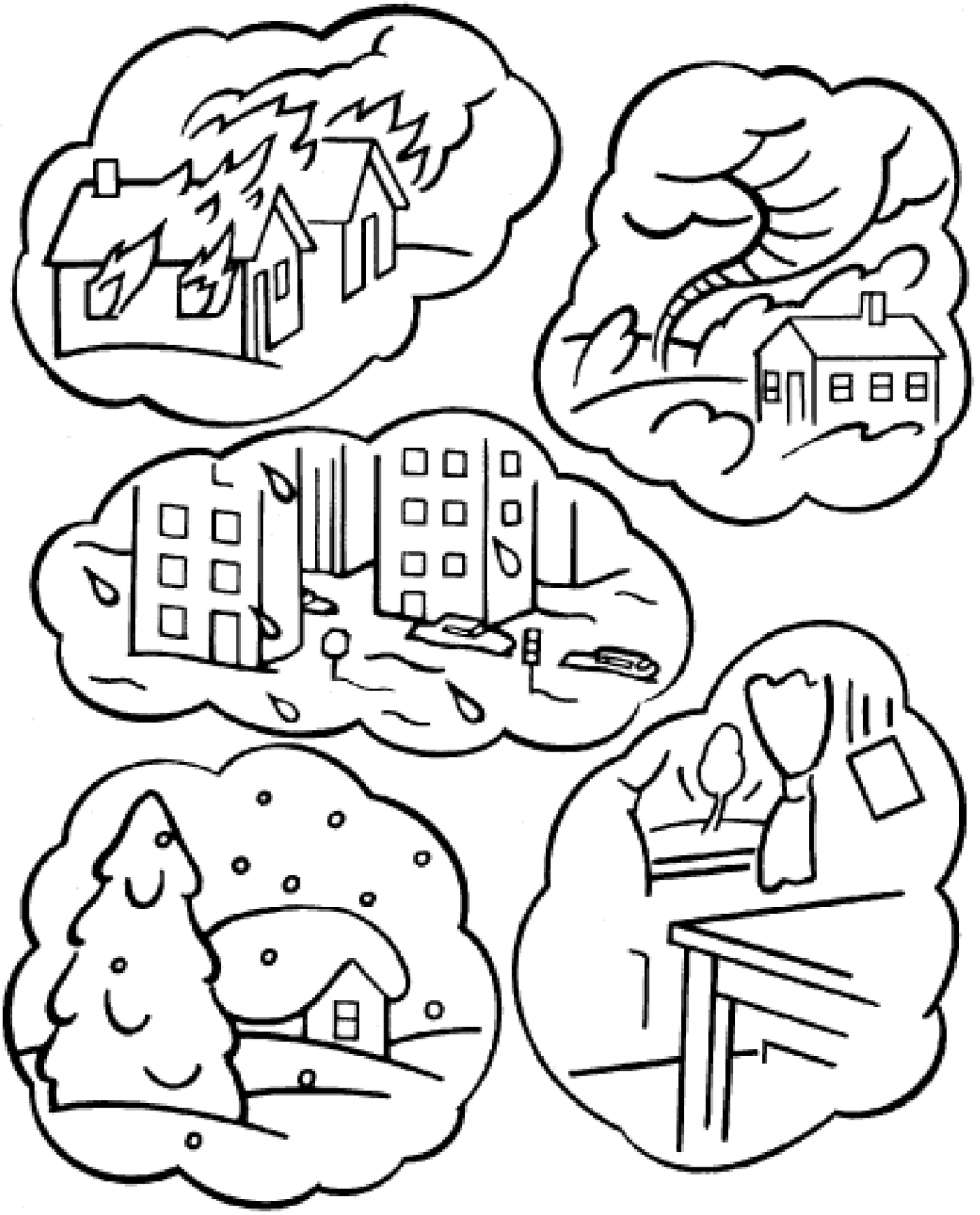
- Ipaliwanag na minsan, ang kalikasan ay labis-labis na naghahatid ng mga mabubuting bagay - apoy, ulan, hangin at niyebe o yelo. Sabihin sa kanila na ang isang sakuna ay isang pangyayari na maaaring maging sanhi ng pagkasugat mga tao, pinsala, o pagkatigil ng mga utilities tulad ng tubig, telepono o koryente.

- Magbigay ng mga halimbawa ng mga iba't-ibang mga sakuna na maaaring mangyari sa iyong komunidad. Upang makuha ang impormasyon na ito, makipag-ugnayan sa iyong lokal na tanggapan para sa emergency management o sa lokal na American Red Cross chapter. Alamin kung anu-anong mga sakuna ang maaaring mangyari at humingi ng impormasyon ukol sa paghahanda para sa mga ito.

- Pag-usapan ang mga karaniwang epekto na maaaring maintindihan o alam na ng mga bata, tulad ng pagkawala ng koryente, tubig, o linya ng telepono.

- Ipaliwanag na kapag alam ng mga tao ang dapat gawin - at kapag nag-ensayo sila habang maaga - ang bawat isa ay nagiging mas magaling sa pagharap sa mga emergencies. Ito ang dahilan kung bakit kailangan nating bumuo ng isang Pampamilyang Plano laban sa mga Sakuna.

# Ang Kalikasan ay maganda...at makapangyarihan!



# Mga Emergency

**Kahit ang mga maliliit na mga bata ay maaari nang turuan kung paano at kailan tatawag ng tulong.**

## Mga Hakbang para sa mga Nakatatanda

- Tulungan ang mga bata na makilala ang mga babala at senyales ng mga sakuna na maaaring mangyari sa iyong komunidad. Maaari mong makuha ang impormasyon na ito mula sa iyong lokal na emergency management office o American Red Cross chapter.

- Sabihin sa mga bata na sa panahon ng sakuna, maraming mga tao ang maaaring tumulong sa kanila. Pag-usapan ang mga paraan kung saan ang isang emergency manager, Red Cross volunteer, pulis, bumbero, guro, kapitbahay, duktor o utility worker ay makatutulong matapos ang isang sakuna.

- Turuan ang mga bata kung paano at kailan tatawag ng tulong. Surrin ang telephone directory para sa mga lokal na numero ng telepono para sa mga emergency. Kung ikaw ay nakatira sa lugar na sakop ng serbisyo ng 9-1-1, turuan ang mga bata kung paano tumawag sa 9-1-1. Sa bahay, magpaskil ng mga numero ng telepono para sa mga emergency sa tabi ng lahat ng mga aparato ng telepono, at ipaliwanag kung kailan tatawagan ang bawat numero.

- Kahit ang mga maliliit na mga bata ay maaari nang turuan kung paano at kailan tatawag ng tulong sa isang emergency. Kung ang bata ay hindi pa nakakabasa, ang emergency telephone number chart na ito ay may mga larawan ma maaaring tumulong sa kanya na alamin ang mga tamang numero na tatawagan. Habang ipinapaliwanag ang bawat larawan, udyukin ang bata na kulayan ang simbolo na nasa chart.

- Pag-aralan ang pagbibigay ng paunang lunas o first aid at CPR. Ito ay mga importanteng mga abilidad, at ang pag-aaral ng mga ito ay maaaring maging isang masayang aktibidad para sa mga mas nakatatandang mga bata. Sumangguni sa iyong lokal na tanggapan ng emergency management, American Red Cross chapter o sa ospital para sa impormasyon.

- Sa bahay, kausapin ang isang kaibigan na taga-ibang bayan upang siya ang maring malalapitan at matutuluyan ng pamilya. Matapos ang isang sakuna, madalas na bukas pa rin ang mga linya ng telepono na pang-long distance, kahit ang mga lokal na linya ng telepono ay sarado na. Sabihan ang mga bata na tawagan ang napiling kaibigang ito kung sila ay mahiwalay sa pamilya sa isang emergency. Tulungan silang sauluhin ang numero ng telepono, o di kaya'y isulat ito sa isang piraso ng papel na maaring dalhin ng mga bata.

# Pang-Emergency na Numero ng Telepono

Ang Aking Apelyido:_____

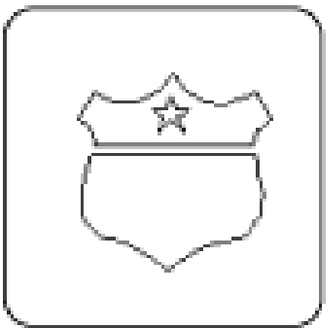
Ang Aking Telepono:_____

Ang Aking Tirahan: _____

Ang Aking Bayan/Siyudad: _____

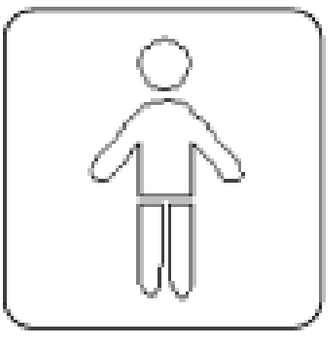
**Ambulansya**

**Sunog**



**Pulis/Sheriff**

**Nanay**



**Tatay**

**Iba Pa**

# Sunog

## Ang sunog ang sakuna na pinaka-malamang na maranasang ng mga pamilya.

Makipag-usap sa mga bata ukol sa kaligtasan laban sa sunog, at pag-ensayuhin mga aktibidades ukol dito kasama ang mga bata.

**Mga Mensaheng Pang-Kaligtasan para sa mga Bata**

- "Ang mga posporo at lighter ay mga kagamitan, at hindi laruan. Ang mga ito ay tumutulong sa mga nakatatanda na gumamit ng apoy nang maayos. Kung may makita kang naglalaro ng apoy, agad na magsumbong sa isang nakatatanda."

- "Kung may magsimulang sunog sa iyong bahay o kung marinig mo ang smoke alarm, sumigaw ng "Sunog!" nang paulit-ulit at agad na lumabas. Kung ikaw ay nakatira sa isang gusali na may mga elevator, gamitin ang hagdan. Huwag kailanman subukang pagtaguan ang sunog. Iwanan ang iyong mga kagamitan. Kapag nakalabas ka na, pumunta sa iyong lugar ng tagpuan at pagkatapos ay sabihan ang isang tao na tumawag ng tulong."

- "Kung magkaroon ng apoy ang iyong mga damit, huminto, dumapa, at gumulong-gulong. Itigil ang iyong ginagawa, dumapa sa sahig o lupa, takpan ang iyong mukha at gumulong nang gumulong hanggang mamatay ang mga apoy. Kapag tumakbo ka, lalo lang lalaki ang apoy."

**Mga hakbang para sa mga Nakatatanda**

- Ipakita sa mga bata kung paano gumapang nang mababa, sa ilalim ng usok, upang tumakas. Ipaliwanag na dapat muna nilang pakiramdaman ang isang pinto bago ito buksan. Kapag malamig ang pinto, dahan-dahan itong buksan. Kapag ang pinto ay mainit, humanap ng iba pang daanan. Kapag hindi sila maaaring makalabas nang ligtas, turuan sila kung paano magsampay ng kumot sa labas ng bintana upang mahanap sila ng mga bumbero.

- Pag-ensayuhin ang "Paghinto, pagdapa at paggulong" kasama ang mga bata. Ipaliwanag na ang pagtakbo ay lalo lang magpapalaki sa apoy.

Sa bahay:

- Pumili ng isang lugar na tagpuan sa labas, gaya ng isang puno, kanto sa kalye, o mailbox. Siguraduhin na ito ay magiging ligtas mula sa init, usok at apoy. Pagsabihan ang mga bata na dumiretso sa tagpuang ito kapag may sunog. Ang planong ito ang tutulong sa iyo na malaman agad kung ang lahat ay ligtas na nakatakas.

- Siguraduhin na naiintindihan ng mga bata na kapag nakalabas na sila, dapat silang manatili sa labas. Ang mga bata ay kadalasang nababahala sa kaligtasan ng kanilang mga alagang hayop, kaya kailangang mapag-usapan ito bago pa magkaroon ng sunog.

- Humanap ng dalawang paraan upang makatakas sa bawat kuwarto at pag-ensayuhin ang paglabas sa iyong bahay sa araw at sa gabi. Itala ang mga daanan na mga ito sa pagtakas sa iyong sariling "Pambahay na Plano sa Pagtakas." Kung mayroon kang hagdan para sa pagtakas o escape ladder, ipakita sa mga bata kung nasaan ito at kung paano ito gamitin.

- Pag-ensayuhin ang iyong pambahay na plano sa pagtakas nang di bababa sa dalawang beses kada taon. Alamin ang kaalaman ng mga bata dito bawat anim na buwan, upang matandaan nila kung ano ang dapat gawin at kung saan ang tagpuan.

- Magkabit ng mga smoke detectors sa bawat palapag ng iyong bahay, lalo na malapit sa mga silid-tulugan. Linisan at subukan ang mga ito bawat buwan, at palitan ang mga baterya nang di bababa sa isang beses sa isang taon. Siguraduhin na alam ng mga bata kung ano ang tunog ng iyong smoke detector.

- Suriin ang mga kable ng koryente sa iyong bahay. Ayusin ang mga nabalatan nang extension cords, nakalitaw na wire o mga maluwag na saksakan.

- Siguraduhin na ang heating source o lugar-initan ng iyong bahay ay malinis at nasa maayos na kalagayan. Karamihan ng mga sunog sa bahay ay nagsisimula sa mga sirang furnaces o kalan, may biyak o kalawang na bahagi ng furnace, at mga chimney na may naipong creosote.

**Kung may magsimulang sunog, sumigaw ng "Sunog!" at lumabas agad. Pumunta sa inyong lugar na tagpuan sa labas.**

# Bagyong may Pagkulog at pagkidlat

**Laging may kasamang kidlat ang isang bagyong may pagkulog. At <u>maaaring</u> tamaan ng kidlat ng dalawang beses ang isang lugar.**

Ang bagyong may pagkulog ay isang bagyo na may kidlat na dulot ng pagbabago ng air pressure sa himpapawid. Ang mga matitinding bagyo na may pagkulog ay maaaring magdulot ng malalakas na ulan (na maaaring maging sanhi ng biglaang pagbaha), malalakas na hangin, pag-ulan ng yelo, at mga buhawi. Sa bawat sandali, halos 1,800 na bagyong may pagkulog ang nangyayari sa buong mundo!

Ang tunog ng pagkulog ay sadyang nakakatakot para sa mga maliliit na bata. Alisin ang takot sa pamamagitan ng pagtuturo sa kanila kung ano ang dapat asahan habang may bagyong may pagkulog, at kung paano manatiling ligtas.

### Mga Mensaheng Pang-Kaligtasan para sa mga Bata

- "Kapag may makita o marinig kang parating na bagyong may pagkulog, agad na sumilong sa isang matibay na gusali o sasakyan."

- "Kung hindi ka makasilong...o kung nararamdaman mong tumitindig ang iyong buhok, nangangahulugan na ang kidlat ay malapit nang dumating...agad na lumipat sa isang mababa at malawak na lugar. Umupo at ilapag ang iyong kamay sa iyong mga tuhod."

Iwasan ang mga matataas na bagay gaya ng mga puno, tore, bakod, o kawad ng telepono o koryente. Nakaakit ang mga ito ng kidlat. Huwag tatayo sa ilalim ng isang malaking puno sa labas sapagkat tatamaan ng kidlat ang pinakamataas na punto sa isang lugar.

At iwasan ang mga bakal o metal na bagay na maaaring tamaan ng kidlat, tulad ng mga payong, mga baseball bat, mga pamingwit ng isda, kagamitan sa pamumundok o camping, o mga bisekleta."

- "Kung ikaw ay namamangka o lumalangoy, lumikas agad papuntang lupa."

- "Dahil sa kidlat, maaaring maging mapanganib ang mga de-koryenteng kagamitan, tulad ng mga telebisyon at aparato ng telepono, sa panahon ng bagyo na may pagkulog. Isara ang airconditioner at telebisyon, at iwasan ang telepono hanggang matapos ang bagyo."

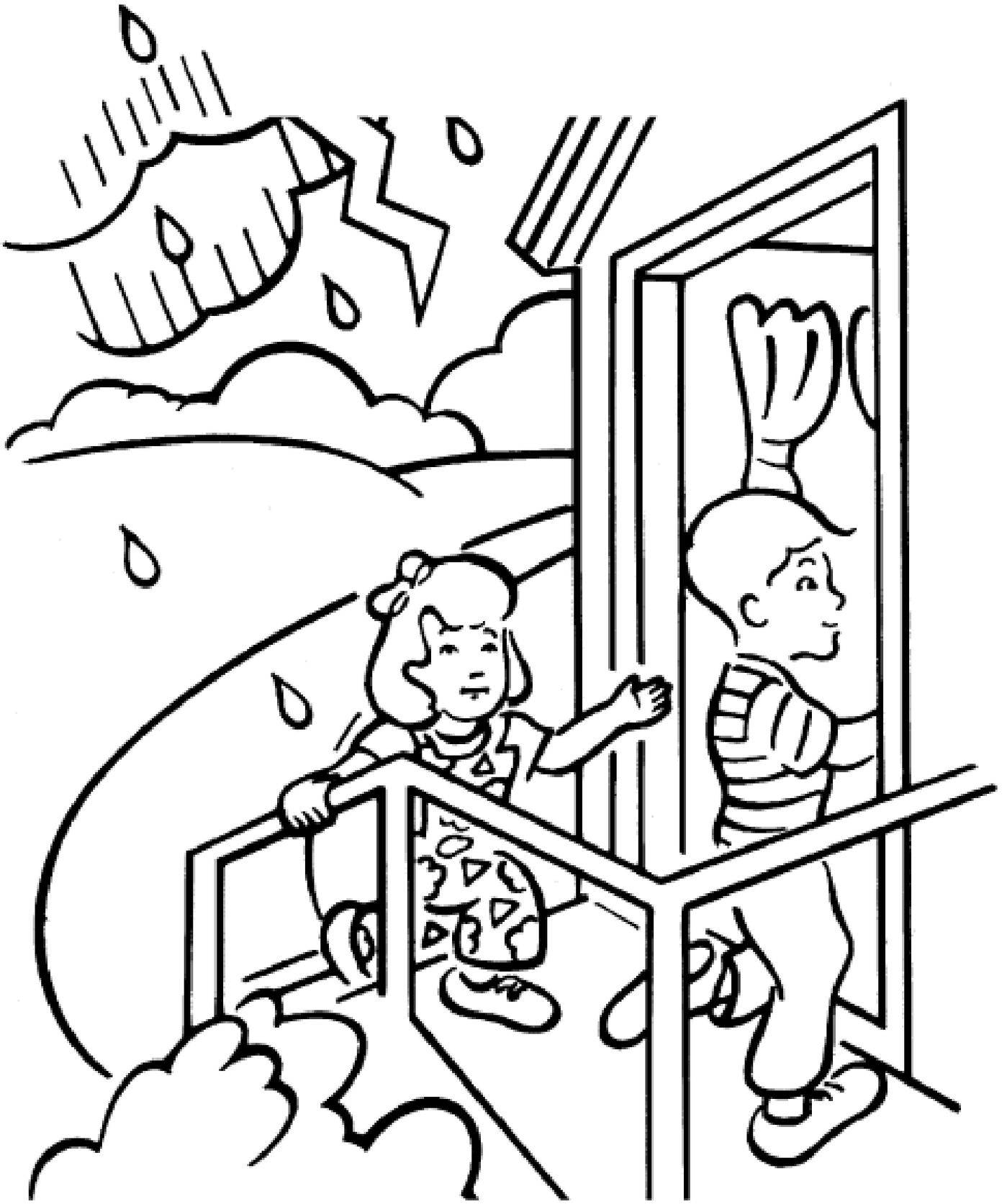
### Mga hakbang para sa mga matatanda

- Ipaliwanag kung ano ang dapat asahan sa panahon ng bagyong may pagkulog. Ilarawan ang kislap ng kidlat at ang tunog ng kulog. Siguraduhin na naiintindihan ng mga bata ang mga ito upang sila ay manatiling ligtas.

- Pag-usapan ang mga senyales ng panganib: madilim at matayog na mga ulap, o malayong pag-kidlat at pag-kulog ay maaaring maging senyales ng parating na bagyong may pagkulog.

- Pag-ensayuhin ang naka-upo na posisyon kasama ang mga bata.

**Kung may makita kang ulap na dala ng bagyo o makarinig ng pagkulog, pumasok ka agad.**



# Buhawi

**Ang mga buhawi ang mga pinaka-bayolenteng bagyo ng kalikasan-maaari nilang pinsalain ang isang lugar sa loob ng ilang segundo.**

Ang isang buhawi ay may anyo ng isang pumilipit na ulap na hugis imbudo, tumatama sa lupa at may taglay na paikot na malakas na hangin, na may bilis hanggang 200 milya bawat oras. Ang isang buhawi ay pumipihit na tila trumpo at kasing-tunog ng isang eroplano o tren. Karamihan sa mga buhawi ay naglalakbay ng layo na hanggang 10 milya, subalit may mga naulat nang "tornado tracks" o "yapak ng mga buhawi" na may 200 milya ang haba. Ang mga buhawi ay maaaring mangyari sa anumang bahagi ng Estados Unidos.

## Mga Mensaheng Pangkaligtasan para sa mga Bata

- "Kahit nasaan ka man, kapag may marinig o makita kang parating na buhawi, agad na sumilong."

- "Kung ikaw ay nasa loob ng isang bahay o apartment, lumipat sa basement o sa storm cellar (kuwarto na silungan kapag may bagyo). Kapag walang basement, pumunta sa gitnang bahagi ng gusali sa pinakamababang palapag-at pumunta sa isang banyo o aparador, kung maaari."

- "Sumilong sa anumang kasangkapan na matibay, tulad ng isang mabigat na mesa, at manatiling naroon hanggang lumipas na ang panganib. Gamitin ang iyong mga braso at kamay upang protektahan ang iyong ulo mula sa mga natutumba o lumilipad na bagay."

- "Kung ikaw ay nasa labas, sa loob ng sasakyan o isang mobile home, agad na lumikas sa basement ng isang katabing matibay na gusali. Kapag walang malapit na silungan, dumapa sa isang mababang lugar. Gamitin ang iyong braso at kamay upang protektahan ang iyong ulo. Kapag nakarinig o nakakita ka ng tubig, agad na lumipat ng lugar."

## Mga hakbang para sa mga nakatatanda

- Kasama ang mga bata, humanap ng mga ligtas na lugar sa iyong bahay o silid-aralan. Siguraduhin na ang mga lugar na ito ay malayo sa mga bintana o mga mabibigat na kasangkapan na maaaring tumumba. Ipakita din sa mga bata ang halimbawa ng ligtas na lugar sa labas.

- Alamin ang mga termino na ginagamit sa radyo o telebisyon na nagbibigay babala sa mga posibleng papalapit na buhawi:

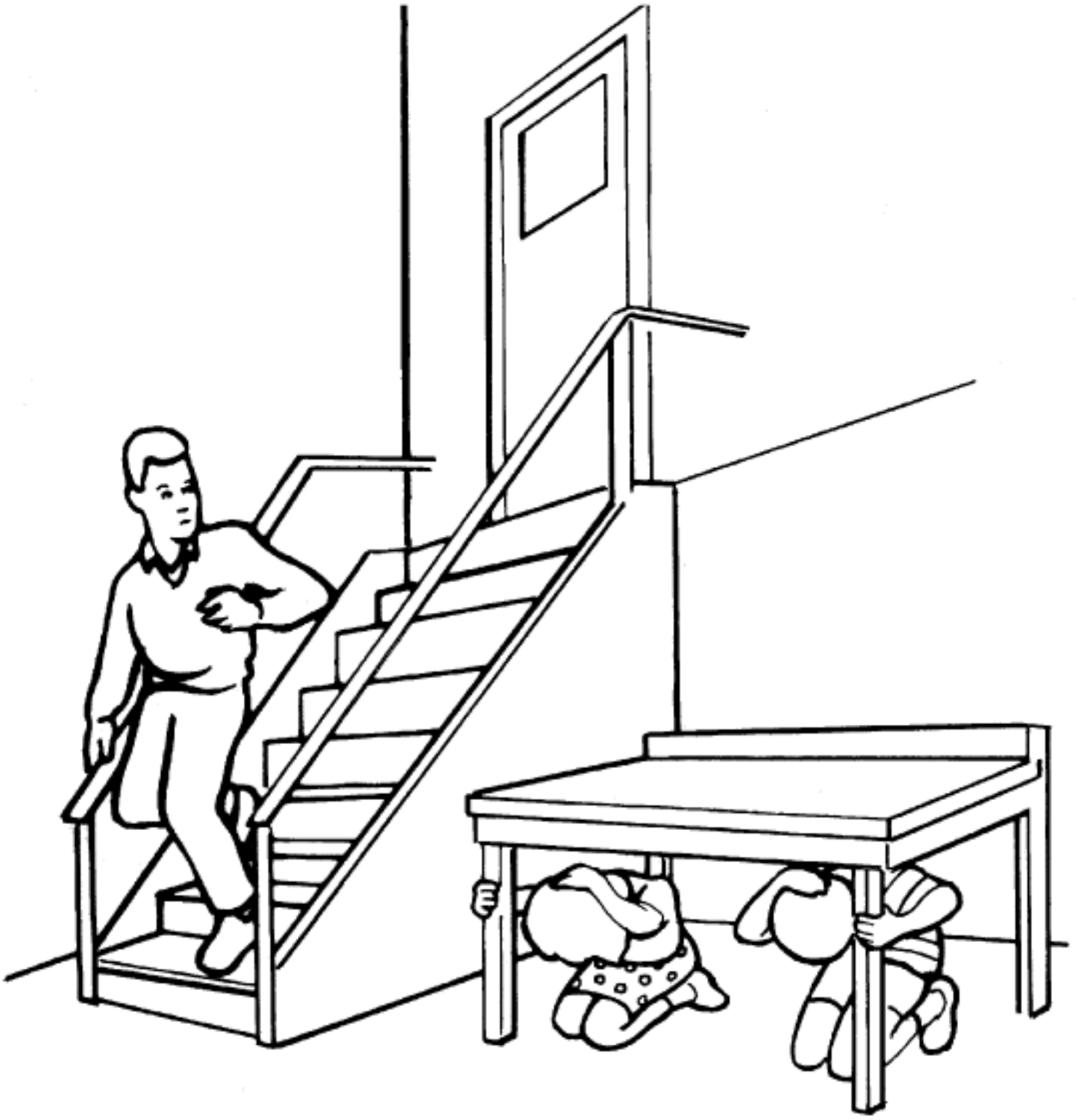
  **Tornado Watch:** Ang mga kalagayan ng panahon ay angkop para sa pagbuo ng buhawi. Ang watch ay hindi nangangahulugan na may mabubuong buhawi.

  **Tornado Warning:** Ang isang buhawi ay namataan at nadeklarang mapanganib. Ito na ang panahon upang lumikas sa isang ligtas na lugar at makinig sa isang de-bateryang radyo para sa mga payo at kautusan.

- Alamin kung ano ang sistema ng pagbibigay babala sa iyong komunidad.

- Kung ikaw ay nakatira sa isang single-family home (bahay na pang-isang pamilya) at sa isang lugar na madalas tamaan ng buhawi, alamin kung paano mapagtitibay ang isang nakatagong kuwarto sa pinakamababang palapag sa iyong bahay (gaya ng basement, storm cellar, banyo o aparador) upang magamit bilang silungan.

**Kung may parating na buhawi, agad na pumunta sa isang ligtas na lugar.**



# Bagyo (Hurricane)

**Ang isang hurricane ay isang matinding bagyo na may taglay na hangin na may bilis na umaabot sa 74 milya bawat oras o higit pa.**

Ang mga hangin ng isang bagyo ay umiihip sa isang hugis-imbudo paikot sa isang kalmadong sentro na kung tawagin ay ang "mata." Ang "mata" ay karaniwang may lawak na 20 hanggang 30 milya, at ang bago ay maaaring umihip palabas nang hanggang 400 na milya. Habang parating ang bagyo, ang mga ulap ay magsisimulang magdilim at ang mga hangin ay lalakas. Habang palapit na ang bagyo papuntang lupa, ito ay maaaring magdala ng matinding pag-ulan, malalakas na hangin at labis na mataas na pag-alon.

## Mga Mensaheng Pang-kaligtasan para sa mga Bata

- "Sa panahong may hurricane watch, paulit-ulit tayong makikinig sa radyo o telebisyon para sa mga opisyal na utos at payo"

- "Kapag idineklara ng mga awtoridad ang isang hurricane warning, maaari nilang pakiusapan na agad lisanin ang ating bahay upang maging ligtas. Kukunin natin ang ating mga disaster supplies kits (mga kagamitang inipon para sa panahon ng sakuna), o kaya pumunta sa isang silungan o sa _____*(Fill in)*_____. Tatawagan natin ang ating kakilala na tutuluyan upang may nakakaalam kung saan tayo pupunta."

(Paunawa: Para sa impormasyon upang paano bumuo ng isang disaster supplies kit, mangyari pong kunsultahin ang bahagi ng "Disaster Supplies Kit" sa babasahing ito.)

## Mga hakbang para sa mga Nakatatanda

- Alamin ang mga terminong ginagamit sa radyo o telebisyon na nagbibigay babala ng mga posibleng lagay ng panahon na kaakibat ng isang bagyo:

  **Hurricane Watch:** Ang bagyo ay maaaring dumating sa iyong lugar sa loob ng 24 hanggang 36 na oras.

  **Hurricane Warning:** Ang mga lagay ng panahon na kaakibat ng bagyo ay inaasahang mangyari sa iyong lugar sa loob ng 24 na oras. Ang mga lugar sa may dalampasigan ay maaaring kailanganing lisanin.

- Pag-usapan kung saan mo gustong pumunta sa panahon ng paglikas. Pag-isipan kung saan ka pupunta at kung anong mga gamit ang dadalhin mo.

- Magtabi ng isang de-bateryang radyo kung sakaling mawalan ng koryente.

- Sumukat at tumabas ng plywood upang takpan ang iyong mga bintana.

**Kapag may parating na bagyo, maaaring kailangang lisanin ng iyong pamilya ang bahay at pumunta sa mas ligtas na lugar.**

# Pagbaha

**Ang pagbaha ay ang pinaka-karaniwan at madalas mangyari sa lahat ng mga panganib ng kalikasan.**

Kahit ang mga malilit na sapa, kanal, batis, natuyong daluyan ng tubig, o mababang lugar na mukhang ligtas sa tagtuyot ay maaaring bahain.

## Mga Mensang Pangkaligtasan para sa mga Bata

- "Kung may madatnan kang tubig-baha, huminto. Bumwelta at tahakin an iba pang daanan. Lumikas sa mas mataas na lugar."

"Iwasan ang mga lugar na may baha...kahit na mukha itong ligtas, maaaring tumataas pa ang tubig. Huwag subukang maglakad, lumangoy o tumalon sa tubig sapagkat maaaring mabilis ang pagdaloy nito." (Tandaan: Ang mabilis na dumadaloy na tubig na may lalim na mas mababa sa anim na pulgada o six inches ay maaaring magpatumba ng mga tao, samantalang ang tubig na may taas na may lalim na dalawang tapampakan o two feet ay maaaring magpalutang ng isang sasakyan.)

- "Kung ikaw ay nasa loob ng sasakyan, agad na lumabas at lumipat sa mas mataas na lugar."

- "Mag-ingat sa mga ahas sa mga lugar na binaha"

- "Huwag kailanman na maglaro sa paligid ng malalim na tubig, mga daluyan ng tubig-bagyo, mga kanal, hukay o imbakan ng tubig."

- "Itapon ang pagkain na napadikit sa tubig-baha...maaari kang magkasakit nang lubha sa pagkain ng mga ito."

## Mga Hakbang para sa mga Nakatatanda

- Alamin ang mga terminong ginagamit sa radyo o telebisyon na nagbibigay babala sa mga kalagayan ng panahon na posibleng magdulot ng pagbaha:

  **Flood/Flash Flood Watch:** Ang pagbaha o biglaang pagbaha ay maaaring mangyari sa loob ng itinukoy na WATCH area - maging handa.

  **Flood/Flash Flood Warning:** Ang pagbaha o biglaang pagbaha ay naiulat na o malapit nang mangyari-agad magsagawa ng mga pag-iingat.

- Alamin kung ikaw ay nakatira sa isang flood plain, o kapatagang binabaha. Kung ganito nga, tawagan ang iyong lokal na emergency management office o American Red Cross chapter upang malaman kung anong mga uri ng mga kagamitan ang dapat pag-ipunan upang protektahan ang iyong bahay mula sa tubig-baha.

- Alamin ang taas ng kinalalagyan ng iyong kabahayan kumpara sa mga kalapit na sapa at dam upang malaman mo kung ang mga inaasahang lalim ng pagbaha ay makaka-apekto sa iyong bahay.

**Kapag may nakita kang tubig baha, iwasan ito. Lumipat sa isang mas mataas na lugar. Huwag maglalaro nang malapit sa tubig baha o subukang lumangoy dito.**

# Bagyong Tag-lamig

**Ang isang bagyong taglamig ay maaaring magsangkot ng ilang pulgada lamang ng niyebe o yelo sa loob ng ilang oras, hanggang sa mga kalagayang nagtataglay ng matinding pagbagyo o blizzard na maaaring tumagal ng ilang araw.**

Ang mga bagyong taglamig ay maaaring tumagal ng ilang araw at magtaglay ng malakas na hangin, napakalamig na ulan o yelo, malakas na pag-niyebe at matinding lamig. Ang mga tao ay maaaring maipit sa mga kalye o makulong sa bahay, nang walang utilities (koryente, tubig, telepono) o mga iba pang serbisyo. Karamihan sa mga lugar sa Estados Unidos ay nas panganib ng bagyong taglamig.

## Mga Mensaheng Pang-kaligtasan para sa mga Bata

- "Ang pinakamabuting paraan upang manatiling ligtas sa isang snow-storm ay ang manatili sa loob."
- "Kapag ikaw ay lumabas upang maglaro matapos ang isang bagyong taglamig, magsuot ng patong-patong na damit at saka sumbrero at guwantes o saplot para sa kamay. Pumasok nang madalas para magpainit."
- "Kung magsimula kang manginig nang madalas o di kaya'y makaramdam ng matinding pagod...o kung ang iyong ilong, mga daliri sa kamay at paa, o tenga ay magsimulang magmanhid o maging maputla ang kulay...agad na pumasok sa loob at sabihan ang isang nakatatanda."

## Mga hakbang para sa mga Nakatatanda

- May mga paraan upang damitan ang mga bata sa taglamig upang ang kanilang katawan ay manatiling mainit. Ang patong-patong na manipis na damit ay mas mainit kaysa sa isang patong ng makapal na damit. Isa sa mga pinakamabuting paraan upang manatiling mainit ay ang pagsuot ng sumbrero; ang karamihan sa init ng katawan ay sumisingaw sa bumbunan o tuktok ng ulo. Panatilihin ding mainit ang kamay at paa. Ang mga mittens o saplot para sa kamay ay mas mainit kaysa sa mga guwantes. Ang pagtakip ng bibig gamit ang isang pulupot o scarf ay pumuprotekta sa baga laban sa napakalamig na hangin.

- Turuan ang mga bata kung paano makakita ng senyales ng frostbite at hypothermia. Ang pagkamanhid at ang pagkaputla ng mga daliri ng kamay at paa, ilong o tenga, ay sintomas ng frostbite. Ang di mapigilan na pag-ngatog, mabagal na pananalita, pagpalya ng memorya, madalas na pagkatapilok, antok at pagod ay sintomas ng hypothermia. Kung may suspetsa ka ng frostbite o hypothermia, pag-initin ang bata at humanap ng agarang tulong na medikal.

- Dapat ding iwasan ng mga bata ang pagpapagod. Ang malamig na panahon ay nagdudulot ng dagdag pabigat sa puso.

- Sa iyong bahay, laging magkaroon ng anumang uri ng emrgency heating equipment (kagamitang pampainit) at fuel (gasolina o krudo) upang mapanatiling mainit ang kahit kahit isa man lang na kuwarto sa iyong bahay. Kung ang iyong furnace ay kontrolado ng isang thermostat, at kapag nawalan ng koryente, mangangailangan ka ng agarang init.

- Kung ikaw ay nakulong sa iyong sasakyan sa panahon ng isang bagyong taglamig, manatili sa loob. Iwasan ang sasakyan kapag lamang may nakita kang mga taong tutulong sa loob ng 100 na yarda. Upang makakuha ng atensyon, magsabit ng isang matingkad na tela sa antena ng radyo at itaas ang trunk o likod ng sasakyan. Paandarin ang makina ng sasakyan sa loob ng mga 10 minuto bawat oras. Paandarin ang heater at buksan ang ilaw sa loob kapag umaandar ang sasakyan. Iwasang mabarahan ang tambutso ng yelo at buksan ng kaunti ang isang bintana ng sasakyan para mapasukan ng hangin.

**Kapag nagyeyelo sa labas, magsuot ng patong-patong na damit at isang sumbrero. Magpaalam sa isang nakatatanda kung pwedeng maglaro sa labas-at pumasok nang madalas sa loob para magpainit.**

# Lindol

**Ang mga lindol ay maaaring mangyari kahit saan, anumang oras.**

Ang lindol ay isang daglian at mabilis ng pagyanig ng lupa. Ito ay maaaring dumating nang walang babala - nagiging sanhi ng sunog, pagsabog at landslide. Nangyayari ang mga lindol kapag ang bato na nasa ilalim ng lupa ay nabibiyak at gumagalaw. Ang mga tao sa lahat ng states ay nasa panganib ng lindol.

## Mga Mensaheng Pangkaligtasan para sa mga Bata

- "Kung ikaw ay nasa loob kapag may lindol, agad na dumapa o lumupasay, sumilong at kumapit. Sumilong sa ilalim ng mesa o bangko...kumapit sa isa sa mga paa ng kasangkapan at takpan ang iyong mga mata. Kapag walang malapit na mesa, umupo sa tabi ng dingding. Pumili ng ligtas na lugar kung saan hindi ka pwedeng mabagsakan, malayo sa mga bintana, aparador ng libro at mga matataas at mabibigat na kagamitan."

- "Manatili sa iyong ligtas na lugar hanggang tumigil ang pagyanig, pagkatapos ay suriin ang iyong katawan para sa mga sugat o bali. Suriin din ang mga tao sa paligid mo. Gumalaw nang dahan-dahan at mag-ingat sa mga natumbang mga bagay. Maging handa sa mga maliliit na lindol o aftershocks."

- "Laging mag-abang laban sa mga sunog. Ang mga lindol ay nagiging sanhi ng pagtunog ng mga fire alarms at pag-andar ng mga fire sprinklers. Kung kailangan mong lisanin ang isang gusali matapos ang pagyanig, gamitin ang hagdan, at huwag ang elevator."

- "Kung ikaw ay nasa labas sa panahon ng isang lindol...manatiling nasa labas. Iwasan ang mga gusali, puno, poste ng ilaw at koryente. Umupo at takpan ang iyong ulo."

- "Kung ikaw ay nasa loob ng sasakyan, manatiling nasa loob at naka-kabit ang iyong seatbelt."

## Mga hakbang para sa mga nakatatanda

- Tulungan ang mga bata na maintindihan kung ano ang aasahan sa panahon ng lindol at kung paano protektahan ang kanila sarili.

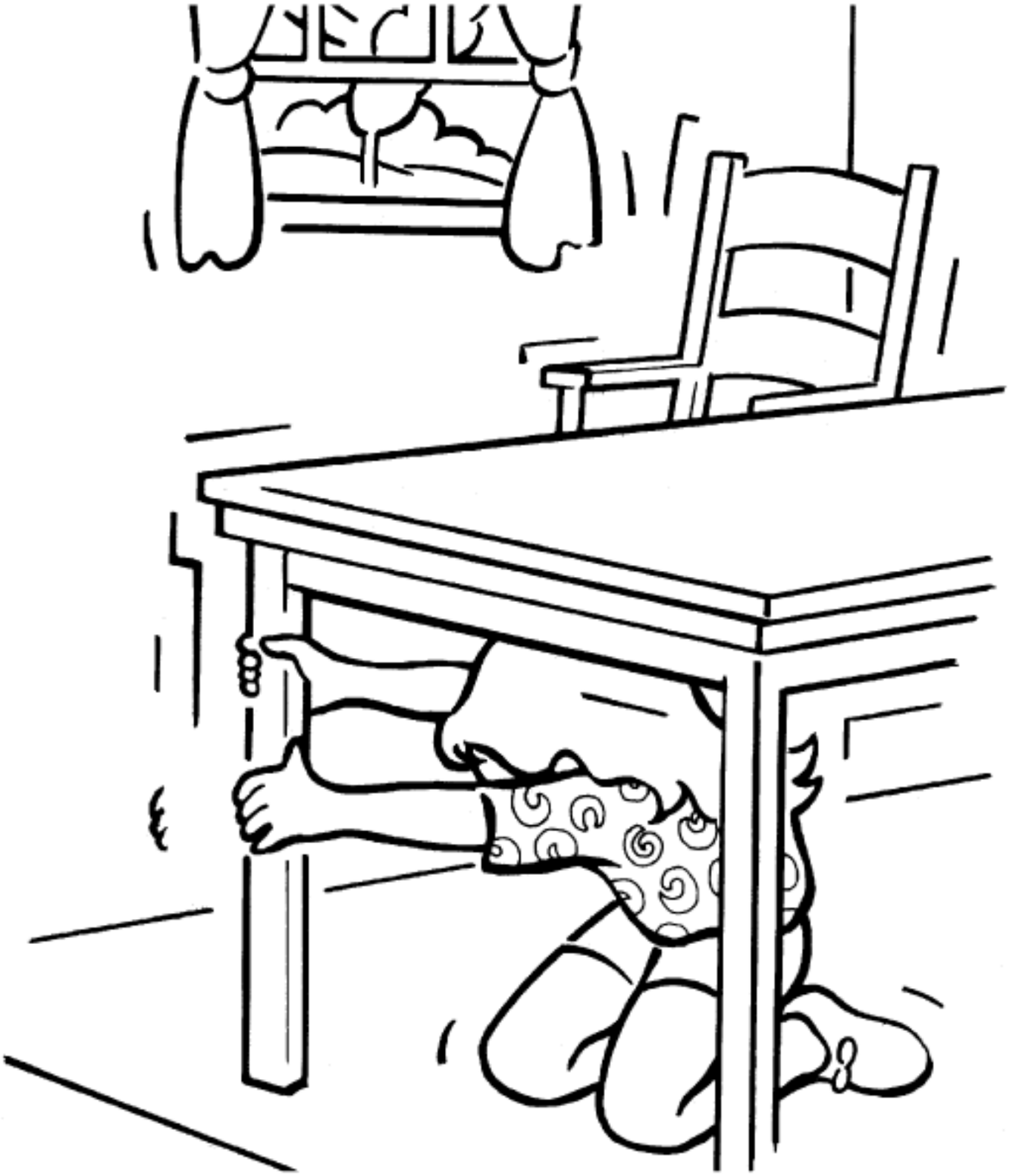
- Kasama ang mga bata, maghanap ng mga ligtas na lugar sa bawat kuwarto ng iyong bahay o silid-aralan. Pag-ensayuhin ang "umupo o dumapa, sumilong at kumapit"...sa ilalim ng isang mesa o iba pang matatag na kasangkapan. Maghanap ng mga ligtas na lugar sa loob at labas ng ibang mga gusali na iyong pinupuntahan.

- Ipaliwanag na mapanganib na tumakbo sa labas kapag may mangyaring lindol sapagkat maaari kang matamaan ng mga nahuhulog na bagay.

- Sabihin sa mga bata na maging handa para sa mga after-shocks - o mga maliliit na lindol na maaaring mangyari sa loob ng ilang linggo (at minsan ilang buwan) matapos ang unang lindol. Siguraduhin na alam nila kung paano pumunta sa isang ligtas na lugar sa panahon ng mga aftershocks.

- Sa bahay, i-angkla ang mga water heater at mga kasangkapang gumagamit ng gas. Ilagay ang mga malalaki o mabibigat na bagay at babasaging kasangkapan (tulad ng salamin o china o porselana) sa mga mas mabababang lalagyan. Ikabit din ng maayos ang mga aparador sa dingding. I-angkla ang mga matataas o mabibigat (top-heavy) na mga bagay.

**Kung ikaw ay nasa loob kapag may lindol, dumapa o umupo, sumilong at kumapit.**



# Disaster Supplies Kit

## Bumuo ng mga Disaster Supplies Kits kasama ang iyong mga anak..

Matapos ang isang sakuna, ang mga pangunahing serbisyo tulad ng koryente, tubig, gas at telepono, ay maaaring mahinto sa loob ng ilang araw. O di kaya ay baka kailanganin mong lumikas nang biglaan. Marahil ay mawawalan ka ng oras upang bumili o maghanap ng mga gamit na iyong kakailanganin. Pagsama-samahin na ngayon ang mga gamit na kakailanganin mo upang harapin ang sitwasyon bago pa dumating ang sakuna.

### Mga Hakbang para sa mga matatanda

Planuhin ang isang aktibidad kasama ang mga bata upang pagsama-samahin ang mga disaster supplies kits.

**Sa bahay, ang iyong mga kits ay dapat naglalaman ng:**

- Isang gallon ng tubig bawat tao kada araw

- Pagkaing di nasisira: mga ready-to-eat na de-latang karne, prutas at gulay; de-latang juice, gatas at sabaw; asukal, asin at paminta; pagkaing may maraming enerhiya tulad ng peanut butter, jelly o gulaman, biskwit, mani, health food bars, trail mix; mga pagkaing pang-relax o comfort foods tulad ng mga cookies, kendi at minatamis na cereal. Huwag kalimutan ang abre-latang di gumagamit ng koryente!

- Isang first aid kit na naglalaman ng mga prescription medications o gamot na inireseta sa iyong mga kapamilya (tanungin ang iyong duktor ukol sa mga tamang paraan ng pag-imbak ng gamot)

- (Emergency supplies at mga kasangkapan tulad ng de-bateryang radyo, flashlight at maraming ekstra na baterya)

- Isang pares ng damit at saplot sa paa para sa bawat tao, at isang kumot at sleeping bag para sa bawat tao.

- Mga panlinis ng katawan: toilet paper, sabon, mga gamit para sa pampersonal na hygiene o paglinis ng katawan

- Espesyal na mga gamit para sa mga sanggol, matatanda o may-kapansanan na kapamilya

- Isang ekstrang buklod ng pera at susi para sa kotse, traveler's checks at isang credit card.

Mag-imbak ng sapat na mga supplies na tatagal ng di kukulang sa tatlong araw. Itago ang mga ito sa mga matitibay at madaling dalhin na lalagyan tulad ng backpacks, duffle bags o mga may-takip na basurahan. Itago ang iyong mga kits sa isang ligtas at madaling matagpuang lugar na alam ng lahat ng kapamilya - mas maganda ang isang malamig, tuyo at madilim na lugar. Mag-imbak din ng mas maliit na supplies kit sa likod o trunk ng iyong sasakyan. Dapat mo ring itago ang mga importanteng papeles ng pamilya sa isang lalagyang di mababasa ng tubig.

**Sa silid-aralan, ang iyong kit ay dapat na naglalaman ng:**

- talaan ng mga estudyante sa klase
- first aid kit
- de-bateryang radyo
- mga guwantes pang-trabaho
- mga flashlights
- ekstrang mga baterya
- mga di-nasisirang mga pagkain tulad ng biskwit, cookies at trail mix
- mga plastik na supot ng basura
- iba pang mga gamit na kailangan sa paaralan

Pagbilinan ang mga bata na paalalahanan ka na panatilihing nasa maayos na kondisyon ang iyong mga kits at ang mga nilalaman ng mga ito: palitan ang tubig at pagkain bawat anim na buwan; palitan ang mga baterya nang di bababa sa dalawang beses sa isang taon. Maaari mo rin silang pagawin ng mga kalendaryo o posters kung saan naka-marka ang mga petsa na ito. At pag-isipin din ang mga bata ng mga bagay na gusto nilang isama sa kanilang sariling disaster supplies kit, tulad ng mga libro o laruan o mga angkop na pagkain na di-nasisira.

**Maari tayong magtabi mga supplies na tutulong sa amin kapag may mangyaring sakuna. Bumugo ng isang disaster supplies kit ngayon na!**

# Planong Pampamilya laban sa Sakuna

**Pag-ensayuhin ang iyong plano upang matandaan ng lahat kung ano ang dapat gawin!**

- Magsagawa ng mga pag-ensayo ng dagliang pagtakas o emergency escape drills.
- Subukan ang mga smoke detectors at palitan ang mga baterya.
- Panatilihing nasa maayos na kondisyon ang mga disaster supplies kits.

Subukan ang mga bata bawat makailang buwan upang matulungan silang matandaan kung ano ang gagawin. Narito ang ilang mga katanungan na maaari mo nang itanong sa kanila upang masigurado napag-aralan na nila ang mga importanteng konsepto:

**1.** Ano ang gagawin mo kung ikaw ay nasa iyong kuwarto at may naamoy kang usok o narinig mong tumunog ang smoke detector? Saan ka pupunta?

**2.** Ano ang gagawin mo kapag may nakita kang madilim at makulimlim na ulap at may marinig na pagkulog?

**3.** Paano mo malalaman na may parating nang buhawi? Kung mayroon na ngang parating na buhawi, saan ka pupunta? Ano ang gagawin mo upang maprotektahan mo ang iyong sarili?

**4.** Kung mapagsabihan tayo na may darating nang bagyo, ano ang ilan sa mga bagay na ating gagawin upang maghanda?

**5.** Bakit kailangan mong iwasan ang mga tubig-baha?

**6.** Ano ang gagawin mo kapag magsimulang masunog ang iyong damit?

**7.** Kapag ikaw ay naglalaro sa labas sa paligid ng niyebe o yelo, ano ang gagawin mo upang masigurado na hindi ka masyadong lalamigin?

**8.** Kapag magsimula nang yumanig ang lupa, ano ang gagawin mo?

**9.** Sino ang tatawagan mo para humingi ng tulong sa panahon ng emergency? Saan mo mahahanap ang mga numero ng telepono na ito?

**10.** Ano ang ilan sa mga bagay na gusto mong ilagay sa iyong sariling disaster supplies kit?

**11.** Ano ang iyong gagawin kapag may nakita kang kaibigan na naglalaro ng posporo?

American Red Cross

ARC 2200 – Online Version
Tagalog
October 1993