

GABAY SA PAGHAHANDA SA KAGIPITAN



Isang Gabay para sa Mga Matatanda, Mga Indibidwal na May Kapansanan, at Mga Taong May Mga Pangangailangan sa Aksesibilidad at Paggana sa Pang-araw-araw na Pamumuhay



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES





Talaan ng Mga Nilalaman

Panimula	3
Kumuha ng Mga Alerto para Malaman ang Dapat Gawin	3
Gumawa ng Plano sa Paglikas	6
Magplano para sa Iyong Mga Pangangailangan	9
Mag-empake ng Go Bag	13
Magbuo ng Stay Box	14
Vial Ng Buhay	15



Panimula

Ang Gabay sa Paghahanda sa Kagipitan at Toolkit ay binuo ng Opisina ng Mga Serbisyong Pangkagipitan ng Gobernador ng California (California Governor's Office of Emergency Services, Cal OES), Departamento ng Rehabilitasyon ng California (California Department of Rehabilitation, DOR), at ng Departamento ng Nagkakaedad ng California (California Department of Aging, CDA).

Ang gabay na ito ay nagbibigay ng impormasyon na magagamit ng mga taong may kapansanan at matatanda upang dagdagan ang kanilang pagiging handa bago, habang, at pagkatapos ng mga sakuna. Ang gabay na ito ay naglalayong suportahan ka para:

- Kumuha ng mga alertong pangkagipitan/ pang-emergency
- Gumawa ng plano sa paglikas
- Mag-empake ng Go Bag
- Bumuo ng isang Stay Box kapag hindi ka makakaalis
- Tulungan ang kapamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay na maging handa o preparado para sa mga sakuna

Kumuha ng Mga Alerto para Malaman Kung Ano ang Dapat Gawin Sa Panahon ng Mga Sakuna at Kagipitan

Sa sitwasyon ng kagipitan, kailangang alam mo kung ano ang nangyayari. Kailangan mo rin ng mapagkakatiwalaang impormasyon tungkol sa mga sakuna sa iyong lugar para makagawa ng pinakamahusay na posibleng mga desisyon upang manatiling ligtas. Alamin kung anong mga sakuna ang maaaring makaapekto sa lugar kung saan ka nakatira, kung paanong makakakuha ng mga alertong pangkagipitan/ pang-emergency, at kung saan pupunta kung ikaw ay kailangang umalis o lumikas para maging ligtas. Siguraduhing mayroon kang plano at praktisin ito nang regular.

Magkaroon ng Kaalaman/ Manatiling May Alam

- Pumunta sa website na CalAlerts.org at mag-sign up para sa mga libreng alertong pang-emergency.
- Ang pagtawag sa 2-1-1 ay maaaring magbigay ng mahalagang impormasyong pang-emergency.
- Alamin kung anong mga sakuna ang maaaring mangyari sa lugar na inyong tinitirhan o pinagtatrabahuhan, aling mga sakuna na kakailanganin mong umalis upang maging ligtas, at kung kailan mo maaaring kailanganing manatili kung nasaan ka.
- Manood o makinig sa mga lokal na balita para sa mga ulat tungkol sa mga sakuna.
- Ang mga istasyon ng radyo at TV ay magbabahagi ng mahalagang impormasyon sa pamamagitan ng Emergency Alert System.
- Hanapin ang iyong lokal na Emergency Radio Station para sa Mga Alertong Pang-Emergency.
- Sundan ang mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan ng balita sa social media, gaya ng iyong County Office of Emergency Management at mga ahensya ng sunog at nagpapatupad ng batas.
- Gamitin ang mga sumusunod na online na website upang makakuha ng karagdagang mga alerto at impormasyon sa kaligtasan:
 - Mag-sign up para sa mga alerto at impormasyon sa lindol gamit ang MyShake app.
 - Ang news.caloes.ca.gov ay mayroong pinakabagong impormasyon sa kagipitan/ emergency.
 - Ang response.ca.gov ay may impormasyon tungkol sa mga aktibong malalaking sunog (wildfire), pagkawala ng daloy ng kuryente (power shutoff), silungan (shelter), at pagsasara ng kalsada.
 - Ang ready.gov ay impormasyon sa kaligtasan para sa mga indibidwal at pamilya.

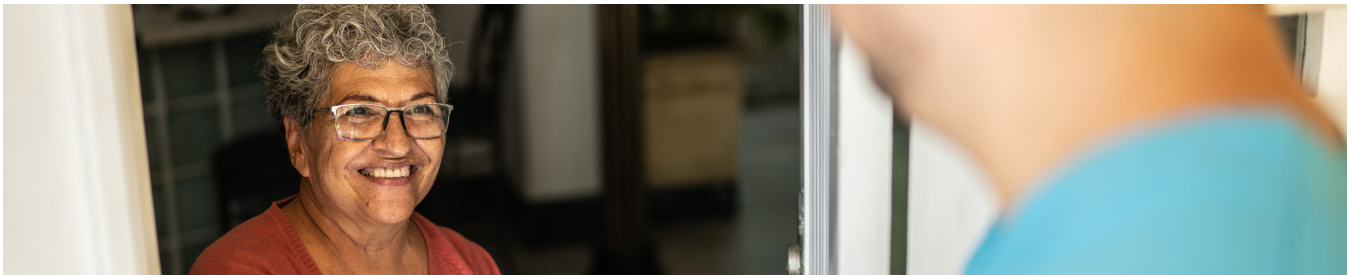


Ano ang Iba't ibang Abiso/ Notipikasyon patungkol sa Pang-emergency na Paglikas (Evacuation Emergency Notifications)?

Babala sa Paglikas: Ang babala sa paglikas ay nag-aalerto sa iyo ng isang potensyal na napipintong panganib sa iyong lugar. Ang mga indibidwal na nakatanggap ng babala sa paglikas ay dapat gumawa ng mga paghahanda para lisanin ang kanilang mga tirahan at maging nasa posisyon na gawin ito sa maikling abiso. Kung nakatanggap ka ng babala sa paglikas, dapat kang maghanda na lisanin ang iyong tirahan at maging nasa posisyon na gawin ito sa maikling abiso. Ang mga matatanda, mga taong may kapansanan, at mga taong nangangailangan ng karagdagang oras para lisanin ang mga tirahan ay dapat umalis sa lalong madaling panahon.

Kautusan sa Paglikas: Inaatasan ang mga tao na umalis kaagad sa isang lugar dahil sa matinding panganib.

Sumilong sa Lugar/ Manatili sa Bahay (Shelter in Place): Ito ay isang utos na manatili sa iyong tirahan dahil sa panganib na dulot ng panahon o mga sakuna sa labas ng iyong tirahan. Kung sakaling maglabas ng utos ng Shelter in Place, ang mga indibidwal ay dapat manatili sa loob, isara at i-lock ang mga pinto at bintana, at huwag umalis sa inyong yunit hangga't hindi ipinapaalam ng isang manggagawa para sa emergency na ligtas na itong gawin.



Kumonekta/ Makipag-ugnayan sa Iyong Mga Kapitbahay

Kailangang magtulungan ang magkakapitbahay sa paghahanda at pagtugon sa mga sakuna. Makipag-usap sa iyong mga kapitbahay kung ano ang maaaring kailanganin nila sa isang kagipitan/ emergency, at kung makakatulong sila sa ibang mga kapitbahay.

Alam mo ba:

- Sino ang nasa bahay sa iyong mga kapitbahay na maaaring handang tumulong sa iyo sa araw, sa gabi, o sa katapusan ng linggo/ weekend?
- Sino sa iyong mga kapitbahay ang maaaring mangailangan ng tulong?

Isipin ang mga taong gusto mong kausapin sa panahon ng kagipitan o emergency. Ang mga taong ito ay maaaring ang iyong kapamilya, kapitbahay, kaibigan, o tagapag-alaga. Maaari din itong mga grupong kinabibilangan o boluntaryong kasama tulad ng mga programang boluntaryo, faith-based o mga grupo ng simbahan, mga lokal na Independent Living Center, mga lokal na Ahensiya ng Lugar para sa Nagkakaedad, at mga grupo ng kapitbahayan, atbp.



Gumawa ng plano sa paglikas

Gumawa ng Listahan ng Mga Numero ng Telepono

Gumawa ng listahan ng mga numero ng telepono at email address kasama ng iyong mga kaibigan, kapamilya, katrabaho, kapitbahay, o iba pang mga numero. Sila ang mga taong makakatulong sa iyong lumikas sa isang ligtas na lugar. Itago ang listahang ito sa isang lalagyang hindi tinatagusan ng tubig sa loob ng iyong emergency kit, Go Bag, at Stay Box. Siguraduhing naka-save ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa iyong cellular phone o iba pang device na maaari mong dalhin. Makipag-usap sa iyong mga kaibigan at kapamilya tungkol sa kung ano ang inyong gagawin sa sitwasyon ng isang sakuna. Hilingin sa kanila na tulungan kang gumawa ng iyong plano kung kailangan mo ng tulong.

Paano Lumikas

Mag-isip tungkol sa anumang mga potensyal na hamon na maaari mong kaharapin sa paglikas sa panahon ng sakuna at gumawa ng mga plano.

- Sundin ang mga direksyon ng pulisya, bumbero, at iba pang lokal na awtoridad.
- Lumikas nang maaga kung kailangan mo ng karagdagang oras o tulong para makalabas.
- Alamin ang iba't ibang mga kalsada o freeway para makaalis sa iyong komunidad.
- Gumawa ng isang plano na gagana para sa iyo para mabilis at ligtas na makalayo sa panganib.
- Hilingin sa mga kaibigan, kapamilya, tagapag-alaga, at kapitbahay na tulungan kang lumikas.
- Magkaroon/ Magdala ng papel na mapa. Maaaring hindi gumana ang mga serbisyo ng internet at cell phone.

Paano Lumikas (Ipinagpatuloy)

- Kumuha ng Mapa ng Lugar patungkol sa Pagpaplano ng Paglisan (Evacuation Planning Area Map) ng county, kung mayroon nito.
- Magpraktis sa paglikas gamit ang kotse, bus, o transportasyon na sasakyan mo sa kaso ng sakuna. Magpraktis na kasabay ang mga taong makakasama mo sa paglikas sa isang tunay na kagipitan o emergency.
- Panatilihin puno ang tangke ng gasolina ng iyong sasakyan.
- Kung wala kang sasakyan, tukuyin ang taong maaaring magmaneho para sa iyo.
- Maging handa sa pamamagitan ng pag-impake ng iyong mga supply na pangkagipitan sa iyong Go Bag.

Higit pang Mga Tip para sa Pagpaplano

- Susubukan ng mga pulis, bumbero, at iba pang manggagawang pangkagipitan na panatilihin kayong magkakasama ng iyong kapamilya o mga kaibigan sa panahon ng paglikas. Sa panahon ng paglikas, magsisikap silang panatilihin kasama mo ang iyong serbisyong hayop, ang mga taong tumutulong at nagbibigay ng pangangalaga sa iyo, o ang iyong mga pantulong na teknolohiyang kagamitan at mga supply.
- Tukuyin kung ano ang maaaring kailanganin ng iyong transportasyon bago ang emergency o kagipitan. Maaaring kabilang dito ang Paratransit at accessible na transportasyon, pampublikong sasakyan, o mga kaibigan at kapitbahay.
- Makipag-ugnayan sa mga lokal na serbisyo, pampublikong transportasyon, o paratransit para matukoy ang lahat ng pwedeng ma-access na opsyon sa transportasyon.
- Alamin ang mga ruta ng paglikas mula sa iyong tahanan, trabaho, paaralan, kapitbahayan, lungsod, o lugar at maglakbay patungo sa mga ito bago ang isang sakuna o kagipitan para maging alam na alam mo ang mga ruta.
- Pag-isipan mong bigyan ang isang taong pinagkakatiwalaan mo ng susi para sa iyong tahanan.

- Kung kailangan mo ng dialysis o iba pang mga medikal na paggamot, alamin ang higit sa isang lugar kung saan maaari kang makapagpagamot.
- Kung gumagamit ka ng mga medikal na kagamitan sa iyong tahanan na nangangailangan ng kuryente, makipag-usap sa iyong doktor, tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, mga lokal na organisasyon para sa nagkakaedad at may kapansanan, o mga kumpanya ng power utility kung paano kang makakapaghanda para sa pagkawala ng kuryente.
- Isulat ang pinakamahasag na paraan upang makipag-usap sa iyo at tukuyin ang mas gusto mong wika.
- Kung gumagamit ka ng mga device o teknolohiya ng komunikasyon, panatilihin ang mga numero ng modelo, itala kung saan nanggaling ang kagamitan (hal. Medicaid, pribadong insurance, atbp.), at magplano kung paano ka makikipag-usap kung hihinto sa paggana ang kagamitan.

Paghahanap ng Shelter (Masisilungan)

Kung sakaling lumikas o maghanap ng mga emergency shelter at iba pang lokal na serbisyo, tumawag sa 2-1-1 sa iyong telepono, tingnan ang American Red Cross shelter locator, o tawagan ang California Aging and Adult Information Line sa 1-800-510- 2020 para maikonekta sa isang lokal na Lugar ng Ahensiya para sa Nagkakaedad para sa impormasyon at tulong sa iyong sariling lugar.

Kung nag-aalala ka tungkol sa paghahanap ng shelter, nais kong ipaalam sa iyo na:

- Ang mga emergency shelter ay magagamit ng lahat.
- Ang batas ng California ay nag-aatas na ang lahat ng pampublikong shelter dapat mapupuntahan ng mga taong may kapansanan.
- Ang mga serbisyong hayop ay pinapayagan sa loob ng mga pampublikong shelter.

Mga Emergency Shelter at Lugar na Matutuluyan

Kung kailangan mong lumikas, magplanong pumunta sa isang hotel, bahay ng kaibigan o miyembro ng pamilya, o sa isang shelter. Ang mga emergency shelter ay maaaring nasa mga paaralan at mga gusali ng komunidad at nagbibigay ang mga ito ng:

- Pagkain, tubig, at mga pangunahing supply.
- Mga bagay na kailangan mo, kabilang ang mga kagamitang medikal.
- Access sa mga serbisyo at mga taong makakatulong sa iyo sa panahon ng emergency o kagipitan.

Mga Kagamitang Medikal, Mga Supply, at Mga Pantulong na Device

- Hangga't maaari, dalhin ang iyong mga medikal na kagamitan at pantulong na teknolohiya kung kailangan mong lumikas. Ilakip ang mga instruction card sa mga medikal na kagamitan at pantulong na teknolohiya para sa impormasyon kung paanong gamitin at ilipat ang bawat item sakaling lumikas.
- Tukuyin ang mahahalagang kagamitang medikal (tulad ng mga produkto para sa inkontinensya, mga catheter, mga supply para sa colostomy, atbp.) na dapat dalhing kasama mo sa panahon ng paglikas. Bagama't ang mga ito at iba pang mga supply ay maaaring hilingin sa mga shelter ng komunidad na itinakda ng gobyerno - pinakamabuting lagi mo itong dalhin.
- Kung nakadepende ka sa mga pantulong na kagamitan o kagamitang medikal na gumagamit ng kuryente, tanungin ang kumpanya ng iyong medikal na supply at tagabigay ng serbisyo tungkol sa mga back-up na baterya o iba pang pwedeng mapagkunan ng kuryente.

Go Bag vs. Stay Box: Ano ang Pagkakaiba?

Ang mga **Go Bag** ay dapat kabilangan ng mga bagay na kakailanganin mo kung aatasan kang lumikas. Sa pamamagitan ng pag-iimpake ng Go Bag bago ang isang kagipitan o emergency, ihahanda mo ito sa tuwing may mga sakuna.

Ang Go Bag ay kinabibilangan ng:

- Mahahalagang mga dokumento
- Mga mapa
- Mga gamot

Ang mga **Stay Box** ay maaaring makatulong na matugunan ang iyong mga pangangailangan sa panahon ng emergency kung kinakailangan mong manatili sa iyong tahanan dahil sa isang sakuna. Ang iyong Stay Box ay dapat kabilangan ng mga bagay na kailangan mo sa bawat araw na maaari mong itabi o iimbak kung sakaling magkaroon ng kagipitan/ emergency.

Ang mga laman ng Stay Box ay dapat kabilangan ng:

- Tubig
- Pagkaing Hindi Nabubulok
- Mga ilaw
- Mga baterya

Matuto nang higit pa tungkol sa Go Bags at Stay Boxes sa pahina 13.





Magplano para sa Iyong Mga Pangangailangan

Ang mga sakuna ay mahirap para sa lahat. Makakatulong ka na gawing mas madali ang mga bagay kapag alam mo kung ano ang kailangan mong gawin at kung paano tumulong sa iyong mga kaibigan at kapitbahay. Suriin/ Rebyuhin ang mga tip sa ibaba upang madagdagan ang iyong pagiging handa.

Mga Matatanda

- Alisin ang kalat sa iyong tahanan para maiwasan ang mga pagbagsak at upang mapanatili ang isang malinaw na dadaanan.
- Kung tumatanggap ka ng mga serbisyo sa pangangalaga sa bahay, magtanong tungkol sa mga plano para sa pagpapatuloy ng pangangalaga sa mga kaso ng mga kagipitan o emergency.
- Kung nakatira ka sa isang komunidad para sa mga retirado (retirement community), alamin ang tungkol sa kanilang plano sa kagipitan (emergency plan).
- Pag-isipan ang mga sistema ng medikal na alerto o mga proseso na maaari mong gamitin para makahingi ng tulong.
- Praktisin ang iyong plano para sa sakuna (disaster plan) kasama ang iyong kapamilya, kaibigan, at kapitbahay. Kilalanin/ Tukuyin ang mga tao o organisasyon na iyong kokontakin para matulungan ka sa panahon ng sakuna.
- Magdala ng mga gamot kung kailangang lumikas. Gumawa ng listahan ng iyong mga gamot, dosis, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa botika.
- Kung gumagamit ka ng tungkod, andador/ walker, o wheelchair, rebyuhin ang seksyon para sa Mga Taong may Kapansanan sa Paggalaw/Paglakad o Iba Pang Pisikal na Kapansanan.

Mga Taong may mga Alagang Hayop

- Magplano para sa pangangalaga ng iyong alagang hayop sa sitwasyon ng kagipitan o isang emergency.
- Kumuha o lagyan ng tag ng pagkakakilanlan ang iyong alagang hayop. Maaaring mayroong magagamit na libre o may diskwentong microchipping. Tanungin ang iyong beterinaryo kung paano i-microchip ang iyong alagang hayop.
- Mag-empake ng pagkain, tubig, gamot, at patunay ng bakuna ng rabies at iba pang mga bakuna para sa bawat isa sa iyong (mga) hayop.
- Ihanda ang iyong alagang hayop sa pamamagitan ng pagtuturo sa kanila na nasa loob ng isang kanastro (crate).
- Gumawa ng plano para sa iyong alagang hayop kung hindi mo ito madadala sa isang shelter. Hindi pinapayagan ng ilang shelter ang mga alagang hayop.
- Alamin sa iyong lokal na county animal response team (CART).

Mga Taong Nakatira sa Mga Rural na Komunidad

- Magbahagi ng mga alertong pang-emergency sa pamamagitan ng mga phone tree, mga social platform, o mga network ng ham/amateur na radyo.
- Makipagpulong sa mga kapitbahay para magplano kung paanong tutulungan ang isa't isa kung sakaling magkaroon ng kagipitan, paglikas, o sakuna.
- Magplano para sa paglilikas ng malalaking hayop.

Mga Taong May mga Developmental na Kapansanan

- Praktisin ang iyong disaster plan kasama ang iyong kapamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay para makatulong sa iyo na maramdamang ligtas ka.
- Panatilihin ang nai-charge nang puno at may mga video at laro ang isang gaming device o tablet. Bumili ng mga ekstrang charger para sa gaming device o tablet at panatilihin ang nai-charge nang puno ang mga ito.
- Magsama ng mga kumot/blanket o maliit na toldang madaling itayo (pop-up tent) para makagawa ng isang lugar na may mas kaunting ingay at walang gaanong distraksyon kapag kailangan mo ito.
- Mag-impake ng mga headphone para mabawasan ang ingay.
- Tukuyin ang iyong koneksyon o network na maaaring mong kontakin para matulungan ka sa panahon ng sakuna.



Mga Taong May Kapansanan sa Pagsasalita o Komunikasyon

- Magdala ng instruction card na nagsasabi sa mga tao kung paanong makikipag-usap o makikipagkomunikasyon sa iyo.
- Magdala ng mga kagamitang pangkomunikasyon, phrase card, o picture board. Kung gumagamit ka ng mga device na pangkomunikasyon, planuhin kung paano ka lilikas na dala ang mga ito.
- Unawain/ Alamin kung paanong mapapalitan ang iyong pantulong na device (assistive device) kung sakaling masira.
- Panatilihin ang impormasyon ng modelo ng anumang kagamitang pantulong (assistive equipment).
- Magtabi/ Laging magdala ng panulat at papel o whiteboard at pangmarka.

Mga Taong Bingi o Mahirap Makarinig

- Magkaroon ng weather radio na may letrang nakikita (text display) at kumikislap o flashing na alerto.
- Magtabi ng mga ekstrang baterya o isang portable na charger ng baterya para sa mga hearing aid o elektronikong device sa pandinig (cochlear implant).
- Mag-impake ng panulat at papel bilang isa pang paraan ng komunikasyon.
- I-charge at ihanda ang iyong cell phone kasama ng mga ekstrang kurdon sa pag-charge (charging cord) at mga backup na baterya. I-set up ang iyong cell phone para mag-flash o mag-vibrate kapag nakatanggap ka ng abiso o notipikasyon.
- Kapag posible, mag-install ng alarma para sa usok na tumutunog o may liwanag na signal. Isa man lang sa alarma para sa usok ay dapat na pinapatakbo ng baterya.
- Mag-pack ng mga zip lock bag, tuyong sako, at isang drying case para sa mga hearing aid at elektronikong device sa pandinig (cochlear implant).
- Mag-download ng speech-to-text app sa iyong cell phone.

Mga Taong may Kapansanan sa Paggalaw/Paglakad o Iba Pang Pisikal na Kapansanan

- Tukuyin ang paratransit o iba pang magagamit o accessible na mapagkukunan ng transportasyon.
- Planuhin kung paano ka lilikas kung may mga sirang rampa, riles, o elevator.
- Kung gumagamit ka ng power wheelchair, magkaroon ng magaan na manwal na upuan na maaaring gamitin bilang backup, kung maaari.
- Kung gumagamit ka ng power wheelchair o iba pang device na pinapagana ng kuryente, mag-empake ng iyong mga charging cord.
- Magtabi ng ekstrang device para sa paglakad, gaya ng tungkod o andador /walker), kung gumagamit ka ng isa sa mga ito.
- Alamin kung paano makakarating sa unang palapag kapag hindi gumagana ang elevator.

Mga Taong May Kapansanan sa Kalusugan ng Pag-iisip

- Magdala ng mga gamot kung kailangang lumikas. Gumawa ng listahan ng iyong mga gamot, dosis, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa botika.
- Gumawa ng listahan ng iyong mga tagapagbigay ng medikal na paggamot at impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa kanila.
- Kumonekta sa iyong tagapagbigay ng serbisyo sa mental na kalusugan.
- Alamin kung saan makakakuha ng tumpak na impormasyong pangkagipitan o pang-emergency na iyong maaasahan.
- Magdala ng mga bagay na nagpapadama sa iyo na ligtas ka tulad ng isang journal, espirituwal na materyales, o iba pang mga bagay.
- Kumonekta sa mga miyembro ng anumang (mga) support group na kinabibilangan mo.



Mga Indibidwal na sinusuportahan ng Mga Tagapag-alaga (Caregivers)

- Makipag-usap sa iyong tagapag-alaga tungkol sa iyong planong pangkagipitan (emergency plan), kabilang ang kung ano ang gagawin sa panahon ng sakuna, kung paano kumonekta pagkatapos ng unang kaganapan, ang iyong istilo ng komunikasyon, mga pangangailangang medikal, mga antas ng kalayaan o pagiging mag-isa, at kung ano ang maaaring kailanganin kung malayo ka sa bahay nang matagal.
- Makipag-usap sa iyong tagapag-alaga tungkol sa paano ka tumutugon sa mga nakababahalang sitwasyon at magplano kung paano mo kailangang magkaroon ng komunikasyon sa panahon ng isang emergency.
- Isulat kung ano ang maaaring kailanganin mo sa sitwasyon ng emergency shelter at maghanda nang may kaangkupan kasama ang iyong tagapag-alaga. Kung ang iyong tagapag-alaga ay hindi nakatira sa bahay, maaaring hindi ka nila maabot/mapuntahan sa panahon ng kagipitan o emergency kaya gumawa ng plano para maabot o makaugnayan sila sa panahon ng mga insidente at kaganapan.
- Kumonekta sa kumpanyang nagbibigay ng pangangalaga, kung naaangkop, upang ipaalam ang iyong kasalukuyang impormasyon sa panahon ng isang emergency. Kung tumanggap ka ng pribado o pampublikong mga serbisyo sa pangangalaga, tanungin sila tungkol sa mga plano para sa pangangalaga sa iyo sa panahon ng mga emergency.



Para sa Mga Tagapag-alaga ng Pamilya (Family Caregivers)

- Suriin at unawain ang mga pangangailangan ng iyong mahal sa buhay.
- Manatiling may kaalaman at mag-sign up para sa mga lokal na sistema ng alerto para makatanggap ng patnubay mula sa mga ahensyang namamahala ng emergency.
- Tiyaking mayroon kang maayos na legal at pinansyal na mga dokumento bago mangyari ang isang sakuna. Kabilang dito ang power of attorney, mga advanced na direktiba sa pangangalagang pangkalusugan, at pag-access sa impormasyon tungkol sa mga account sa pananalapi. Ang pagkakaroon ng mga dokumentong ito ay makakatulong na gawing mas madali ang pagdedesisyon sa panahon ng mga emerhensiya.

Mga Taong Bulag o may Malabong Paningin

- Markahan ang mga supply na pang-emergency gamit ang Braille o malalaking letra/limbag.
- Panatilihin ang isang listahan ng iyong impormasyong pang-emergency sa isang elektronikong format na maaari mong ma-access online, sa isang portable flash drive, o gumawa ng audio file at itago ito sa isang ligtas na lugar.
- Magtabi ng ekstrang tungkod, salamin sa mata, o magnifying device sa iyong emergency supply kit kung kinakailangan.
- Maglagay ng mga ilaw na panseguridad sa bawat silid para may liwanag ang mga daraan kung mawalan ng daloy ng kuryente.

Mga Taong may Kapansanan na May Kaugnayan sa Pandamdam

- Panatilihin ang isang gaming device o tablet na puno ng mga pelikula o laro.
- Mag-empake ng maliit na pop-up tent o kumot para makapagbigay ng lugar na may mas kakaunting ingay, distraksyon, at privacy sa mga abalang lugar.
- Mag-impake ng mga headphone para mabawasan ang ingay.
- Magdala/magtabi ng isang pares ng madilim na salamin para mabawasan ang maliwanag at kumikislap na mga ilaw.
- Magsama ng mga laruang malalaro ng kamay (fidget toys), chewable na alahas, stress ball, o mga bubble.

Mga Taong Nakakaranas ng Kawalan ng Tahanan

- Makinig sa pulisya, bumbero, at lokal na opisyal at tukuyin ang mga panganib sa iyong lugar.
- Tukuyin ang iyong mga pangangailangan sa transportasyon, at kung paano kumonekta sa isang shelter na lokal.
- Maghanda ng isang bag na naglalaman ng iyong mga mahahalagang bagay kung sakaling lumikas.





Mag-empake ng Go Bag

Dapat kabilang sa Go Bag ang mga bagay na kakailanganin mo kung aatasan kang lumikas. Sa pamamagitan ng pag-iimpake ng Go Bag bago ang isang kagipitan o emergency, ihahanda mo ito sa tuwing may mga sakuna.

Mag-empake nang Maaga

- Isama ang iyong mahahalagang dokumento kasama ang mga kopya ng pagkakakilanlan at mga insurance card.
- Magdala ng mapa at mga listahan ng kontak. Kung sakaling hindi mo ma-access ang mga mapa sa iyong telepono o device, kakailanganin mo ang iyong mapa na minarkahan ng mga ruta ng paglikas at lokasyon ng mga shelter.
- Magsama ng listahan ng mahahalagang numero ng telepono gaya ng iyong kapamilya, kaibigan, tagapag-alaga, at mga doktor.
- Kung maaari, magdala ng cash na pera (Kumuha ng pera na nasa mga denominasyong 20, 10, 5, at 1)
- Gumagawa ng listahan ng:
 - Lahat ng mga reseta na kinuha mo at ng mga miyembro ng pamilya.
 - Mga pangalan at numero ng iyong mga doktor at mga botika.
 - Iba pang mahahalagang impormasyong medikal.

Mga Bagay na dapat limpake sa Pag-alis Mo

- Mga susi, pitaka, o maliit na bag (purse)
- Mga telepono at mga charger
- Mga gamot (kabilang ang mga ekstrang salamin sa mata, pustiso/dentures, atbp.)
- Portable na radyo
- Mga flashlight
- Mga supply para sa first-aid/ pangunang lunas
- Laptop o tablet mo
- Pagkain para mga alaga mong hayop

Bilang karagdagan sa pagkakaroon ng iyong mga pangunahing kagamitan sa kaligtasan (basic survival supplies), ang isang emergency kit ay dapat maglaman ng mga bagay na matutugunan ang iyong mga indibidwal na pangangailangan sa iba't ibang uri ng mga sakuna. Isipin ang mga bagayna ginagamit mo araw-araw at kung alin ang maaaring kailanganin mong idagdag sa iyong kit.

Magbuo ng Stay Box

Kung kinakailangan mong manatili sa iyong tahanan dahil sa isang sakuna, ang isang Stay Box ay maaaring makatulong na matugunan ang iyong mga pangangailangan sa panahon ng kagipitan. Ang iyong Stay Box ay dapat kabilangan ng mga bagay na kailangan mo sa bawat araw na maaari mong itabi o iimbak kung sakaling magkaroon ng kagipitan/ emergency.

Tubig

Gusto mo ng isang galong tubig para sa bawat tao sa iyong tahanan para sa bawat araw. Bumili ng tubig sa tindahan bawat ilang linggo para maiwasan ang biglaang malalaking gastos. Itabi ang iyong tubig sa isang malamig at madilim na lugar.

Pagkaing Hindi Nabubulok

Alam mo kung ano ang gustong kainin ng iyong pamilya, kaya mag-stock ng mga pagkaing iyon. Isipin kung ano ang maaari ninyong kainin kung walang kuryente at dagdagan ang iyong supply ng pagkain nang paunti-unti.

Mahahalagang Mga Bagay

- Magtabi ng mga bagay tulad ng mga de-latang pagkain at mga pagkain na maaari mong itago sa cupboard para sa iyong sarili at sa iyong mga alagang hayop o mga serbisyong hayop para kainin sa panahon ng mga emergency.
- Magdagdag ng stock ng mga ilaw na portable, tulad ng mga flashlight, at mga ekstrang baterya. Kung walang daloy ng kuryente, iwasan ang kandila! Ang mga ito ay isang panganib sa sunog at maaaring maging lubhang mapanganib kung magkaroon ng pagtagas ng gas sanhi ng sakuna.
- Ang iyong Stay Box ay isang magandang lugar para magtago ng mga emergency item, gaya ng first aid kit o radyong pinapagana ng baterya.

Checklist sa Paghahanda/ Pagiging Handa:

- ☐ Natukoy mo na ba ang iyong listahan ng kontak at network ng suporta?
- ☐ Mayroon ka bang Go Bag?
- ☐ Mayroon ka bang Stay Box?
- ☐ Mayroon ka bang mga bagay na inihanda para sa serbisyong mga hayop o alagang hayop kung sakaling lumikas?
- ☐ Mayroon ka bang anumang pangangailangan sa transportasyon? Paano ka lilikas?
- ☐ Napunan mo na ba ang iyong Vial Ng Buhay? Huwag kalimutang isama ang iyong gamot kung sakaling magmadali kang lumikas.

Vial Ng Buhay

Form ng Impormasyong Medikal

Mangyaring irekord ang lahat ng impormasyon sa paraang madaling basahin ng mga emergency medical personnel.

Pangalan

Petsa ng Kapanganakan

Lalaki ☐

Babae ☐

Bulag ☐

Bingi ☐

Alzheimer's Disease o Kaugnay na Dementia ☐

Adrés

Lungsod

Estado

Postal Code

Numero ng Telepono

SSN (huling apat na digit)

Medicare # (huling apat na digit)

Iba pang Insurance

Numero ng Policy

Mayroon ka bang Paunang Direktiba sa Pangangalagang Pangkalusugan (Advance Health Care Directive)?

Oo ☐

Hindi ☐

Mayroon ka bang "Do Not Resuscitate Order"?

Oo ☐

Hindi ☐

Kailangang mga backup na baterya/kuryente para sa kagamitang medikal?

Oo ☐

Hindi ☐

Mayroon ka bang serbisyong hayop (service animal) na dapat lumikas kasama mo?

Oo ☐

Hindi ☐

Mga Kontak na Pang-emergency

Pangalan

Relasyon / Kaugnayan

Telepono at Email

Pangalan

Relasyon / Kaugnayan

Telepono at Email

Impormasyon sa Alagang Hayop

Pangalan at Uri

Beterinaryo

Numero ng Telepono

Impormasyong Medikal

Pangunahing Doktor

Numero ng Telepono



Ospital

Numero ng Telepono

Taas

Timbang

Uri/Tipo ng Dugo

Normal na Presyon ng Dugo

Mga allergy sa mga gamot o pagkain

Pakilista ang anumang kondisyong medikal na naaangkop (hal: sakit sa puso, diabetes, hypertension, stroke)

Mga operasyon (uri at petsa)

Ikaw ba ay?

Nagsusuot/ gumagamit ng
pustiso? Oo ☐ Hindi ☐

Nagsusuot ng mga contact
lens? Oo ☐ Hindi ☐

Nagsusuot ng mga salamin? Oo ☐ Hindi ☐

Nagsusuot ng mga hearing aid? Oo ☐ Hindi ☐

Gumagamit ng oxygen? Oo ☐ Hindi ☐

Gumagamit ng wheelchair? Oo ☐ Hindi ☐

Saan mo inilalagay ang iyong mga gamot?

Para matulungan akong pakalmahin sa panahon ng emergency:

Mga gamot (Mga Reseta, OTC na gamot, Bitamina, Herbal Supplement)

Pangalan

Dosis/Dalas

Layunin/ Pakay

Pangalan

Dosis/Dalas

Layunin/ Pakay

Pangalan

Dosis/Dalas

Layunin/ Pakay

Pangalan

Dosis/Dalas

Layunin/ Pakay

Mangyaring maglakip ng kumpletong listahan ng mga gamot kung higit sa apat.

