



Departamento ng mga Serbisyong Pangkaunlaran ng California
(California Department of Developmental Services)

BULLETIN NG PAGIGING HANDA SA EMERHENSIYA

MGA PAALALA SA TAGLAGAS • SETYEMBRE 2025

Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito? [▶ Gawinang aming survey: surveymonkey.com](#)

Paalala sa Great ShakeOut



Sumali sa milyun-milyong tao para sa pinakamalaking praktis (drill) para sa kaligtasan sa lindol sa buong mundo!

Huwebes, Oktubre 16, 2025 alas 10:16 ng umaga — Magsanay kung ano ang gagawin:

- Dumapa, Magsuklob, at Kumapit!
- Matuto pa: www.shakeout.org

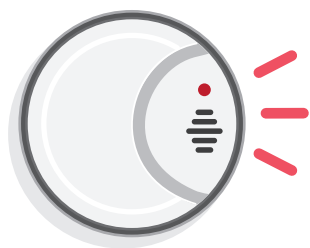
Mga Paalala sa Daylight Savings Time



Sa Linggo, Nobyembre 2, itakda ang mga orasan nang 1 oras pabalik.

Ito ay isang magandang panahon upang suriin ang iyong mga pang-emerhensiya na supply at palitan ang anumang mga bagay na lampas na sa ekspirasyon.

Suriin ang mga Alarma sa Usok at Karbon Monoksid (Carbon Monoxide)



- Palitan ang mga baterya sa iyong alarma sa usok at karbon monoksid
- Subukan ang mga ito buwan-buwan upang matiyak na sila ay gumagana
- Kung mas luma na ito sa 10 taon, panahon na para palitan ang mga ito

Matuto pa: [NFPA Smoke Alarm Tips](#)



Ang Bulletin ng Pagiging Handa sa Emerhensiya na ito ay ginawa ng Departamento ng mga Serbisyong Pangkaunlaran. Nilalayan ng bulletin na ipaalam sa mga indibidwal at idirekta ang mga tagapagkaloob ng serbsiyo sa mga partikular na panganib na nakakaapekto sa ating komunidad, gaya ng natukoy sa [Bulletin Survey](#).

Mga Tip sa Kaligtasan sa Baha

Maaaring mangyari ang baha kahit saan — at mabilis ito!

- **Alamin kung nakatira ka sa isang lugar ng baha** – Tanungin ang iyong koponan ng suporta o tingnan sa online sa [FEMA Flood Map Service Center](#)
- **Maghanda ng go -bag** – Isama ang mga bagay tulad ng tubig, flashlight, charger, at mga gamot
- **Lumayo sa tubig baha** – Maaaring ito ay mas malalim o mas mabilis kaysa sa hitsura nito
- **Lumipat sa mas mataas na lugar** (malayo sa lugar na dapat mabaha o paakyat ng burol) kung nagsimula na ang pagbaha
- **Bumalik, huwag malunod** – Huwag magmaneho sa tubig sa kalsada
- **Tanggalin sa saksakan ang mga de-kuryente at patayin ang gas**, kung may oras pa bago umalis ng bahay

Matuto pa: handa.gov/baha

[Video ng Baha at Kaligtasan sa Biglaan na Baha](#)

Mga mapagkukunan: [Bagong Programa sa Pagiging Handasa Kalamidad](#) para sa mga tagapagbigay sa Sentrong Pangrehiyon ng Tri-Counties

Hindi Ka Nag-iisa: Suporta sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay

Ang bawat tao'y ay nakakaranas ng mapaghamong mga araw. Minsan nalulungkot tayo, natatakot, o nagagalit. Ayos lang yan. Hindi ka nag-iisa.

Kung ikaw o isang taong pinapahalagahan mo ay lubhang nalulungkot o iniisip na saktan ang kanilang sarili, may makukuhang tulong. Maaari kang tumawag o mag-text sa 988 anumang oras, araw o gabi. Ang isang mabait na tao ay makikinig at tutulungan kang maging ligtas.

Maaari mo ring bisitahin ang mga website na ito para sa higit pang tulong:

- 988lifeline.org – Libreng tulong 24/7
- sprc.org – Mga tool at tip para manatiling ligtas at malakas
- SAMHSA.gov – Suporta para sa mga pamilya at tagapag-alaga
- [Mga Mapagkukunan sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay | Pag-iwas sa Pagpapakamatay | CDC](#)
- [Buwan ng Pag-iwas sa Pagpapakamatay | National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)

Ang Setyembre ay Buwan ng Kamalayan sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay (National Suicide Prevention Awareness Month). Alagaan natin ang isa't isa.



Manatiling Malusog Ngayong Taglagas: Kunin ang Iyong Flu at COVID na mga Bakuna!



Ang taglagas ay isang magandang panahon para makuha ang iyong bakuna sa flu at ang iyong COVID booster. Ang mga bakunang ito ay nakakatulong na hindi ka magkasakit.

Okay lang na may mga tanong. Maaari kang makipag-usap sa iyong doktor, nars, o isang taong pinagkakatiwalaan mo.

Manatiling tayong ligtas at matatag ngayong panahon na ito!

Ang pagkuha ng iyong mga bakuna ay nakakatulong na protektahan ang:

- Ikaw
- Mga kaibigan mo
- Ang iyong pamilya

Matuto pa:

- cdc.gov/flu
- cdc.gov/coronavirus

Maging Handa sa Anumang Emerhensiya

Maaaring mangyari ang mga emerhensiya anumang oras - tulad ng mga malalaking sunog, lindol, o malalaking bagyo. Ang Setyembre ay Buwan ng Pambansang Pagiging Handa (National Preparedness Month) at magandang panahon para matuto at magplanong maging handa!

Narito ang ilang madaling hakbang para maging handa at manatiling ligtas:

- Gumawa ng kit ng emerhensiya (emergency kit) na may mga bagay tulad ng tubig, meryenda, flashlight, at iyong gamot (ready.gov/kit).

Para sa mga gumagamit ng cell phone, i-download ang mga libreng app na ito:



- [MyShake \(myshake.berkeley.edu\)](https://myshake.berkeley.edu) – Nagbababala ito sa iyo kapag may paparating na lindol.
- [Watch Duty \(watchduty.org\)](https://watchduty.org) – Nagbibigay ito ng mga update tungkol sa mga malalaking sunog na malapit sa iyo.

Tandaan: Makipag-ugnayan sa iyong tagapag-ugnay ng serbisyo o sa [tagapag-ugnay sa emerhensiya](#) para sa tulong.

Matuto Pa: [National Preparedness Month](#) | [Ready.gov](#)

I-bookmark sa iyong browser ang aming Webpage sa Pagiging Handa sa Emerhensiya!



QR Code ng
Indibidwal
(dds.ca.gov)



QR Code
ng Provider
(dds.ca.gov)