



Paghahanda para sa Emerhensya

Maaaring mangyari anumang oras ang mga emerhensya tulad ng malalaking sunog na mabilis kumalat, lindol, matinding init na may pagkawala ng kuryente, at iba pang sitwasyon. Mahalagang tulungang maging handa ang iyong mga pinaglilingkuran.

Mga Paraan ng Paghahanda

1) Mag-set up ng mga Alerto

- Maaari kang mag-set up ng mga lokal na alertong pang-emerhensya upang malaman ang mga bagay-bagay na nangyayari sa iyong lugar.
- Ang mga alerto ay maaaring ipadala sa pamamagitan ng email, tawag sa telepono, o text message depende sa ahensya.
- Halimbawa: [CA Public Safety Power Shutoff Alerts](#)

2) Ipakilala sa mga Lokal na Propesyonal sa Emerhensya ang mga Taong Pinaglilingkuran Mo

- Makakatulong itong makilala ng mga lokal na kagawaran ng pamatay-sunog at pulisya ang mga tao.

3) Maghanda ng mga Pakete ng Pagkaing Pang-emerhensya

- May mga ideya ang [Listos California](#) sa paghahanda ng mga to-go kit at ang pagkakasunud-sunod ng pagkolekta ng mga bagay kapag kailangan mong mag-empake sa oras ng emerhensya.

4) Maghanda ng mga Kit Pang-emerhensya para sa Bahay

- Maghanda ng isa pang kit para sa bahay para sa ilang araw kung sakaling hindi makalikas ang mga tao sa panahon ng emerhensya.

5) Gumawa ng Plano sa Paglikas

- Gumawa ng plano sa paglikas, mapa ng bahay at kung saan maaaring lumikas, at mga aksyong dapat gawin sa oras ng paglikas.
- Magkaraon ng isang dokumentong may pangalan, numero ng telepono, at mga email ng mga kontak pang-emerhensya sa lokal at ibang bayan, support team, mga miyembro ng pamilya, mga doktor, at mga lokal na kagawaran ng pamatay-sunog at pulisya.
- Magkaroon ng pasaporteng pangkalusugan na handang bitbitin anumang oras.

6) Sanayin ang Plano

- Nakakatulong na padaliin ng pagsasanay ang plano at makakapagdagdag ng kumpiyansa sa iyong pagiging handa.

Mga Mapagkukunan



I-download sa Maraming Wika ang mga Gabay na Mapagkukunan Tungkol sa Sakuna:

[Get Resources – Listos California](#)

Maaari kang mag-download ng maraming mapagkukunan sa website ng DDS.
[Emergency Preparedness - CA Department of Developmental Services](#)



Paghahanda para sa Emerhensya – Buod:
[Preparing for an Emergency \(ca.gov\)](#)

Paghahanda sa Tahanan para sa Emerhensya:
[Preparing a Home for an Emergency \(ca.gov\)](#)

Paglikha ng Plano sa Paglikas sa Panahon ng Emerhensya:
[Creating an Emergency Evacuation Plan \(ca.gov\)](#)

Paghahanda ng Kit Pang-emerhensya:
[Preparing an Emergency Kit \(ca.gov\)](#)

Ang Maaari Mong Gawin Upang Manatiling Ligtas sa Loob ng Iyong Tahanan Kapag HINDI Opsyon ang Paglikas:
[What You Can Do to Stay Safe Inside the Home, When Evacuation is NOT an Option](#)

Kaayusan sa Kaisipan sa Panahon ng Emerhensya:
[Mental Well-Being During Emergencies \(ca.gov\)](#)



Mga Paksa ng Pag-uusap Tungkol sa Paghahanda para sa Emerhensya

Bilang karagdagan sa pakikipag-usap tungkol sa mga plano sa paglikas at kung ano ang ilalagay sa isang kit pang-emerhensya, maaari kang makipag-usap sa mga pinaglilingkuran mo tungkol sa mga katanungang ito:

- Ano ang dapat gawin ng isang tao kung ang isang tagapag-alaga sa bahay ay kailangang umalis o hindi makakapunta sa bahay kapag may emerhensya?
- Ano ang magagawa ng indibidwal kung hindi sila makakalikas at hindi nila alam kung kailan makakapunta ang tagapag-alaga sa kanilang tahanan?
- Sino pa ang maaaring tawagan ng isang indibidwal kapag may emerhensya bukod sa kanilang mga propesyonal sa direktang pagsuporta?



Paghahanda ng Kit Pang-emerhensya

Ang sumusunod ay mga pangunahing gamit na dapat pagsamahin sa isang supply kit pang-emerhensya. Maaaring mangailangan ang mga indibidwal ng iba pang partikular na gamit (gaya ng mga back up na baterya para sa mga de-kuryenteng wheelchair).

Tandaan: Tingnan at punan ang mga na-expire na pagkain at gamot kada 6 na buwan.



- Tubig: isang galon para sa bawat tao sa bawat araw (maghanda ng 3 araw na suplay para sa paglikas at 2 linggong suplay para sa bahay);
- Pagkain: hindi nabubulok tulad ng mga de-latang beans, gulay, at iba pa. (Maghanda ng 3 araw na suplay para sa paglikas, 2 linggong suplay para sa bahay);
 - Magsama ng mga pagkain para sa mga taong itinakdang may limitasyon sa pagkain;
- Mga flashlight at mga ekstrang baterya (tiyakin na gumagana ang mga baterya kada anim na buwan);
- Kit para sa pangunahing lunas;
- Mga N95 o surgical mask;
- Radyo na pinapatakbo ng baterya;
- Mga gamot at gamit pang-medikal (maghanda ng 7-araw na suplay para sa bawat taong sinusuportahan);
 - Dapat ilagay ang mga gamot sa isang nakasaradong bag o lalagyan;
- Mga gamit para sa sanitasyon at personal na kalinisan;
- Mga kopya ng mahahalagang personal na dokumento (pagkakakilanlan, medikal na impormasyon, patunay ng address, mga pasaporte, sertipiko ng kapanganakan, mga polisa sa seguro, atbp. para sa bawat tao);
- Charger ng cell phone;
- Impormasyon sa pakikipag-ugnay para sa emerhensya, para sa bawat tao;
- Ekstrang pera (mas mabuti ang mga maliliit na halaga tulad ng \$1 at \$5);
- Mga kumot na pang-emerhensya;
- Mapa ng bayan o lugar;
- Ekstrang set ng mga susi sa bahay at sasakyan;
- Ekstrang damit para sa bawat tao; at
- Nakakalibang na mga bagay tulad ng mga laro, baraha, o stuffed toy.