



# BULLETIN SA PAGIGING HANDA SA EMERHENSIYA

## KALIGTASAN SA TAGLAMIG

Departamento ng mga Serbisyo sa Pag-unlad ng California

ENERO 2025



Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito?

## Kaligtasan sa Panahon ng Taglamig

Mahalagang maghanda para sa panahon ng taglamig. Sa bulletin na ito, makakahanap ka ng mga tip at mapagkukunan upang matulungan kang maging handa, kung paano manatiling ligtas sa isang baha, at mga tip sa pag-iwas sa trangkaso. Manatiling may kaalaman, manatiling ligtas, at tamasahin ang isang mapayapa at masayang panahon ng taglamig.

## Manatiling Ligtas sa Panahon ng Taglamig

- **Huwag gumamit ng mga bagay na pinapagana ng gas tulad ng mga generator o mga kalan ng kampo sa loob ng bahay. Ang mga bagay na ito ay maaaring bumuo ng nakamamatay na gas na carbon monoxide.**

- **Mag-ingat sa mga kalsada**

Magmaneho nang mas mabagal kaysa karaniwan sa mga basang kalsada. Sa panahon ng bagyo sa taglamig, umiwas sa mga kalsada kung maaari. Maaari itong matakpan ng yelo at maaaring mahirap makakita.

Maglagay ng "to go bag" (bag para sa madaliang paglikas) sa iyong sasakyan na may mga mahahalagang bagay tulad ng tubig, kumot, flashlight, charger ng telepono o power bank para sa iyong telepono.

- **Limitahan ang oras sa labas**

Siguraduhing suriin kung ano ang magiging temperatura kapag nagpaplanong lumabas.

Magsuot ng patong-patong upang manatiling mainit—mga kamiseta, sweater, jacket, scarf.

Magsuot ng guwantes upang protektahan ang iyong mga kamay mula sa lamig.

Manatiling hidrato (hydrated) kapag nasa labas ka sa lamig.



Ang Bulletin sa Pagiging Handa sa Emerhensiya (Emergency Preparedness Bulletin) na ito ay ginawa ng Departamento ng mga Serbisyo sa Pag-unlad ng California (Department of Developmental Services) upang alertuhan at turuan ang mga indibidwal at idirekta ang mga tagabigay ng serbisyo (service provider) sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#).

## Manatiling Ligtas sa Panahon ng Taglamig (ipinagpapatuloy)

- Ang frostbite (pagkasunog ng balat dahil sa sobrang lamig) at hypothermia (labis na pagbaba ng temperatura ng katawan dahil sa sobrang lamig) ay maaaring maging banta sa buhay. Mangyaring magpatingin sa iyong doktor kung nagpapakita ka ng alinman sa mga palatandaan ng frostbite o hypothermia.

- Ang mga palatandaan ng frostbite ay kinabibilangan ng pagkawala ng pakiramdam sa iyong mga kamay o paa o ang iyong balat na nagsisimulang magmukhang puti, kulay abo o dilaw.

Kung mapansin mo ang alinman sa mga ito, pumunta sa isang mainit na silid.

HUWAG imasahe ang balat o gumamit ng heating pad.

- Ang mga senyales ng hypothermia ay kinabibilangan ng temperatura ng katawan na mababa sa 95°F at nanginginig, pagkahapo, pagkalito, pangangamot ng mga kamay, pagkawala ng memorya, malabo na pagsasalita, o pakiramdam na talagang pagod.

Kung mapansin mo ang alinman sa mga ito, pumunta sa isang mainit na silid.

Siguraduhing panatilihin tuyo ang katawan gamit ang mga kumot.

Pinagmulan: [Departamento ng Estados Unidos sa Seguridad ng Tinubuang-Lupa \(US Department of Homeland Security\)](#), [Departamento ng Komersyo ng Estados Unidos sa Pambansang Serbisyo sa Panahon \(US Dept of Commerce's National Weather Service\)](#)

## Manatiling Ligtas sa Panahon ng Baha

- Maaaring mangyari ang pagbaha kahit saan at may kaunting babala – lalo na sa Taglamig. Narito ang ilang mahahalagang hakbang upang matulungan kang manatiling ligtas mula sa pagbaha:

Ang natutunaw na snow (niyebe) ay maaaring magpalala ng pagbaha.

Ang mga lugar na nagkaroon kamakailan ng mga malalaking sunog (wildfire) ay mas malamang na bumaha.

Manatiling nakasubaybay sa iyong mga lokal na opisyal at mga alerto sa media.

● Magpatala [dito](#) upang makatanggap ng mga alertong pang-emerhensiya para sa iyong county.

- Huwag maglakad, lumangoy, o magmaneho sa tubig baha.

Madalas itong mas malalim kaysa sa hitsura nito.

Ang 6 na pulgada ng tubig ay maaaring magpatumba sa iyo, ang 1 talampakan ng gumagalaw na tubig ay maaaring maglipat ng isang maliit na kotse, at 2 talampakan ay maaaring maglipat ng mas malalaking sasakyan.

- Maghanda kaagad na lumipat sa mas mataas na lugar o mas mataas na palapag, kung magagawa.

Kung may oras ka, idiskonekta ang mga yutilidad at mga kagamitan (appliances)

- [Magbasa nang higit pa tungkol sa kung paano maghanda ng toolkit para sa paghahanda sa emerhensiya.](#)

Pinagmulan: [Tanggapan ng Gobernador sa mga Serbisyong Pang-emerhensiya \(Governor's Office of Emergency Services\)](#), [Konseho ng Estado ng California sa mga Kapansanan sa Pag-unlad \(California State Council on Developmental Disabilities\)](#), [Departamento ng Komersyo ng Estados Unidos sa Pambansang Serbisyo sa Panahon \(US Dept of Commerce's National Weather Service\)](#)

# Manatiling Malusog sa Panahon ng Trangkaso



- **Subukang Maggugol ng Higit pang Oras sa Labas:** Ang paggugol ng mas maraming oras sa labas ay nangangahulugan na mas madali tayong mahahawahan ng mga virus. Siguraduhing maghugas ng kamay nang madalas at takpan ang iyong bibig kung uubo o babahing. [Magbasa nang higit pa tungkol sa mga respiratoryong virus at mga paraan ng pag-iwas.](#)
- **Magpabakuna:** Tiyaking napapanahon ang iyong mga pagbabakuna sa trangkaso at COVID-19. Nakakatulong ang mga bakuna na protektahan ka at ang mga nasa paligid mo mula sa pagkakasakit.
  - [Magbasa pa tungkol sa Mga Bakuna sa COVID-19.](#)
  - [Magbasa pa tungkol sa Kaligtasan sa Bakuna sa Trangkaso.](#)
- Para sa mga tanong o alalahanin na may kaugnayan sa mga bakuna sa trangkaso o COVID-19, mangyaring magpatingin sa iyong doktor.

Pinagmulan: [Mga Sentro Estados Unidos sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit \(US Centers for Disease Control and Prevention\)](#), [Ang American National Red Cross](#)



Gumawa ng Plano sa Emerhensiya at Isagawa ito!



[Indibidwal na QR Code](#)



[QR Code ng Tagabigay ng Serbisyo \(Provider\)](#)