



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

BULLETIN NG PAGIGING HANDA SA EMERHENSIYA

KALIGTASAN SA TAG-INIT • HUNYO 2026

Ilang Suporta sa Kaligtasan sa Tag-init

Ang tag-araw ay maaaring magdulot ng matinding init, panganib ng sunog sa kagubatan, at mga pagkawala ng kuryente. Ang mga mapagkukunan sa ibaba ay makakatulong sa iyong manatiling ligtas at may kaalaman, saan ka man nakatira sa California.

Kapag tumataas ang temperatura, nagbubukas ang ilang county ng mga sentro ng palamigan (cooling center). Maaaring gamitin ng mga tao ang mga lugar na may aircon tulad ng mga aklatan o mga sentro ng komunidad (community center) upang magpahinga at magpalamig. Maaaring magbukas ang mga sentro ng palamigan (cooling center) nang limitadong oras sa mga araw na talagang mainit.

Ang pananatiling may alam ay isa sa mga pinakamadaling paraan upang manatiling ligtas. Ang mga alerto sa emerhensya ng county ay nagbabahagi ng mahahalagang update tungkol sa mga emerhensya sa init, sunog, paglikas, at iba pang lokal na panganib.



- Maghanap ng mga sentro ng palamigan (cooling center) sa inyong county: [Mga Sentro ng Palamigan at Mapagkukunan \(caloes.ca.gov\)](https://caloes.ca.gov)
- Magpatala para sa mga lokal na alerto sa emerhensya kung saan ka nakatira o nagtatrabaho: [Listos California \(listoscalifornia.org\)](https://listoscalifornia.org)
- Kung nakatira ka sa lugar na maraming sunog, tingnan ang Watch Duty. Ipinapakita ng lib्रेng kasangkapan (tool) na ito ang mga aktibong sunog, mga alerto sa paglikas, at mga update mula sa mga ahensya ng bumbero sa buong California. Matuto nang higit pa tungkol sa Watch Duty (watchduty.org).

Hindi mo kailangang gawin ang lahat nang sabay-sabay. Ang paggawa ng kahit isang hakbang—tulad ng pagpapatala para sa mga alerto—ay maaaring makapagdulot ng malaking pagbabago sa pagpapanatili ng iyong kaligtasan.



Ang Bulletin ng Pagiging Handa sa Emerhensya na ito ay ginawa ng Departamento ng mga Serbisyong Pangkaunlaran. Nilalayon 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](#).

Kaligtasan sa Init ng Alagang Hayop at Bata: Mga Kotse

Huwag Mag-iwan ng mga Bata o Alagang Hayop sa Isang Mainit na Kotse

Mabilis uminit ang isang nakaparadang kotse, kahit na basag ang mga bintana o nakaparada ito sa lilim. Ayon sa NHTSA, ang temperatura sa loob ng isang kotse ay maaaring tumaas ng humigit-kumulang 20°F sa loob lamang ng 10 minuto. Ibig sabihin, ang isang 80°F na temperatura sa loob ng kotse ay maaaring mabilis na maging humigit-kumulang 100°F.

Ang mga bata, alagang hayop, matatanda, at mga taong may kapansanan ay maaaring maging lubhang sensitibo sa init at maaaring hindi makalabas ng kotse nang mag-isa.

Narito ang ilang mga kapaki-pakinabang na tip:

- Dapat palaging tingnan ng drayber kung may sinuman o anumang bagay na nasa likurang upuan ng kotse pagkalabas nila.
- Maaaring maglagay ang drayber ng cellphone, bag, o iba pang mahahalagang gamit sa likurang upuan para maalala nilang suriin ang likurang upuan bago bumaba ng kotse.



Tumawag sa 9-1-1 kung makakita ka ng bata, alagang hayop, o tao sa loob ng mainit na kotse. Maaari silang malagay sa panganib, kahit ilang minuto lang sila sa mainit na kotse.

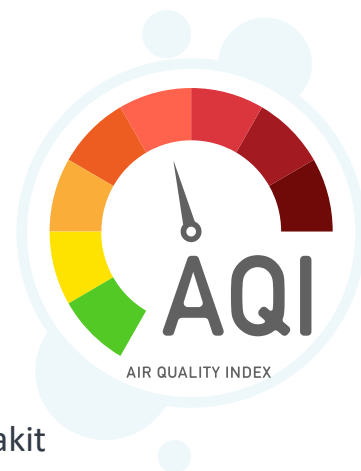
Pinagmulan: [Mga Sanggol at Bata at Init \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov), [Init at mga Alagang Hayop \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)

Kalidad ng Hangin

Suriin ang Hangin Bago Ka Lumabas

Sa panahon ng tag-init, maraming bagay ang maaaring maging dahilan kung bakit ang kalidad ng hangin sa labas ay masamang langhapin. Ang masamang kalidad ng hangin ay maaaring magpahirap sa paghinga, lalo na para sa mga taong may hika, o malubhang kondisyon sa puso o бага. **Bago lumabas:**

- Tingnan ang Indeks ng Kalidad ng Hangin (Air Quality Index o AQI, sa [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) para makita kung ang Kalidad ng Hangin ay mabuti o masama.
- Limitahan ang oras sa labas kapag masama/hindi malusog ang AQI.
- Panatiliing nakasara ang mga bintana at pinto kung mausok o maalikabok ang hangin sa labas.
- Gumamit ng air conditioning o air filter kung kaya mo.
- Tanungin ang iyong doktor kung anong mga hakbang ang gagawin sa mga araw na may masamang kalidad ng hangin kung nahihirapan kang huminga.
- Kung nakakaramdam ka ng hirap sa paghinga, pagkahilo, o pananakit kung dibdib, tumawag kaagad sa 911.



Kaligtasan sa Kidlat: Kapag Dumugong ang Kulog, Pumasok sa Loob

Ang Pambansang Linggo ng Kamalayan sa Kaligtasan ng Kidlat ay Hunyo 21–27, 2026. Maaaring mapanganib ang kidlat, kahit na hindi umuulan sa iyong kinaroroonan. Kung makarinig ka ng kulog, ibig sabihin ay malapit ka na para tamaan ng kidlat.

Manatiling ligtas mula sa kidlat sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang na ito kung may kulog na malapit sa iyo:



- Pumasok sa loob ng isang matibay na gusali o kotseng may matigas na bubong.
- Lumayo sa mga bintana, beranda, patio, at mga bukas na silungan.
- Iwasan ang paggamit ng mga lababo, shower, o anumang kagamitang kailangan mong isaksak habang may bagyo.
- Maghintay nang hindi bababa sa 30 minuto pagkatapos ng huling kulog bago bumalik sa labas.
- Huwag tumayo sa ilalim ng puno o manatili sa isang bukas na lugar habang may bagyo. Walang ligtas na lugar sa labas kapag may kidlat na malapit.

Pinagmulan: [Pambansang Konseho ng Kaligtasan sa Kidlat \(lightningsafetycouncil.org\)](https://lightningsafetycouncil.org), [Linggo ng Kamalayan sa Kaligtasan sa Kidlat \(weather.gov\)](https://weather.gov)

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



[QR Code ng
Indibidwal
\(dds.ca.gov\)](https://dds.ca.gov)



[QR Code ng
Tagapagbigay
\(dds.ca.gov\)](https://dds.ca.gov)