

Ano ang Magagawa Mo para Manatiling Ligtas sa Loob ng Bahay, Kapag ang Paglikas ay HINDI isang Opsyon

Kahit na ang mga emergency ay maaaring biglang mangyari at nangangailangan sa mga tao na lumikas, ngunit may mga emergency kung saan ang paglikas ay hindi isang opsyon. Narito ang mga talaan ng mga bagay na magagawa mo at ng mga taong sinusupportahan mo na manatiling ligtas kapag hindi kayo pwedeng lumikas.

Anuman ang Sitwasyon, Subukang Manatiling Kalmado

- **Sunog**

GAGAWIN

- ✓ Tr Subukang hanapin ang isang bintana o sumigaw para sa tulong
- ✓ Tawagan ang 911 kung mayroon kang phone
- ✓ Manatiling mababa sa ground para maiwasan ang usok
- ✓ Harangan ang mga bitak sa pintuan gamit ang mga tela (mga kubre-kama, damit, atbp.)
- ✓ Maglagay ng tela sa iyong ilong at bibig (mas mabuti ang basang tela para makahinga. Ayusin *muna* sa pagprotekta sa iyong sarili mula sa paglanghap sa usok, bago tumulong sa mga indibidwal na sinusupportahan mo para gawin din iyon

HINDI GAGAWIN

- ✗ Magtago ka o ang iyong mga sinusupportahan
- ✗ Buksan ang anumang mga pintuan kapag may usok na lumalabas mula sa ilalim ng mga ito, o kung mainit-init o mainit ang doorknob



- **Mga aksidente sa o pang-aatake gamit ang kemikal**

- Maghanap ng isang silid na may ilang pintuan at mga bintana hangga't maaari
- Subukang piliin ang isang silid na naka-attach sa supply ng tubig
 - Ang silid na ito ay dapat **mataas** sa gusali hangga't maaari
- Magdala ng mga emergency preparedness kit na may mga supply ng first aid, pagkain, tubig, at iba pang mahahagang bagay
- Magdala ng radyo sa inyong kanlungang silid, para ikaw at ang iba ay makakarinig ng mga update at mga tagubilin mula sa mga opisyal



- **Matinding klima**

- Maghanap ng isang silid na may ilang pintuan at mga bintana hangga't maaari
- Subukang piliin ang isang silid na naka-attach sa supply ng tubig
- Ang silid na ito ay dapat **mababa** sa gusali hangga't maaari (pinaka-mainam sa mas mababa sa ground)
- Magdala ng mga emergency preparedness kit na may mga supply ng first aid, pagkain, tubig, at iba pang mahahagang bagay
- Magdala ng radyo sa inyong kanlungang silid, para ikaw at ang iba ay makakarinig ng mga update at mga tagubilin mula sa mga opisyal



Makakahanap ka ng mas maraming impormasyon tungkol sa pampaiwas na mga pamamaraan at kung paano din alagaan ang pag-iisip sa panahon nitong labis na nakaka-stress na sitwasyon sa [Centers for Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov/disability).

Iba pang mga Mapagkukunan ng Impormasyon na pwedeng Tingnan:

- National Park Service: <https://www.nps.gov/articles/p52-fire-safety-for-people-with-disabilities.htm>
- Department of Homeland Security: <https://www.ready.gov/disability>