

Kapag Nagkroon ng Kalamidad

Manatiling kalma at maging mapasensiya.

- Isagawa ang inyong Planong Pang-Emergency.
- Tingnan kung may mga nasaktan. Magbigay ng first aid at tawagan lamang ang 911 kapag may emergency kung saan nasasapanganib ang buhay.
- Sundin ang payo ng inyong mga lokal na pinuno para sa emergency.
- Makinig sa inyong radyo o telebisyon para sa mga balita at mga tagubilin.
- Lumikas, kung iyon ang abiso sa inyo. Gumamit ng pananamit na nagbibigay ng proteksyon at ng matibay na sapatos.

Iksaminin ang inyong tirahan para sa pinsala.

- Gumamit ng mga flashlight. Huwag magsindi ng posporo o ng mga kandila.
- Huwag i-on ang mga switch ng koryente hanggat hindi ninyo natitiyak na walang napinsala.
- Patayin at/o isara ang anumang napinsalang utility.
- Tingnan kung may mga sunog, mga kapeligruhan na maaaring pagmulan ng sunog at iba pang mga kapeligruhan sa pamamahay. Amuyin kung may sumisingaw na gas, simula sa may heater ng tubig. Kung kayo ay may naamoy, naririnig, o nakikitang gas, o nagsususpetsa kayo na may sumisingaw na gas, isara ang pangunahing balbula ng gas, buksan ang mga bintana, at mabilisang palabasin ang lahat ng tao.
- Punasan agad ang natapon na mga gamot, mga kemikal na pampaputi, gasolina at mga iba pang likido na madaling magliyab.

Tandaan na...

- Ikulong o itali ang inyong mga alagang hayop.
- Tawagan ang taong itinalagang kokontakin ng inyong pamilya. Huwag nang gamitin muli ang telepono maliban kung ito ay emergency kung saan nasasapanganib ang buhay.
- Tiyakin ang kalagayan ng inyong mga kapitbahay, lalo na iyong mga naninirahang mag-isa, o iyong mga matatanda o may kapansanan.
- Iwasan ang mga bumagsak na linya ng koryente.



Nais ng Pulang Krus ng Amerika ng Greater Los Angeles [American Red Cross of Greater Los Angeles] at ng Kagawaran ng Lingkurang Pangkalusugan ng County ng Los Angeles [Los Angeles County Department of Health Services] na ang mga indibidwal at mga pamilya ay maging handa para sa lahat ng uri ng emergency. Naniniwala kami na ang pagiging handa para sa mga emergency ay nakakaligtas ng mga buhay at hinihimok namin ang lahat ng tao na gawin ang pinakamaraming hakbang na maaari na nasa pamphlet na ito upang makatulong na matiyak ang kanilang kaligtasan.



Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa pagiging handa para sa mga emergency, bisitahin ang www.redcrossLA.org, www.labt.org o www.ladhs.org.

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

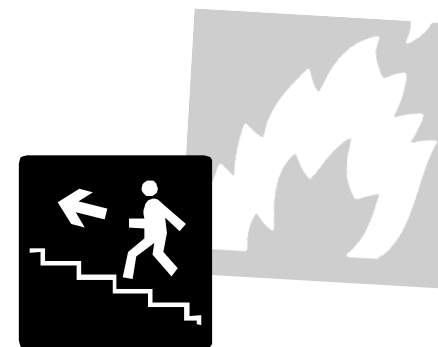
Planong Pang-emergency ng Pamilya

Ang mga emergency ay maaaring mangyari sa anumang oras, kadalasan walang babala. Ang ilang emergency ay maaaring maging dahilan na mapilitang lumikas ang isang pamilya sa kanilang tirahan; ang iba naman ay maaaring maging dahilan na mapilitang lumikas ang buo-buong mga komunidad; samantalang ang iba pa ay maaaring maging dahilan na kailangang manatili ang mga pamilya sa loob ng kani-kanilang mga tirahan nang maraming araw. Ang mga emergency ay hindi palaging nangyayari tuwing gabi kung kailan nasa bahay ang mga pamilya, maaaring mangyari ang mga ito habang kayo ay nasa trabaho at ang inyong mga anak ay nasa paaralan. Kung kayo ay mapilitang lumikas sa inyong bahay o kung maputol ang mga pangunahing serbisyo tulad ng tubig, gas, koryente o mga telepono, alam ba ninyo at ng inyong pamilya kung ano ang gagawin?



Ang mga pamilya ay pinakahandang humarap sa mga emergency sa pamamagitan ng paghahanda sa una pa ng mga planong pang-emergency. Ang lahat ng tao ay nangangailangan ng plano para sa trabaho, para sa paaralan at para sa bahay dahil ang kaalaman tungkol sa mga gagawin ay ang inyong pinakamatibay na proteksyon at isang mahalagang responsibilidad.

Gumawa ng Planong Pang-emergency



- Pag-usapan kung anu-anong uri ng mga emergency ang pinakamalamang na mangyayari sa pook ninyo. Pag-usapan kung anong gagawin sa bawat pangyayari.
- Alamin ang pinakamabuting daanan para makaligtas mula sa inyong bahay. Humanap ng dalawang daanan papalabas sa bawat silid.
- Alamin ang tungkol sa mga hudyat ng inyong komunidad: anu-ano ang mga tunog nito at ano dapat ang gagawin ninyo kapag narinig ninyo ang mga ito.
- Pumili ng dalawang lugar kung saan magtatagpo:**
 1. Sa labas lamang ng inyong tirahan kung sakaling magkaroon ng biglaang emergency, tulad ng sunog.
 2. Sa labas ng inyong komunidad kung sakaling hindi kayo makabalik sa inyong tirahan.
- Alam dapat ng bawat isa ang mga address at mga numero ng telepono ng taong kokontakin kapag may-emergency.
- Hilingin sa isang kamag-anak o kaibigan na nasa labas ng estado na maging "taong kokontakin ng inyong pamilya."
- Pagkatapos ng isang malaking kalamidad, kadalasan, mas madaling tumawag nang long distance. Dapat tawagan ng mga miyembro ng pamilya ang taong ito at sabihin nila sa kaniya kung saan sila naroroon.
- Magtanong tungkol sa pag-aalaga sa hayop habang mayroong kalamidad at pagkatapos. Ang mga alagang hayop ay hindi pinahihintulutan sa loob ng mga kanlungang pang-emergency o sa loob ng ilang hotel. Makipag-alam sa inyong lokal na humane society para sa karagdagang impormasyon. Magplano kung paano aalagaan ang inyong mga alagang hayop.
- Pag-usapan ang mga tanging pangangailangan na maaaring mayroon ang mga miyembro ng pamilya. Halimbawa, ang mga matatanda at mga taong may kapansanan ay maaaring mangailangan ng karagdagang tulong sa paglikas o maaaring magkaroon ng bukod-tanging pangangailangan kapag nasa kanlungan na.
- Alamin kung ano ang mga planong pang-emergency sa inyong pinagtatrabahuan, sa paaralan o daycare center ng inyong mga anak at sa iba pang mga lugar na pinupuntahan ng inyong pamilya. Tiyakin na alam ng lahat ng mga miyembro ng inyong pamilya ang magkakaibang plano.



Planong Pang-emergency ng Pamilya



Ano ang gaganawin ninyo kapag nagkaroon ng kalamidad?



Tagalog



Kompletuhin Itong Checklist

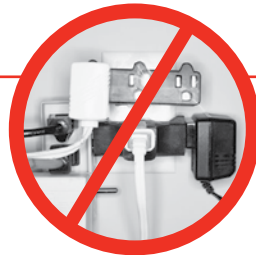
- Ipaskil ang mga numero ng telepono na pang-emergency (bombero, pulis, ambulansya, taong kokontakin ng pamilya, atbp) sa tabi ng lahat ng mga telepono.
- Ituro sa mga bata kung paano at kailan tatawag sa 911 para sa tulong kapag may-emergency.
- Ipakita sa lahat ng mga mapagkakatiwalaang miyembro ng pamilya kung paano at kailan isasara at/o papatayin ang tubig, gas at koryente sa mga pangunahing switch. Itago ang mga kailangang kasangkapan malapit sa balbulang pansara ng gas at tubig. Isara lamang ang gas kung mayroon kayong nakikita, naaamoy o naririnig na gas. Kapag sinara ninyo ang gas, kakailanganin ninyo ang isang propesyonal upang buksang muli ang linya nito.
- Ituro sa bawat miyembro ng pamilya kung paano gumamit ng pamatay-apoy at ipakita sa kanila kung saan ito itinatago.
- Magkabit ng mga alarmang pang-usok sa bawat palapag ng inyong tirahan, lalo na sa malapit sa mga silid-tulugan.
- Magsagawa ng paghahanap ng mga kapeligruhan sa tirahan.
- Magtipun-tipon at bumuo ng Kit ng mga Supply na Pang-emergency.
- Magpatala sa klase ng American Red Cross para sa First Aid at CPR.

Praktisin at Imantini ang Inyong Plano

Praktisin ang inyong plano sa paglikas kapag may-sunog at may-emergency nang dalawang beses man lamang sa isang taon.

Bawat anim na buwan, palitan ang pagkain at ang tubig na nasa inyong Kit ng mga Supply na Pang-emergency.

Subukin ang inyong alarmang pang-usok buwan-buwan at palitan ang mga baterya nang minsan man lamang sa bawat taon.



- Tingnan ang mga saksakan para sa koryente. Huwag magsaksak ng masyadong maraming kagamitang de-koryente sa mga saksakan at huwag sabay-sabay ang gamit.
- Magkabit ng mga alarmang pang-usok. Linisin at subukin ang mga alarmang pang-usok nang minsan sa isang buwan. Palitan ang mga baterya nang minsan man lamang sa isang taon.
- Magtabi ng isang pito sa bawat silid-tulugan para panggising sa mga miyembro ng pamilya kung sakaling magkasunog.
- Bumili ng pamatay-apoy na A-B-C ang uri.
- Maglagay ng isang natitiklop na hagdan sa bawat palapag ng inyong bahay na nasa itaas.
- Isaalang-alang ang instalasyon ng mga sprinkler sa bahay.

Sulatan, kopyahin at bigyan ng kopya ang lahat ng mga miyembro ng pamilya

Tagpuan Kapag May-Emergency
(sa labas ng inyong tirahan) :

Tagpuan (sa labas ng inyong komunidad) :

Telepono: _____

Address: _____

Taong Kokontakin ng Pamilya: _____

Telepono (Sa Araw) _____

Telepono (Sa Gabi) _____

Kaligtasan Kapag May-Sunog

- Magplano ng dalawang daanan para makaligtas na papalabas sa bawat silid.
- Ituro sa mga miyembro ng pamilya na manatili sa kababaan na malapit sa lapag kapag nagsusumikap na makaligtas sa sunog.
- Ituro sa mga miyembro ng pamilya na huwag bubuksan kailanman ang mga mainit na pinto. Sa isang sunog, pakiramdaman ang dakong ibaba ng pinto na gamit ang likod ng inyong kamay. Kung ito ay mainit, huwag bubuksan ang pinto. Gamitin iyong isa pang daanang itinalaga ninyo na papalabas sa inyong silid.

Sa isang sunog o sa iba pang emergency, maaaring kailangan kayong lumikas agad-agad sa inyong bahay, apartment o mobile home pagkatapos kayong abisuhan. Kayo ay dapat handang lumisan nang mabilisan.

Gumawa ng isang plano para makaligtas sa pamamagitan ng pagdrowing ng floor plan ng inyong tirahan. Markahan ang kinaroroonan ng mga supply na pang-emergency (Kit ng mga Supply na Pang-emergency), mga pamatay-apoy, mga alarmang pang-usok, mga natitiklop na hagdan, mga kit para sa first aid at kung saan sinasara at/o pinapatay ang tubig, gas, at koryente.

Susunod, gumamit ng pen na may-kulay (maliban sa itim) ang tinta at gumuhit ng putol-putol na linya upang ipakita ang dalawa man lamang na daanan para makaligtas mula sa bawat silid. Markahan ang isang lugar sa labas ng inyong tirahan kung saan dapat magtagpo ang lahat ng miyembro ng sambahayan.

Dalawang beses man lamang sa bawat taon, praktisin ang mga paraan ng paglikas kung may emergency.



Mga Numero ng Telepono Para sa Emergency

Sa isang emergency kung saan nasa-sapanganib ang buhay, idayal ang 911 o ang numero ng lokal na sistema para sa mga pang-emergency na serbisyong medikal.

Pulis: _____

Bombero: _____

Ospital: _____

Pampamilyang Doktor:
Pangalan: _____

Telepono: _____

Mga Mahahalagang Dokumentong Nauukol sa Pamilya

Itago ang ganitong mga record sa isang bitbiting lalagyan na hindi tinatagusan ng tubig.

- Mga huling testamento, mga polisa ng seguro, mga kontrata, mga titulo ng lupa at/o mga kasulatan ng bilihan, mga saping-puhunan at mga bono
- Mga pasaporte, mga social security card, mga record ng immunisasyon
- Mga numero ng mga account sa banko
- Mga numero ng account at mga kompanya ng credit card
- Imbentaryo ng mga mahahalagang bagay sa pamamahay, mga mahahalagang numero ng telepono
- Mga dokumentong nauukol sa pamilya (mga sertipiko ng kapanganakan, ng kasal at ng kamatayan)



Paghahanap ng mga Kapeligruhan

Sa isang kalamidad, ang mga karaniwang bagay sa loob ng tirahan ay maaaring makasakit at makapinsala. Anumang bagay na maaaring gumalaw, bumagsak, mabasag o pagmulan ng apoy ay posibleng kapeligruhan.

- Ayusin ang mga may-diperensiyang kawad ng koryente at ang mga sumisingaw na koneksyon ng gas.
- Tibayan ang pagkakabit ng mga shelf.
- Ilagay ang mga mabibigat at malalaking bagay sa mga mas mababang shelf.
- Lagyan ng suhay ang mga kasangkapang pangkabit ng ilaw sa kisame.
- Seguruhing hindi tutumba ang heater ng tubig. Kabitan ito ng strap at ipako ang strap sa patayong kahoy na pakuan ng dingding.
- Kumpunihin ang mga bitak sa mga kisame o sa mga pundasyon.
- Itago nang malayo sa mga pinanggagalingan ng init ang mga pamatay ng mga sukal na damo, ang mga pamatay-kulisap, at ang mga produktong madaling magliyab.
- Ilagay ang mga trapong pamunas o ang basurang may-langis sa mga latang may takip.
- Linisin at ayusin ang mga tsiminiya, ang mga tubo na daanan ng usok, ang mga pandugtong ng mga pasingawan at ang mga pasingawan ng gas.



Huwag magsabit ng mga litrato at mga salamin sa bandang itaas ng dingding na nasa tabi ng mga kama.