



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

BULLETIN NG PAGIGING HANDA SA EMERHENSIYA

KALIGTASAN SA TAGLAGAS • SETYEMBRE 2026

Maghanda para sa El Niño

Ano ang El Niño?

Nangyayari ang El Niño kapag ang tubig sa karagatan ay nagiging mas mainit kaysa karaniwan. Maaari itong magdulot ng malakas na ulan at malalakas na hangin na maaaring magdulot ng pagbaha at pagkawala ng kuryente sa California. Ilang hakbang ngayon na makakatulong para mas ligtas ka sa panahong ito.

Bago dumating ang masamang panahon:

- Alisin ang mga dahon at kalat mula sa mga alulod at imburnal
- Maghanda ng mga sako ng buhangin kung ang iyong lugar ay nasa panganib ng pagbaha
- I-charge ang iyong telepono at mga aparato nang maaga
- Magplano para sa mga kagamitang medikal, mga gamot na naka-refrigerate, at mga pangangailangan sa komunikasyon habang may pagkawala ng kuryente

Sa panahon ng matinding klima:

- Huwag kailanman maglakad o magmaneho sa mga kalsadang binaha
- Lumayo sa mga dalampasigan, ilog o sapa dahil ang antas ng tubig ay maaaring mabilis na tumaas
- Tingnan ang mga lokal na alerto sa panahon at impormasyon tungkol sa emerhensiya

Matuto pa: Ano ang El Niño? (pmel.noaa.gov/el_nino/faq)

Kaligtasan sa Gamot

Ang ilang simpleng kagawian ay maaaring gawin upon mas ligtas gamitin at iimbak ang mga gamot.



- Panatilihin ang mga gamot sa kanilang mga orihinal na lalagyan at malayo sa mga bata at mga alagang hayop
- Uminom lamang ng mga gamot ayon sa itinuro. Huwag kailanman uminom ng gamot na inireseta para sa iba o kung hindi mo alam kung ano ito



- Gumamit ng kalendaryo o paalala sa telepono, kung kailangan mo, para matandaan kung kailan iinumina ang iyong gamot
- Mag-refill ng mga reseta bago ka maubusan
- Suriin ang mga petsa ng pag-expire at ligtas na itapon ang mga gamot na hindi mo na kailangan

Matuto pa: Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit ([cdc.gov/medication-safety](https://www.cdc.gov/medication-safety))

Maging Handa para sa Lindol

Ang pagsasanay sa kung ano ang gagawin sa panahon ng lindol ay makakatulong upang mas mabilis na kumilos kapag nangyari ito.



Kung maaari, tandaan: **Dumapa, Magsuklob, at Kumapit.**

- Yumuko at lumuhod.
- Takpan ang iyong ulo at leeg sa ilalim ng isang matibay na mesa o mesa kung maaari.
- Manatili ka lang sa kinatatayuan mo hanggang sa tumigil ang pagyanig.

Kung gumagamit ka ng wheelchair, walker, o iba pang aparato sa mobilidad at hindi ka makapunta sa ilalim ng mesa habang may lindol:

- I-lock ang iyong mga gulong.
- Takpan ang iyong ulo at leeg gamit ang iyong mga braso, unan, libro, o unan.
- Manatili ka lang sa kinatatayuan mo hanggang sa tumigil ang pagyanig.

Matuto pa:

- Great ShakeOut ([shakeout.org](https://www.shakeout.org))
- Babala sa Lindol sa California ([earthquake.ca.gov](https://www.earthquake.ca.gov))
- MyShake App (myshake.berkeley.edu)



Manatiling Ligtas Pagsapit ng Dilim

Ang mas maiikling araw sa taglagas at taglamig ay maaaring mangahulugan ng mas maraming oras sa labas kapag mahina ang bisibilidad. Gawing mas madali para sa mga drayber at iba pa na makita ka.



Maging nakikita:

- Magsuot ng mapusyaw na kulay, matingkad, o repleksyon ng damit
- Magdagdag ng mga reflective tape o ilaw sa wheelchair, walker, tungkod, scooter, o service animal
- Magdala ng flashlight o gamitin ang flashlight sa iyong telepono

Manatiling alerto:

- Gumamit ng mga bangketa at mga markadong tawiran kung mayroon
- Sundin ang mga signal ng trapiko at bantayan ang mga sasakyan bago tumawid
- Ilayo ang iyong telepono kapag tumatawid sa mga kalye o malapit sa trapiko
- Kung maaari, magsama ng kaibigan, kapamilya, tagapag-alaga, o taong sumusuporta

Matuto pa: Pambansang Pangasiwaan ng Kaligtasan sa Trapiko sa Haywey (NHTSA)
Kaligtasan ng Naglalakad (nhtsa.gov/road-safety/pedestrian-safety)



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)