



# BULLETIN PARA SA KAHANDAAN SA EMERHENSYA

KALIGTASAN SA PANAHON NG TAGLAGAS

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad

BUWAN 2024



Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito?

Mag-click Dito

## Paghahanda para sa Panahon ng Taglagas

Ang taglagas ay maaaring isang kasiya-siya at aktibong panahon! Maaaring nag-e-enjoy ka sa masasayang aktibidad sa labasan sa taglagas, tulad ng mga harvest festival, pag-trick-or-treat, o pamimili upang masimulan ang holiday season. May mga paraan na makakapaghanda ka upang ma-enjoy ang panahong ito ng taon at manatiling ligtas!

## Paalala sa Great ShakeOut



Ang International Great ShakeOut Day ng taon na ito ay sa Oktubre 17 sa ganap na 10:17 a.m. Milyon-milyong tao sa buong mundo ang makikibahagi sa mga drill na pangkaligtasan para sa lindol sa trabaho, paaralan, o tahanan! Alamin ang tungkol sa kung ano ang gagawin sa oras ng lindol [dito](#) at mag-practice sa Great ShakeOut Day!

## Mga Tip na Pangkaligtasan sa Halloween

Ang Halloween ay sa Huwebes, Oktubre 31. Alamin ang magagandang tip na pangkaligtasan na ito mula sa [County ng Santa Barbara](#):

Piliin ang rutang naiilawan nang mabuti at pamilyar.

Laging gamitin ang mga bangketa at tawiran; tumingin sa magkabilang panig bago tumawid ng kalsada.

Lumabas na kasama ang grupo at magtakda ng mga lugar na pagtitipunan sakaling mahiwalay ka.

Ipaalam sa isang tao kung anong oras mo inaasahang makakauwi.

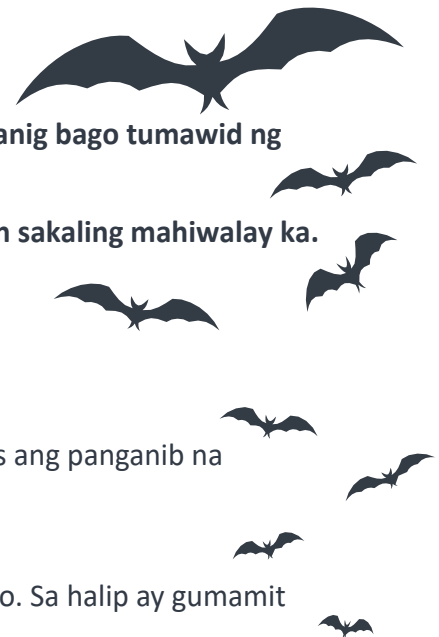
Magdala ng cell phone para sa mga emerhensya.

Pag-isipan ang kaligtasan ng iyong mga costume:

Siguraduhing kasyang-kasya ito at hindi nakakaladkad upang mabawas ang panganib na matalisod.

Magsuot ng reflective clothing at kumportableng sapatos.

Habang kasiya-siya ang mga maskara, mahirap makakita kung gamit ito. Sa halip ay gumamit ng face paint o pambalat-kayo.



Ang Bulletin na ito para sa Kahandaan sa Emerhensya ay nilikha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan at bigyan ng impormasyon ang mga indibidwal at mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#).

# Mga Aktibidad na Pang-halloween na Mainam sa mga Pandama

Ang mga aktibidad sa panahon ng halloween ay maaaring nakakalula kung mayroon kang mga sensitibidad sa pandama (sensory). Ayon sa [MyAutism.org](https://www.myaautism.org), maraming aktibidad ang nakakatulong sa pagpapakalma ng mga reaksyon sa mga pandama habang nagiging masiyahin at malikhain pa rin, tulad ng:



- Mga paper plate spider
- Pumpkin finger painting
- Paggawa ng mga slime monster
- Mga sensory bin na may temang pang-Halloween
- Mga pahinang kukulayan na pang-Halloween
- At marami pa!

## Mga Paalala sa Daylight Savings Time



Sa Nobyembre 3, ang mga orasan ay itatakda na nahuhuli nang isang oras.

Suriin ang iyong mga smoke at carbon monoxide (CO) detector at siguraduhin na bago ang mga baterya ng mga ito.

Kung mayroon kang mga fire extinguisher sa bahay, tingnan para malaman kung naka-charge pa rin ang mga ito at nasa berde ang needle point.

Mag-ingat nang mabuti sa mga sasakyan kapag tumatawid ng kalsada sa gabi dahil mas maaga nang nagdidilim: [Mga Paksa sa Toolbox na Pangkaligtasan](#).

## Paghahanda sa Panahon ng Trangkaso

Ang panahon ng taglagas ay isang magandang panahon para paghandaan ang nalalapit na panahon ng trangkaso. Tandaan lamang ang mga tip na ito:



- Iwasan ang mapalapit sa mga taong may sakit
- Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit
- Takpan ang iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing
- Madalas na hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon
- Iwasan ang paghipo sa iyong mga tainga, ilong, at bibig
- Hayaang makapasok ang sariwang hangin sa iyong tahanan
- Ugaliin ang mabuting kalinisan ng pangangatawan at mga gawi
- Alamin sa iyong doktor ang tungkol sa bakuna para sa trangkaso

# Kaligtasan sa Online Shopping



## Tingnan ang Iyong mga Device

- Panatilihin up to date ang software.
- Baguhin ang mga default na password sa mga device.
- Gumamit ng magkakaibang password para sa magkakaibang website.



## Mamili Lamang sa Pamamagitan ng mga Pinagkakatiwalaang Mapagkukunan

- Siguradurin na ang site ay may mabuting reputasyon at naitaguyod nang vendor.
- Beripikahin na lehitimo ang mga website.
- Mag-ingat sa mga [phishing email](#).



## Gumamit ng mga Ligtas na Pamamaraan ng Pagbili

- Gamitin ang credit card sa halip na debit card para sa higit pang proteksyon mula sa panloloko.
- Subaybayan ang mga bank statement para sa mga hindi nakikilalang singil.

Para sa buong listahan ng mga tip na pangkaligtasan sa online holiday shopping, basahin ang [CISA Holiday Online Safety Tip Sheet](#).

## Mga Mapagkukunan

Kung mayroon kang katanungan, kontakin ang [2-1-1](#) para sa pinakabagong impormasyon at mga available na mapagkukunan.

- [Trangkaso \(Flu\)](#) - Tip at impormasyon na inirerekomenda ng CDPH
- [Paghahanda sa Panahon ng Trangkaso](#) - Mga tip at impormasyon na inirerekomenda ng CDC
- [Great ShakeOut](#) - Paghahanda para sa drill para sa lindol, 10/17 @ 10:17am
- [Mag-sign up para sa mga Lokal na Alert](#) - Mga alert sa mga county ng California
- [Tool sa Pagsusumbong/Pagkumpirma ng Online Scam](#) - Kapaki-pakinabang para sa kaligtasan online
- [Tool para sa Ligtas na Status sa Pag-browse sa Google](#) - Kapaki-pakinabang para sa kaligtasan online

Gumawa ng Planong Pang-emerhensya at Magsanay para dito!



QR Code ng Konsumidor



QR Code ng Provider