

## Paghahanda para sa isang Emergency

Ang tip sheet na ito ay kasama ng presentasyong “Paghahanda para sa isang Emergency.”

### Tungkol sa mga Emergency

Ang mga emergency ay maaaring magaganap sa maraming paraan. Ang mga Californian ay maaaring mahaharap sa mga emergency tulad ng lindol, tagtuyot, at mga sunog sa gubat/matinding usok.

Kabilang sa mga **emergency na pangkapaligiran** ang:

- Tagtuyot
- Lindol
- Pagbaha
- Sunog sa Gubat/Matinding Usok
- Heat Wave
- Malakas na Hangin/Pagkawala ng Kuryente
- Landslide
- Tsunami
- Winter Storms, tulad ng Blizzards



Kabilang sa mga **emergency na hindi pangkapaligiran** ang:

- Mga Kilos ng Terorismo
- Mga Sunog sa Bahay
- Pandemic/Epidemic

Maaaring magaganap ang mga emergency anumang oras; ang sinuman ay maaaring madaling maapektuhan. Ang mga taong may mga kapansanan sa isip o paglaki (intellectual or developmental disabilities o IDD) ay maaaring nasa mas mataas na panganib. Nangangailangan sila ng partikular na mga plano para matugunan ang kanilang mga pangangailangan para makapaghanda para sa isang emergency.

### Ang mga Pangunahin sa Pagiging Handa sa Emergency

May pangunahing mga hakbang na maaari mong sundin at ng mga indibidwal na sinusuportahan mo para sa *anumang* emergency. Para sa bawat hakbang, ang trabaho kasama ang mga indibidwal na sinusuportahan mo ay makakatulong sa lahat na mas maramdaman na nasa kontrol sa kaganapan ng isang emergency.

#### 1. Lumapit sa Komunidad

Bisitahin ang lokal na tagapagpatupad ng batas at ang fire department kasama ng mga indibidwal na sinusuportahan mo at ipakilala ang inyong mga sarili kung maaari. Maaari rin kayong lumapit sa mga lugar na dasalan o mga parke at mga department ng libangan, na maaaring may mga puntos ng paglikas at lokal na payo.

- Hanapin ang numero ng lokal na fire department dito: <https://www.firedepartment.net/directory/california>



- Hanapin ang numero ng telepono ng lokal na police department:  
<https://policelocator.com/ca/>

## 2. Maghanda ng Emergency Supply Kit

Makipagtulungan sa bawat indibidwal na sinusupportahan mo para maghanda ng isang supply kit na may parehong **mga item na kinakailangan** at **mga item na pampaginhawa**.

Kabilang sa mga kinakailangan ang:

- Pagkain at tubig
- Elektroniks na de-baterya at flashlight
- Mahalagang impormasyon
- First aid kit
- At...ekstrang pera, pang-emergency na kumot, o multipurpose tool



Maaring gustong magsama ang bawat taong sinusupportahan mo ng isang pampaginhawang item, tulad ng paboritong aklat o game. Ang mga item na ito ay maaaring mahalaga para sa kabutihan ng pag-iisip ng tao sa panahon ng emergency.

## 3. Gumawa ng Plano sa Emergency na Paglikas

Makipagtulungan sa mga indibidwal na sinusupportahan mo at sa kanilang mga team na pansuporta para lumikha ng isang plano na nakakatugon sa kanilang mga pangangailangan.

Maaaring kabilang sa bawat plano ang:

- Impormasyon sa pagkontak sa pamilya o mga malapit na kaibigan, doktor, at lokal na police department at bumbero
- Mapa ng bahay ng tao
- Isang checklist ng kasangkapan, mga gamot, at iba pang mga item



## 4. Magsanay, Magsanay, Magsanay

Para planuhin ang isang emergency na kaganapan, ang pinakamagandang paraan para maging handa ay ang magsanay! At, tingnan at lagyan ng laman ang iyong emergency supply kit kada anim na buwan sa pamamagitan ng:

- Pagpapalit sa na-expire na pagkain sa inyong emergency supply kit
- Pagsuri sa pananamit at mga item tulad ng mga baterya
- Pagpapalit sa mga na-expire na mga gamot sa inyong first aid kit

### Ibang mga Paraan para Maghanda

- Manatiling mag-alam kung anong mga uri ng mga emergency ang posible sa inyong lugar
- Alamin ang CPR sa pamamagitan ng lokal na community class
- [Mag-download ng isang mobile app mula sa American Red Cross](#)
- Kung ang taong sinusuportahan mo ay may alagang mga hayop, planuhin kung ano ang kakailanganin ng mga ito sa isang emergency



### Iba pang mga Mapagkukunan ng Impormasyon na Matitingnan

- American Red Cross: [www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html)
- Ready.gov: [www.ready.gov/](http://www.ready.gov/)
- CDC Disability and Emergency Preparedness: [www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/emergencypreparedness.html)
- The Department of Homeland Security: [www.ready.gov/disability](http://www.ready.gov/disability)