

Kahandaan sa Emergency at ang Go-Bag



PAGSASANAY SA KAHANDAAN SA EMERGENCY



Maligayang pagdating sa pagsasanay sa kahandaan sa emerhensiya. Ang pagsasanay na ito ay hatid sa iyo ng Disability Rights of California, Department of Developmental Services at Regional Centers of California.

Maligayang Pagdating



Ang aming tatalakayin

- Pananatiling may kaalaman tungkol sa mga emergency
- Paggawa ng emergency plan
- Ang iyong emergency bag



Magsimula tayo sa kung ano ang aming tatalakayin sa presentasyong ito.

1. Pananatiling may kaalaman tungkol sa mga emerhensiya: pag-uusapan natin kung paano mag-alerto tungkol sa mga sakuna sa iyong lugar
2. paggawa ng planong pang-emerhensiya: pag-uusapan natin ang mga madaling paraan upang simulan ang pagpapalano kasama ng iyong sambahayan, pamilya, kaibigan, o komunidad
3. ang iyong emergency bag: ano ang emergency go-kit, ano ang nasa iyong go-kit at kung anong mga karagdagang bagay ang maaaring kailanganing ilagay rito



Kaya, ano ang emergency?

Sakuna?

Nagsimula ka na bang magplano para sa isang emergency?

Nagsimula ka na bang magplano para sa isang emerhensiya?

Maglaan ng ilang sandali upang pag-isipan ang sumusunod na tanong: Nagsimula ka na bang magplano para sa isang emerhensiya?

Kung sinabi mong oo, maaari kang gumawa ng isang listahan ng mga nagawa mo na o kung nanonood kayo- bilang isang grupo maglaan ng ilang minuto upang ibahagi sa iba ang 1 bagay na nagawa mo na upang simulan ang paghahanda.

Isang halimbawa ng paghahanda para sa isang emergency ay ang pag-iimbak ng pagkain at tubig o pagsisimula na ng go-kit.



Mag-sign up para sa mga alert!

- Bumisita sa calalerts.org
- Mag-click sa "Sign Up" sa itaas ng pahina at hanapin ang iyong county.
- Sa isang emergency, tatanggap ka ng isang alert sa iyong mobile phone para sa iyong county.

Ang unang pag-uusapan natin ay ang pananatiling may kaalaman! Iyon ay nangangahulugang pagkakaroon ng paraan upang malaman kung kailan mangyayari ang mga sakuna sa iyong lugar.

Isang bagay na maaari mong gawin pagkatapos ng pagsasanay na ito ay ang pagbisita sa calalerts.org. Ito ay isang website kung saan ka magsa-sign up para sa mga alert na pang-emergency na ipinapadala sa iyong cell phone.

Kapag binisita mo ang page, mag-click sa mga salitang 'Sign Up' sa itaas ng page. Dadalhin ka nito sa page na may listahan ng lahat ng county sa California.

Kapag nahanap mo ang iyong county i-click ito at sundin ang mga hakbang sa susunod na mga page.

Kakailanganin mong gumawa ng username at password, ilagay ang iyong address at numero ng cell phone.

Pagkatapos mong pindutin ang save, hihilingin nito ang iyong kagustuhan sa mga alert para sa iyong buong county o sa iyong lungsod lamang.

Kung gusto mo lamang ng mga alert para sa sunog, maaari mong piliin ang mga red flag na babala ng sunog.

Maaari kang gumawa ng mga pagbabago sa iyong mga alert o i-delete ang iyong account sa anumang oras sa pamamagitan ng pag-log in sa calalerts.org.



Gumawa ng Plano

- Tukuyin ang tatlong indibidwal na kakausapin pagkatapos ng emergency
- Gumawa ng listahan na may pangalan, numero ng telepono, email, at address ng tirahan ng tatlong kokontakin
- Magpanatili ng mga kopya ng listahan sa mga lugar na madaling maa-access
- Maglagay ng kopya sa iyong emergency go-kit na dadalhin mo sakaling kailangan mong lumikas



Ang aming susunod na paksa ay Gumawa ng isang plano!

Ang isa pang mahusay na paraan upang masimulan ang paghahanda para sa isang sakuna ay ang tukuyin ang 3 tao na sumasang-ayon na mag-check in sa iyo kung may emergency.

Tanungin ang ilang kapamilya o mga kaibigan o miyembro ng komunidad kung sino ang dapat kontakin.

Subukang humanap ng isang tao na hindi nakatira sa iyong estado kung sakaling magkaroon ng malaking pambuong estadong emergency. Sa ganitong paraan, may pagkakataon na kung maaapektuhan ng emerhensiya ang buong estado ay magkakaroon ka ng isang taong hindi malapit sa emergency na makokontak at ipapaalam sa kanila kung nasaan ka at kung okay ka o kung kailangan mo ng tulong.

Magsimulang gumawa ng listahan ng mga taong sumasang-ayon na maging emergency contact mo. Isulat ang kanilang pangalan, numero ng telepono, email, at address ng tirahan. Makakakita ka ng gabay sa paghahanda para sa mga emerhensiya sa iyong bag na may mga puwang para isulat mo ang impormasyon ng iyong mga kokontakin.

Kapag naisulat mo na ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan, ilagay ang listahang ito sa isang lugar na madaling ma-access sakaling magkaroon ng emergency gaya ng sa pinto ng iyong refrigerator o sa tabi ng iyong desk. Gumawa ng mga kopya ng listahang ito at ilagay ang isa sa iyong emergency go-kit.



Ano ang nasa Iyong Emergency Go-Kit?

Makakatanggap ka ng emergency go-kit mula sa iyong regional center para sa pakikilahok sa pagsasanay na ito!



Ano ang nasa iyong emergency go kit?

Mayroong 6 na Bag, Fire Smothering Blanket at Personal Water Filter.

1. Masisilungan at Init

Naglalaman ng – Tube Tent, Sleeping Bag, Body Warmer at Poncho

2. Mga Tool at First Aid

Naglalaman ng – First Aid Kit, Rope at Multi Tool, Whistle at Compass, Gloves at Goggles, Pencil at Paper, Sewing Kit

3. Liwanag at Komunikasyon

Naglalaman ng - Flashlight, Radyo, Charger, Glow Stick at Kandila

4. Pagkain at Tubig

Naglalaman ng - 9 na Water Pouch, 10 Purification Tablet at 9 Food Bar. Sapat na pagkain at tubig para sa 1 tao sa loob ng 3 araw.

5. Pansariling Kalinisan


Naglalaman ng - Mga Hygiene Kit, Pocket Tissue, Protective Mask at Waste Bag

6. Mga Personal na Item

Walang laman ang bag na ito ngunit may mga paalala sa labas ng bag na ilagay ang mga sumusunod na item kung naaangkop: Mga Planong pang-emergency, Salamin sa mata / Lens, Lokal na Mapa at Susi, Mga Kopya ng ID, Mga Rekord na Pinansyal, Mga Charger ng Telepono, Mga Inireresetang Gamot, Cash at USB Drive na may mahahalagang dokumento.

Ang go-kit ay ang bag na pananatilihin mong nakahandang dalhin kung may emergency kung saan kailangan mong umalis ng iyong tirahan o kung saan ka nakatira. Tinatawag namin itong go-kit dahil dapat itong laging naka-impake at nakatabi sa madaling mapuntahang lugar na dadalhin kapag kailangan mong umalis sa panahon ng isang emergency o sakuna tulad ng mga wildfire.

Ang bag na ito ay hindi magkakaroon ng lahat ng item na kailangan sa isang emergency. Ang ilang item ay magiging espesyal sa iyong mga pangangailangan o kapansanan na ating tatalakayin sa mga susunod na slide.



Mga Bagay na Idaragdag sa Iyong Go-Kit kung Kailangan Mong Lumikas

- Gamot o mga kagamitang medikal
 - Cash sa small bills
- ID card at mahahalagang dokumento
 - Extra set ng mga damit
 - Mask/pantakip sa mukha
- Pagkain/supply para sa alagang hayop

PERO ANO PA???

Mga bagay na idaragdag sa iyong go kit kung kailangan mong lumikas.

Gaya ng nabanggit ko, ang iyong kit ay kailangang i-personalize nang ayon sa iyong mga pangangailangan o kapansanan.

1. Ang mga bagay tulad ng gamot na ginagamit mo araw-araw ay kailangang idagdag kung kailangan mong lumikas o umalis sa iyong tahanan. Halimbawa, mga tabletas o insulin. Maaari ka ring magkaroon ng maliliit na portable na device na makakatulong sa iyo na maaaring i-pack kung kailangan mong umalis.
2. Kakailanganin mo ring kumuha ng cash kung mayroon ka nito. Ang small bills na tulad ng \$1, \$5 o \$10 ay isang magandang ideya na dadalhin mo.
3. ID card o lisensya sa pagmamaneho
4. Isang ekstrang set ng damit na papalitan kung sakaling mabasa o mapunit ang iyong damit sa panahon ng kalamidad. pantalon, kamiseta, damit na panloob, magaan na jacket.
5. Tiyaking magdagdag ng mask o pantakip sa mukha na magagamit mo. Kung lilikas sa panahon ng wildfire, ang hangin sa labas ay maaaring maging lubhang mapanganib na malanghap nang walang mask.
6. Pagkain ng alagang hayop at gamot kung mayroon man.

Isang dagdag na tali, maliit at magaan na mangkok. Isa sa kanilang mga paboritong laruan para sa kaginhawahan.

Ano ang ilang karagdagang bagay na kailangan mong ilagay sa iyong bag? Maaari kang mag-pause muli ngayon upang maglaan ng ilang minuto upang isulat o talakayin sa iyong grupo ang ilang bagay na idaragdag mo sa iyong kit.



Isagawa ang Iyong Plano

Talakayin at isagawa ang iyong plano sa iyong sambahayan o tagapagbigay ng pangangalaga



Ang huling tip para sa pagiging handa, isagawa ang iyong plano!

Talakayin kung ano ang kailangan mong gawin sa isang emergency at magsanay kasama ang iyong sambahayan, pamilya o komunidad na iyong tinitirhan.

Kung pag-uusapan mo ang iyong plano at isasagawa kung ano ang gagawin, magiging handa ka para sa isang emergency.



May Mga Tanong Ba?