

PAKIRAMDAM NA LIGTAS, PAGIGING LIGTAS

Ang aking Personal na
Kaligtasan sa isang
EMERHENSYA



PAKIRAMDAM NA LIGTAS, PAGIGING LIGTAS

PAGGAWA NG SARILI MONG PLANO

Ang worksheet na ito ay makakatulong sa iyong gumawa ng plano at susuportahan ka sa panahon ng emerhensya.



Tutulungan ka nitong mag-isip ng tungkol sa:

- Mahalagang taong tatawagan.
- Magiging ligtas sa tahanan.
- Isang ligtas na lugar na mapupuntahan.

Kumpletuhin ang lahat ng pahina sa worksheet. Ilagay ito sa iyong emergency kit. Kung may nagbigay sa iyo ng emergency kit, hindi ito kumpleto. Kakailanganin mong magdagdag ng mga personal na gamit gaya ng damit, mga gamot, atbp.

Magparehistro para sa lahat ng lokal na alert system na pang-emerhensya!

Magpatulong sa iba:

- Kunin ang lahat ng impormasyong kailangan mo.
- Tipunin ang iyong emergency kit.
- Kumpletuhin ang worksheet.
- Mag-ensayo.



Department of Developmental Services
Consumer Advisory Committee



©2010 Department of Developmental Services

Karaniwan, ang booklet na ito ay inuuri ng na pampublikong pag-aari. Maaari itong ipamahagi o kopyahin nang ayon sa pinahintutulan ng batas; ngunit, hindi ito maaaring baguhin sa anumang paraan.

Nirebisa ng CAC 2021

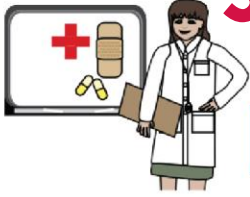
Para sa karagdagang Pakiramdam na Ligtas, Pagiging Ligtas, maida-download ang mga babasahin

Office of Legislation, Regulation & Public Affairs
1215 O Street, MS 9-10
916-654-1494

<https://www.dds.ca.gov/consumers/resources/consumer-friendly-publications/>



Binuo sa Pakikipagtulungan ng:
The Board Resource Center, Inc.



SARILING KALIGTASAN

MAHALAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA AKIN

SARILING IMPORMASYON:

Ang Pangalan ko _____ Cell _____

Address _____ Email _____

IMPORMASYONG PANGKALUSUGAN/MEDIKAL:

Medikal na ID# _____ Mga Gamot _____



Ang Aking Doktor _____



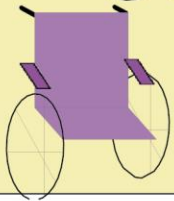
Impormasyon Tungkol sa Kapansanan _____

MAHAHALAGANG BAGAY NA GINAGAMIT KO:



Salamin sa mata

Mga hearing aid



Wheelchair

Walker

Service animal

Iba pa _____

KOMUNIKASYON:



Ang aking paraan ng pagsasalita _____

Pinakamahasay na paraan ng pakikipag-usap sa akin _____

Pinakamahasay na paraan ng pagtulong sa akin _____

Paano ko tinutugunan ang stress _____



LIGTAS SA TAHANAN

PAGHAHANDA NANG SA GAYON AY LIGTAS KA SA TAHANAN

EMERGENCY KIT:

Tubig Pagkain

Karagdagan Mga damit Coat Guwantes

Mga Supply para sa Service Animal

Mga gamot First Aid

Pito (Whistle) Mga Supot para sa Basura

Flashlight Radyo Mga baterya

Worksheet Pera

Ilagay sa isang zip lock bag

Kopya ng Insurance at ID Card

4

TANDAAN:

- Ilagay ang iyong pangalan sa harapan ng kit.
- Ilagay ito sa isang lugar na madaling mahanap.
- Ipaalam sa mahahalagang tao kung nasaan ito.
- Madalas na tingnan ang kit.

MAGAGANDANG IDEYA SA PAGiging LIGTAS SA TAHANAN:

- Linisin ang mga daanan para madaling makapasok at makaalis.
- Panatiliing walang kalat ang mga lugar sa bintana at pinto.



MGA TAONG NAGMAMALASAKIT

MAHAHALAGANG TAO SA ISANG EMERHENSYA

ISANG TAONG NAKATIRA SA MALAPIT:



Kapitbahay _____ # _____

Tagapamahala ng Apartment _____ # _____

Pamilya/Kaibigan _____ # _____

IBA PANG MAHAHALAGANG KOKONTAKIN:

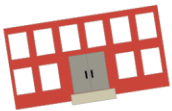
Sumusuportang Tauhan _____ # _____

Programa _____ # _____

Regional Center _____ # _____

5

MGA MAPAGKUKUNAN SA KOMUNIDAD



IMPORMASYON NG TATAWAGAN PARA SA EMERHENSYA



911



Tanggapan para sa mga Serbisyong Pang-emerhensya _____

ng Bumbero _____ # ng Pulisya _____

SAAN MAKAKAKUHA NG IMPORMASYON UPANG MAGING LIGTAS SA ISANG EMERHENSYA:



Istasyon ng Radyo _____

Istasyon ng Telebisyon _____

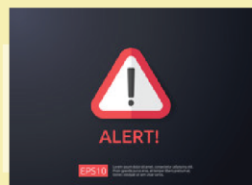
MGA TIP PARA SA KALIGTASAN

MAGAGANDANG IDEYA SA PAGIGING LIGTAS



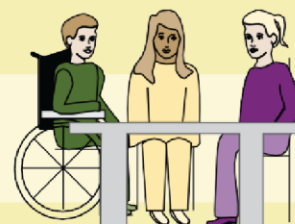
Handa na at ini-update na aking kit.

Natapos na ang aking worksheet at nasa kit ko na ito.



Nakapagparehistro na ako para sa lahat ng lokal na alert system na pang-emerhensya.

Inensayo ko na ang sasabihin sa mga tao tungkol sa aking mga sariling pangangailangan.



Ipinaalam ko na sa mga taong nangangalaga na nakadepende ako sa kanila.

Itinanong ko ang tungkol sa pagiging ligtas sa trabaho sa isang emerhensya.



Pakiramdam na Ligtas, Pagiging Ligtas = Pagiging Handa

