COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

Pagiging Handa sa Panahon ng Kalamidad

- Isang malugod na pagbati mula dito sa pagsasanay sa pagplaplano ng paghahanda para sa kalamidad kasama ang inyong pamilya.
- Ang programa ay may tatlong bahagi.
- Pagkatapos ng programa makakatanggap kayo ng mga materyales na makakatulong sa inyong magsimula ng paghanda sa inyong pamilya para sa kalamidad.

PREP U
County of Los Angeles
Public Health
MGA KALAMIDAD NA GAWA NG TAO
1. Natural
2. Gawa ng Tao
• Hindi sinadya
• Sinadya
MARINES

- Dahil sa bahagi tayo ng Southern California, tayo ay laging malapit sa lahat ng klase ng emerhensiya.
- Ilan sa inyo ang nakaranas na ng kalamidad o malaking emerhensiya nitong nakaraang apat na taon?
- (Kumausap ng dalawang tao na magbigay ng kanilang MAIKLING kuwento.)

BOMBA

TORNADO

MGA PAGSABOG

PAGKAWALA NG KURYENTE

KAGULUHAN NG MAMAMAYAN

LINDOL

MGA PAMBIBIHAG

TSUNAMI

AKSIDENTE NG EROPLANO

PAGGUHO
NG
ISTRAKTURA

KAWALAN NG TUBIG

PAGBAHA

TERORISMO

SUNOG

PAGBAGSAK
NG DAM

MAPANGANIB NA MGA
MATERYALES

PAGKAKAALIS NG TREN SA RILES

- Naririto ang ilan sa mga halimbawa ng mga emerhensiyang sitwasyon na maaari nating maranasan.

NATURAL NA KALAMIDAD

- Mga lindol
- Mga sunog
- Mga pagguho ng putik
- Mga bagyo
- Mga baha

- Ito ay mga halimbawa ng mga natural na kalamidad na maaaring mangyari sa Timog na bahagi ng California.

MGA KALAMIDAD NA GAWA NA TAO

Hindi Sinadya

- Kemical na aksidente
- Pagtagas ng langis
- Kawalan ng utility

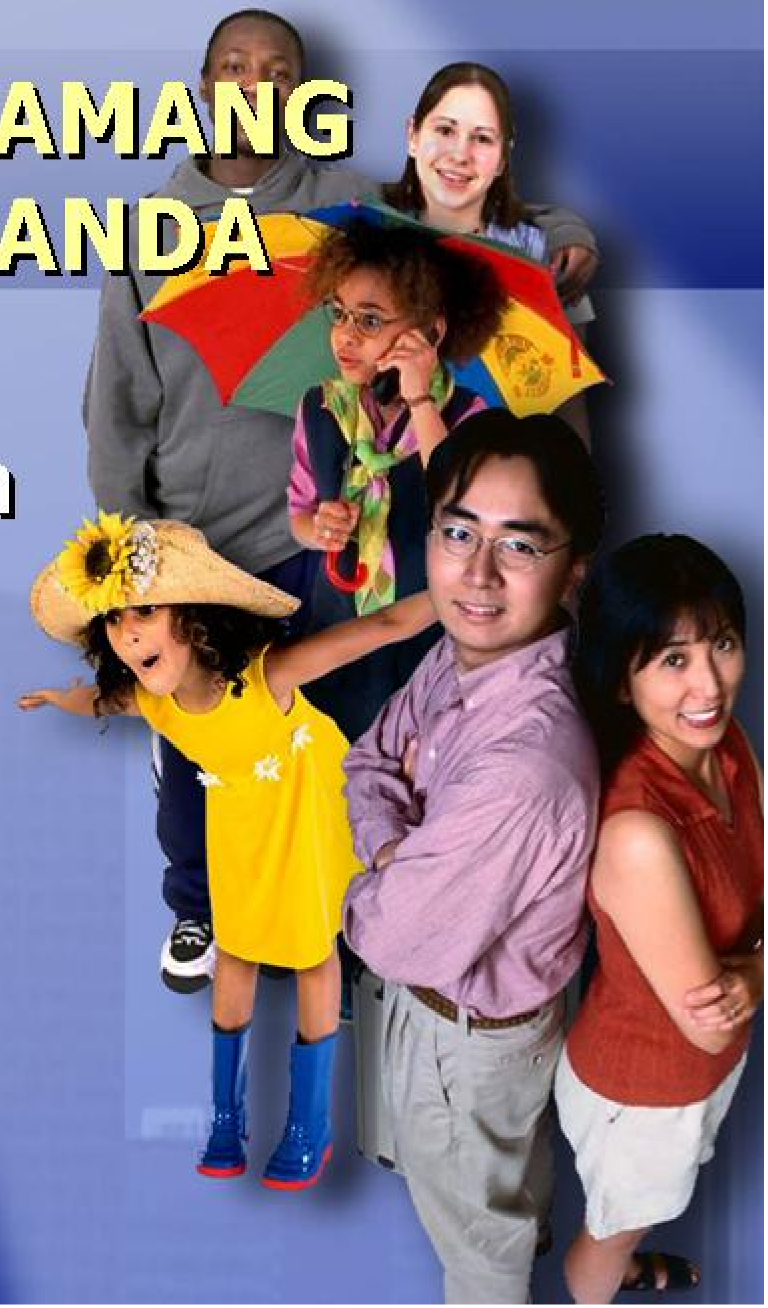
Sinadya

- Terorismo
- Krimen
- Panggulo ng mamamayan

- May dalawang klaseng kalamidad na gawa ng tao: hindi sinadya at sinadya.
- Ang mga hindi sadyang kalamidad ay para sa mga di inaasahang mga insidente gaya ng kemikal o pagtagas ng krudo.
- Ang mga sinadyang kalamidad ay ginawa upang makapinsala gaya ng gawaing terorismo o pangugulo ng mamamayan.

SAMA-SAMANG MAGHANDA

- Sarili at ang pamilya
- Magkakapitbahay
- Komunidad



- Basahin ang slide.
- Ang paghahanda para sa emerhensiya ay kinabibilangan ng tatlong aspeto ng ugnayan: ang sarili at ang pamilya, ang mga magkakapitbahay, at ang komunidad.

PREP-U
County of Los Angeles
Department of Health Services
Public Health

PAMILYA MUNA

Sino ang inyong itinuturing na PAMILYA?

Basahin ang tanong:

- Sino ang inyong itinuturing na PAMILYA?

Tanungin ang mga dumadalo na sagutin ang tanong na ito:

- May makakasagot ba sa tanong na ito?

PREP U

County of Los Angeles Public Health

IHANDA ANG INYONG PAMILYA

- ✓ Plano ng komunikasyon
- ✓ Plano sa paaralan
- ✓ Tagpuang lugar
- ✓ Pamamaraan ng paglisan
- ✓ Plano para sa kaligtasan ng bahay
- ✓ Mga papel ng pamilya
- ✓ Kit ng mga pangangailangan para sa emerhensiya
- ✓ Paghingi ng tulong

Tignan natin ang listahan ng mga kailangan ninyong gawin upang ihanda ang inyong pamilya

- Una, kailangang mayroon kayong plano ng komunikasyon. Ilagay ang plano kung saan madaling kunin, gaya na iyong pitaka, backpack, o sasakyan.
- Ang kasunod, kailangan may magtakda lugar na pagtatagpuan ng inyong pamilya kung kayo ay mapawalay sa isa't isa.
- Kailangan ninyo ng plano ng paglisan – sa labas ng inyong bahay at sa labas ng mga kapitbahayan. (at kailangang ito ay madaling marating ng Special Needs Populations (SNP), (halimbawa: mga taong may mga kapansanan, mga nakakatanda, at mga bata.)
- Paano kayo hihingi ng tulong sa tunay na emerhensiya?
- Ano ang mga papel at mga responsibilidad ng bawat isa sa inyong pamilya sa paghanda para sa mga kalamidad?
- ANG MGA ITO ang mga mahahalagang bahagi na ating pag-uusapan sa mga sesyon .

PLANO NG KOMUNIKASYON

BAHAY

TRABAHO

PAARALAN

PAMIMILI

SA DAAN

PAGBIBIYAHE

PANGYAYARI

Nasaan kayo kung magaganap ang kalamidad?

- Kilalanin ang lahat ng lugar na maaring kinaroroonan mo o ng mga miyembro ng inyong pamilya sa magkaparehong oras.
- Ano ang iyong pang-araw-araw na kalendaryo? Ilang oras sa isang araw ang ginugugol ninyo sa … Trabaho? Pagbibiyahe ng regular? Sa bahay? Iba pa?
- Paano ninyo iibahin ang pagplano sa kabuuan ng araw?
- Paano ninyo iibahin ang plano kayo ang taong may kapansanan?
- **AKTIBIDAD:** Maggrupo-grupo ng tigalawa. Ipakilala ang inyong sarili sa iyong katabi at pag-usapan kung ano ang kailangang ipagsaalang-alang para sa pagpaplano sa iba't ibang oras ng araw

PLANO NG KOMUNIKASYON

TUKUYIN:

- Ang kokontaking tao ng inyong pamilya
- Pangunahing numero ng telepono (lokal)
- Alternatibong numero ng telepono (sa labas ng estado)

Paano ka makikipag-ugnayan sa iyong pamilya?

- Magpulong kayong magpapamilya at pag-usapan ang:
- Sino ang tatawagan ng lahat? – Kailangan ninyo ng isang sentrong lugar na kokontakin ng lahat upang ipaalam sa inyo kung nasaan ang mga miyembro ng inyong pamilya.
- Tandaan: ang mga cell phones ay maaaring di na magagamit. Siguraduhing mayroon kayong listahan ng mga numero at mapagtatawagan ng regular (landline) na telepono.
- Magkaroon ng lokal na matatawagan at matatawagan ng pamilya sa labas ng estado.

MGA PLANO SA PAARALAN

- Alamin ang plano ng paaralan
- Panatilihin bago ang impormasyon ng kokontakin
- Alamin ang legal na pamamaraan na kailangan upang mapawalan ang bata.
- Pag-usapan ninyo ng inyong mga anak at ng kanilang mga tagapag-alaga.

- *Basahin ang slide.*
- Panatiliing bago ang impormasyon ng pagkontak sa paaralan.
- Alamin kung anong pagpapahintulot ang kailangan upang maibigay ang inyong anak sa isang miyembro ng inyong pamilya o kaibigan.
- **PALAGING** makipag-usap sa mga anak.
- Ang bawat paaralan ay may plano.
- Dapat malaman ng lahat ng mga tagapag-alaga ng inyong mga anak ang inyong plano.

MGA TAGPUANG LUGAR

- Tumukoy ng mga alternatibong lugar na pagtatatagpuan
- Pag-usapan kung *kailan* kayo pupunta doon.
- Ano ang gagawin kung hindi kayo makakarating doon.

Sa miting ng pamilya pag-usapan ang mga tagpuang lugar:

- Mga alternatibong tagpuang lugar depende sa emerhensiya.
- Mga halimbawa ng tagpuang lugar:
    - Manatili sa paaralan
    - Magkita-kita sa simbahan
- Kung kailan pupunta doon.
- Kung ano ang gagawin kung hindi makarating doon-mga iba pang maaaring tagpuang lugar.

PREP U

County of Los Angeles Public Health

IMINUMUNGKAHING LUGAR NA TAGPUAN

Sa labas ng inyong bahay

- Harap na bakuran
- Sa bakuran ng kapitbahay

- *Basahin ang slide*.
- Tandaan na kailangang may lugar na tagpuan sa labas ng inyong bahay sa oras ng emerhensiya. Maaaring sa harap ng inyong sariling bakuran o kung kailangan, sa iba pang malapit na lugar gaya bakuran ng kapitbahay.

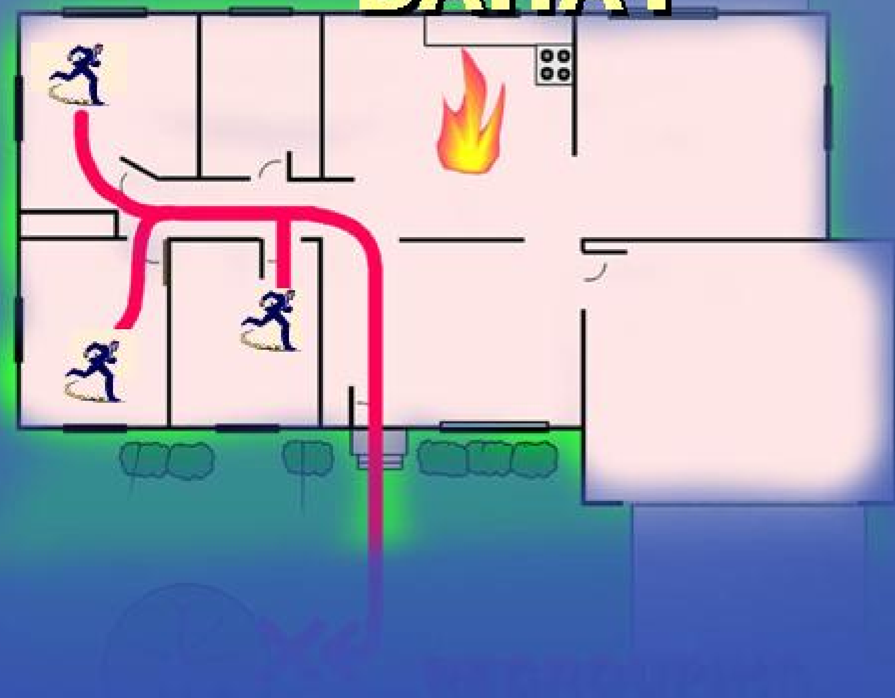
IMINUMUNGKAHING LUGAR NG TAGPUAN

Malayo sa inyong bahay (sa panahon ng paglisan)

- Lugar ng pagsamba/ Mga organisasyon sa pananampalataya
- Parke/pasyalan
- Paaralan

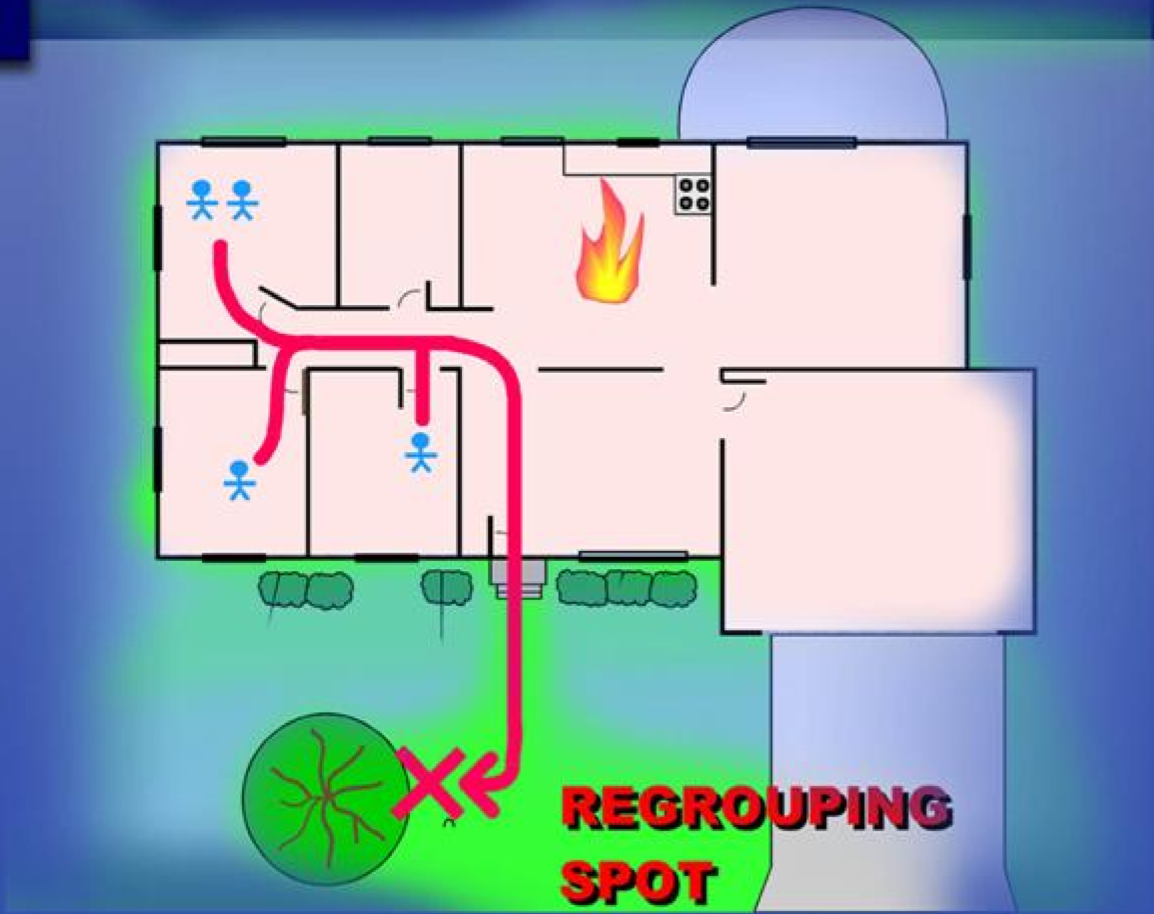
- *Basahin ang slide*.
- Karagdagan sa pagkakaroon ng lugar na tagpuan na malapit sa bahay, magkaroon ng isang lugar na tagpuan na malayo sa bahay kung sa anumang kadahilanan na ang mga miyembro ng pamilya ay hindi makakarating sa bahay.

MGA PAMAMARAAN NG PAGLISAN SA BAHAY



- *Basahin ang slide.*
- Ito ay isang larawan ng pamamaran ng paglisan sa bahay. Angbawat bahay ay kinakailangang magkaroon ng hindi kukulangin sa dalawang daan palabas ng bahay.
- At saka, kung ang bahay ay may mga rehas sa bintana, kailangang may aldaba sa bintana upang makalabas ng bahay.
- Ang hagdanang gagamitin sa paglisan ay kailangan magamit para sa mga nasa ikalawang palapag o mas mataas pa.
- At saka, ang mga plano ng paglisan ay kailangan magawa para sa mga natatanging pangangailangan tulad ng mga taong may kapansanan, matatanda, aat mga bata.
- Siguraduhing ang mga pasilyo ay walang kalat.
- Siguraduhing na ang mga bagay na nahuhulog sa kalamidad ay hindi nakahaharang sa mga lugar ng paglilisanan.

LUGAR NG TAGPUAN



PREP-U
County of Los Angeles
Public Health

- *Basahin ang slide*.
- Kailangang mayroon ring isang lugar na tagpuan sa labas ng bahay kung saan maaaring muling magkakasama-sama ang pamilya

PREP U
County of Los Angeles
Public Health
KUNG KINAKAILANGAN NINYONG LUMISAN....
Ano ang nais ninyong dalhin?
Magplano ng maaga!

- Bukod sa kaalaman kung saan magkikita, kailangan rin ninyong malaman kung ano ang inyong dadalhin.
- Tandaan, kung may sunog, ituon LAMANG ang isip sa pagligtas ninyo sa inyo at sa inyong pamilya!
- Ipapakita namin sa inyo ang isang listahan ng mga suplay na itatabi para sa mga emergency, ngunit maliban dito, ano ang inyong dadalhing may halaga? Madali bang makuha ang mga bagay na ito?
- Tandaan: kayo ay may limitadong lugar at oras, ang dapat na priyoridad ay ang kaligtasan ng bawat isa ng mga bagay ay maaaring mapalitan.

PREPU

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

KALIGTASAN NG BAHAY

- Patibayin na mga bahay, opisina, at iba pang gusali

- Gawing ligtas ang mga kasangkapang mabibigat ang bandang itaas, mga water heater, telebisyon at iba pang bagay sa pamamagitan ng pantali

- *Basahin ang slide*.
- Mahalagang gawing matibay o patibayin ang kalidad ng mga bahay at/o gusali ng mga opisina at ng kanilang kakayahang matagalan ang isang kalamidad.
- At saka, mahalagang gawing ligtas ang mga bagay na tulad ng mga TV o mga water heater dahil sa maaari silang matumba sa isang kalamidad tulad ng isang lindol

KALIGTASAN NG BAHAY

- Gawing ligtas ang lahat ng mga kabinet sa pamamagitan ng mga aldaba o latch
- Gawing ligtas ang mahahaling maliliit na bagay sa pamamagitan ng earthquake putty
- Magsimula ngayong gabi sa pamamagitan ng paglipat ng mga mabibigat na bagay sa mga mas mababang lugar.

- *Basahin ang slide*.
- Ang mga kabinet ay kailangang gawing ligtas sa pamamagitan ng mga aldaba o latch kung sakaling gumalaw ang mga bagay sa isang insidente tulad ng lindol.
- Ang mga maliliit na bagay ay kailangang gawing ligtas sa pamamagitan ng earthquake putty.
- Siguraduhing ilipat ang mga mabibigat ng mga bagay sa mas mababang lugar sa lalong madaling panahon. Ang mga bagay na tulad ng mga telebisyon ay stereo ay maaaring matumba sa isang lindol o ibang kalamidad.

PREP U

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

ENSAYUHIN AT PANATILIHIN ANG PLANO NG INYONG PAMILYA

Sa hindi kukulangin na bawat anim (6) na buwan:

- Pag-aralan ang mga plano ng komunikasyon
- Kausapin ang inyong mga anak
- Magsagawa ng mga pag-eensayo sa bahay (paglisan at sunog)

- Sa oras na naisaayos na ang isang plano, mahalagang ensayuhin kung paano ninyo at ng inyong pamilya isasagawa ang plano kung may darating na kalamidad.
- Tanungin ang inyong mga anak sa bawat anim na buwan o mas madalas pa. (depende sa tagal ng atensyon ng inyong mga anak!)
- Magsagawa ng mga pag-eensayo ng paglisan.
- Gamitin ang daylight savings time bilang paalalang gawin ito. (spring at fall)

ITAKDA SA IYONG KALENDARYO

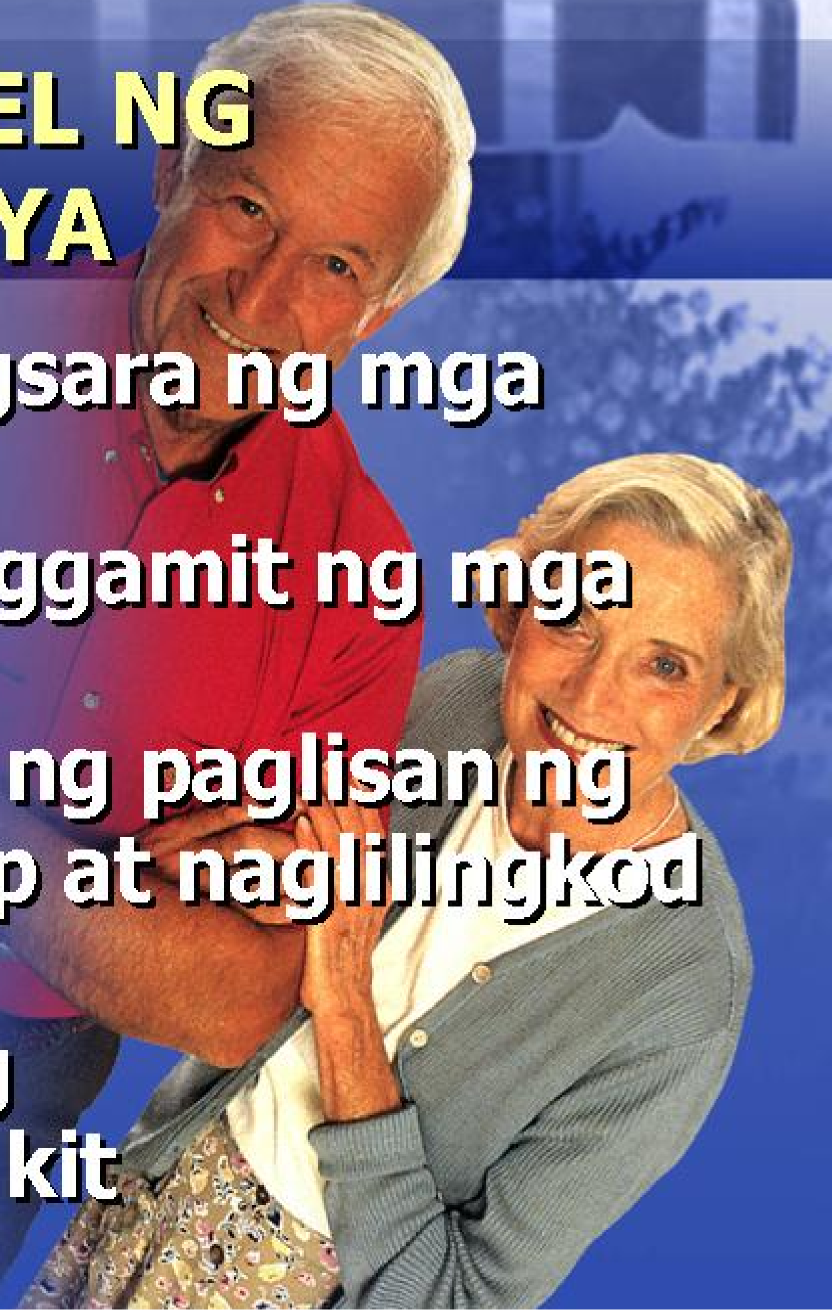
- Isapanahon ang plano ng komunikasyon
- Palitan ang mga nakatabing mga tubig, pagkain at mga suplay sa mga kit na sensitibo sa petsa tuwing anim (6) na buwan
- Subukin ang mga fire detector at siguraduhing laging kargado ang fire extinguisher

- *Basahin ang slide*.
- Siguraduhing isapanahon ang inyong plano ng komunikasyon kung kinakailangan.
- Palitan tuwing anim na buwan ang pagkain, tubig, at iba pang bagay na maaaring mabulok o masira. Planuhing gawin ito kapag magaganap ang daylight savings time
- Siguraduhing subukin ang inyong mga fire extinguisher at fire detector upang matiyak na sila ay gumagana pa.

PREP U

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

MGA PAPEL NG PAMILYA



- Pag-aralan ang pagsara ng mga utility
- Pag-aralan ang paggamit ng mga fire extinguisher
- Gumawa ng plano ng paglisan ng mga alagang hayop at naglilingkod na hayop
- Maghanda ng isang emergency supply kit

- *Basahin ang slide*.
- Ang mga miyembro ng pamilya ay kailangang matuto ng pagsara ng mga utility at paggamit ng mga fire extinguisher.
- Kung kayo ay may kapansanan, ipakita sa isang kapitbahay o isang tao ang pagsara ng mga utility at paggamit ng mga fire extinguisher.
- Kailangang gumawa ng isang plano ng paglisan ng alagang hayop.
- Mahalagang maghanda ng isang emergency supply kit.

PAGSARA NG MGA UTILITY

Ang Shutoff Valve ng mga Kasangkapang Gumagamit ng Gas

Upang isara ang gas sa kasangkapang gumagamit ng gas, ipihit ang valve ng sangkap ng isang pag-ikot.

Ang Shutoff Valve ng Serbisyong Gas

Upang isara ang gas valve, gumamit ng 12 hanggang 15 pulgada ng adjustable pipe o crescent-type ng liyabe, ipihit ang valve ng sangkapat na ikot sa anumang direksiyon.

- Sige, ngayon kayo at ng inyong pamilya ay ligtas na, ano ang inyong magagawa upang maging ligtas ang inyong bahay?
- *Basahin ang slide*.
- Alam ba ninyo kung nasaan isasara ang mga utility sa inyong bahay? Kung nasa isang emerhensiya, anong inihanda ng may-ari ng bahay ninyo?
- Kung ang mga dumadalo ay nangangailangan pa ng mga karagdagang impormasyon, maaari nilang kontakin ang kanilang mga lokal na kumpanya ng serbisyong pampubliko at utility.
- Tandaan na upang maisara ang gas valve, ang isang 12-15 na adjustable o crescent na uri ng liyabe ay kailangan.

PAGSARA NG KURYENTE

Alamin Kung Nasaan Ang Pangunahing Switch Ng Inyong Bahay

Upang madaliang isara ang suplay ng kuryente sa inyong buong bahay kung may emehensiya.

Pag-aralan ang Pag-reset ng isang Circuit Breaker

Pagkapatay o pagkatanggal ng mga plag ng mga kasangkapan sa circuit, itulak nang madiin ang switch sa off na posisyon, at pagkatpaos ay pabalik sa on.

- *Basahin ang slide*.
- Mahalagang alamin muna kung nasaan ang pangunahing switch upang madaliang maisara ang kuryente.
- At saka, upang umandar ang isang circuit breaker, itulak sa “off” at pagkatapos ay pabalik sa “on”.
- Kadalasan, ang tubig ay maisasara sa pamamagitan ng pagpihit ng gripo sa labas ng bahay.

PAGGAMIT NG FIRE EXTINGUISHER

P – Pull o hilain ang pin
A – Aim o itutok ang base sa apoy
S - Squeeze o pisilin ang hawakan
S - Sweep o ipakaliwa't kanan

Gamit ang mga maiikling pagbuga, 1/2 segundo hanggang 1 segundo sa bawat isa

- Mayroon ba kayong fire extinguisher at alam ba ninyo kung nasaan ito? Karamihan ng mga bagong fire extinguisher ay may coding na gagamitin para sa lahat ng mga sunog (A,B, at C). Tingnan kung ano ang nasa sa inyo. Ang mga dumadalo ay kailangan makipag-ugnayan sa kanilang mga lokal na fire department para sa mga karagdagang impormasyon.
- *Basahin ang slide*.

PREP U
County of Los Angeles
Public Health
ANO ANG EMERGENCY SUPPLY KIT?
• Bahay
• Trabaho
• Paaralan
• Sasakyan

- *Basahin ang slide*.
- Ang kit para sa emerhensiya ay kailangang maihanda para sa bawat lugar na ito dahil sa ang mga kit ay magagamit para sa iba't ibang sitwasyon at mga partikular na pangangailangan.
- Tandaan, ang mga emerhensiya ay maaaring magaganap kahit saan at sa lahat ng lugar.

10 KAILANGANG MAISAMA SA INYONG KIT

1. Tubig
2. Pagkain
3. First aid kit
4. Mga Flashlights
5. Radyo
6. Mga gamot

- *Basahin ang slide*.
- Ang bawat isa ng mga 10 bagay na ito ay tatalakayin ng detalyado.

PREP U
County of Los Angeles Public Health

10 KAILANGANG MAISAMA SA INYONG KIT

7. Pera at mahahalagang dokumento
8. Damit at matitibay na sapatos
9. Mga tools o kagamitan
10. Mga suplay para sa kalinisan at kalusugan

- *Basahin ang slide*.
- Ating tatalakayin ang mga natatanging mga bagay na isasama na kinabibilangan ng mga natatanging suplay na kinakailangan para sa mga sanggol, matatanda, mga taong may kapansanan at ang kanilang naglilingkod na mga hayop o alagang hayop kung naghahanda ng mga kit na ito.

PREP U

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

MGA SUPLAY PARA SA HINDI KUKULANGIN SA 3 hanggang 7 Araw

o mahigit pa

- *Basahin ang slide*.
- Dati, iminungkahi na 3 araw lamang ng suplay ang kailangan, ngayon inirerekomenda na ang mga tao ay kailangang magkaroon ng mga suplay para sa sinrami ng 7 araw.

EMERGENCY KIT

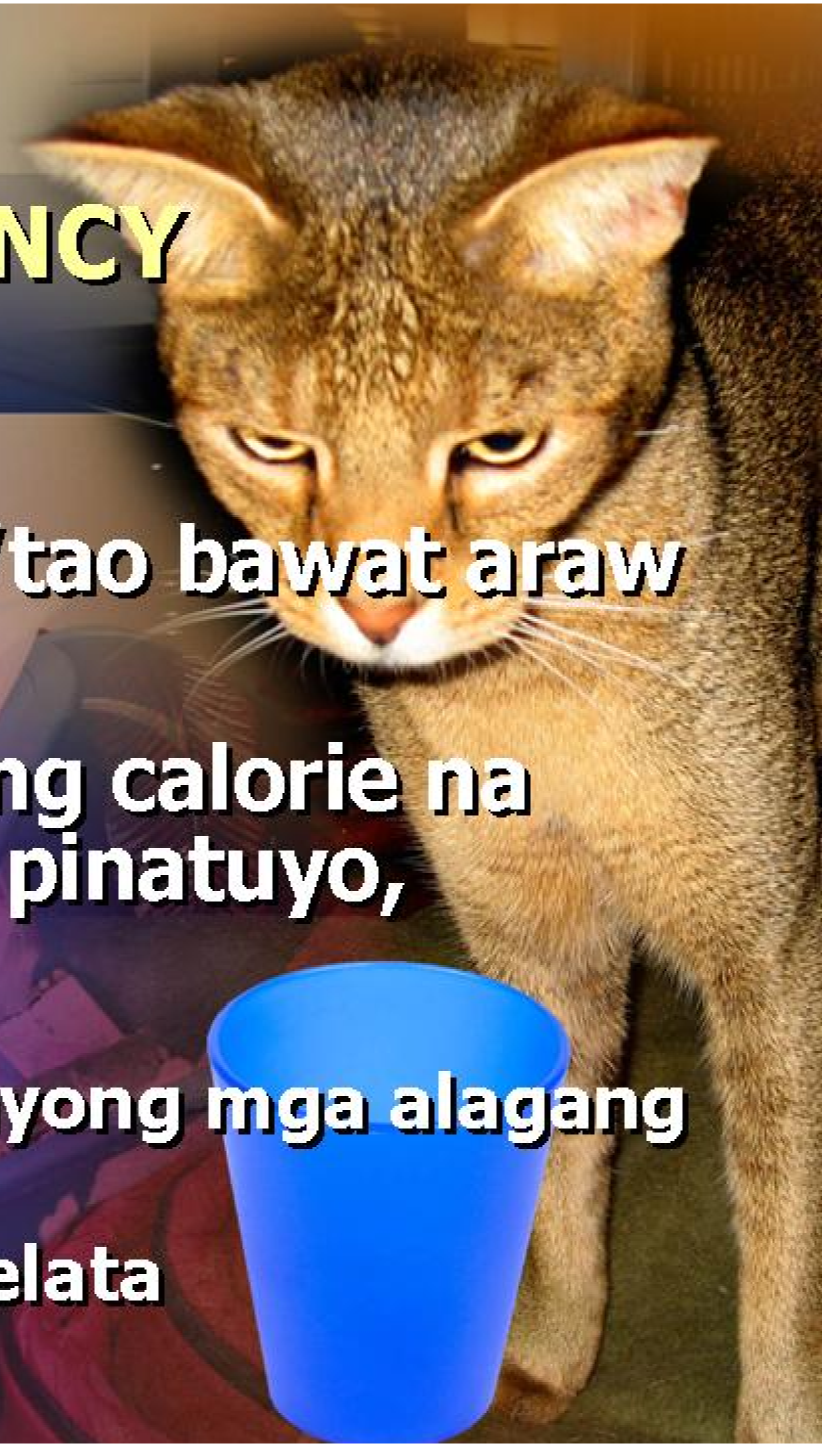
1. **Tubig –**

   Isang (1) galon/tao bawat araw

2. **Pagkain –**

   Mga matataas ang calorie na pagkain, delata, pinatuyo, powdered

   - ✓ Tandaan ang inyong mga alagang hayop
   - ✓ Manwal na abrelata



- *Basahin ang Slide.*
- Inirerekomenda na ang isang kit para sa emerhensiya ay kailangang magkaroon ng 1 galon bawat tao, bawat araw ng tubig. Ito ay dahil sa ang tubig ay hindi lamang iinumin kundi pati na rin sa pagsesepilyo, pagluluto, atbp.
- Huwag kalimutan ang tungkol sa tubig at pagkain para sa inyong mga hayop!
- Kung nais ng isang pamilyang magtabi ng tubig sa mga lugar na tulad ng bathtub, ang mga bleach tablet o ilang patak ng bleach ay maaaring gamitin upang linisin ang tubig.
- Ang mga hindi na bubulok na mga pagkain tulad ng pinatuyong prutas, delata at mga sports bars ay kailangan. Magandang ideya rin ang magtabi ng mga "comfort" na pagkain, lalong lalo para sa mga bata upang matulungang silang harapin ang sitwasyon.
- Kahit na ang pinakamabuting pamamaraan ng pagpatay ng mikrobiyo at paglinis ng tubig ay ang pagpapakulo, magagamit rin ang bleach. Pagkatapos hayaan ang tubig, maglagay ng 2 patak ng bleach sa bawat sangkapat ng galon ng tubig, at 8 patak ng bleach para sa isang galon ng tubig.

PREP U
COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health
EMERGENCY KIT
3. First Aid Kit
4. Mga plaslayt/ispat
✓ May sobrang baterya
5. Radyo
✓ May sobrang baterya
SIZE C

- *Basahin ang slide*.
- Ang first aid kit ay kailangan para sa anumang maliliit na sugat.
- Siguraduhing magtabi ng may mga plaslayt/ispat na may sobrang bateryang kasama.
- Ang radyo na may sobrang baterya ay kailangang madaling makuha dahil malamang na walang kuryente.
- Ang mga dekuwerdas na mga flashlight at radyo ay mabibili rin.

EMERGENCY KIT

6. Mga Gamot

- ✓ Mabibili nang walang reseta
- ✓ Iniresetang gamot
- ✓ Listahan ng mga reseta para sa bawat miyembro ng pamilya
- ✓ Sobrang salamin ng mata

- *Basahin ang Slide*.
- Mahalagang magkaroon ng suplay ng mga mabibili nang walang reseta at iniresetang gamot. Mangyaring kontakin ang tagapangalaga ng inyong kalusugan upang makakuha ng back-up na mga iniresetang gamot.
- Mahalaga rin na magtabi ng isang listahan ng lahat ng mga iniresetang gamot, hindi lamang para muling makakuha ngunit para masabihan na rin ang mga nagliligtas na mga manggagawa o mga doktor tungkol sa medikal na kondisyon ng isang tao.
- At saka, sobrang salamin sa mata ay mahalaga upang makakita at makabasa.

EMERGENCY KIT

7. Pera at Mahahalagang Documento

- ✓ Papel na pera at mga barya
- ✓ Kopya ng mga medical & insurance card, birth certificate
- ✓ Litrato ng mga miyembro ng pamilya
- ✓ Numero ng mga telepono

- *Basahin ang slide*.
- Siguraduhing magtabi ng suplay ng mga barya at mga papel na pera na tig-$1, $5, at $10
- Magtabi ng mga kopya ng mga medikal at insurance card at mga birth certificate.
- Magtabi ng mga litrato ng mga miyembro ng pamilya kung sakaling kakailanganin ninyo silang hanapin.
- Magtabi ng isang maliit na phonebook ng mga numero para sa emerhensiya dahil sa maaaring hindi ninyo makuha ang mga ito sa pamamagitan ng inyong cell phone.

PREP U

County of Los Angeles Public Health

EMERGENCY KIT

8. Mga Damit At Matitibay Na Panglakad Na Sapatos

- ✓ Mga kumot/sleeping bags, kung kailangan ninyong lisanin ang inyong bahay

- *Basahin ang slide*.
- Magkaroon ng mga pamalit na damit at matitibay na panlakad na mga sapatos. Ilan sa inyo ang maaaring maglakad pauwi sa mga sapatos na suot ninyo ngayon?

EMERGENCY KIT

9. Mga kagamitan o tools:

- ✓ Liyabe ng tubo ng gas/tubig
- ✓ Screwdriver at barena
- ✓ Duct tape
- ✓ Mga plastic na supot
- ✓ Tali
- ✓ Kutsilyo
- ✓ Mga mapa ng kalsada

- *Basahin ang slide*.
- Ang mga pangunahing kagamitan ay kailangang nasa isang emergency supply kit.
- Tandaan na ang liyabe ng tubo ng gas/tubig ay kailangan upang isara ang mga utility.
- Ang mga pantakip na plastic ay maaaring gamitin upang sarhan ang mga pintuan at bintana kapag titigil sa isang lugar.
- Ang mga mapa ng kalsada ay talagang kailangan kung lumilisan.

EMERGENCY KIT

PREP U
County of Los Angeles Public Health

9. Mga Kagamitan (itinuloy)

- ✓ Waterproof na mga posporo
- ✓ Adjustable na liyabe
- ✓ Guwantes na pantrabaho
- ✓ Pito
- ✓ Fire extinguisher para sa bahay ninyo

- *Basahin ang slide*.
- Waterproof na mga posporo lalong-lalo na sa mga kaso ng pagbaha, halimbawa ng Bagyong Katrina.
- Mahalaga rin ang magkaroon ng fire extinguisher sa bahay. (Sumangguni sa slide na nagpapaliwanag ng pamamaraan na P.A.S.S.)

EMERGENCY KIT

10. Mga suplay na Pangkalinisan at Pangkalusugan

- ✓ Toilet paper/ paper towels
- ✓ Plastic trash bags
- ✓ Hand sanitizer/ baby wipes
- ✓ Lampin at mga pambabaeng produktong pangkalinisang

- *Basahin ang slide*.
- Ang mga paper towel at toilet paper ay kailangan para sa mga parehong gamit sa panahon ng isang emerhensiya.
- Ang mga plastik na bag ay hindi lamang magagamit para sa mga basura ngunit magagamit rin ito bilang paggawa ng pang-kubeta.

PREP U
County of Los Angeles
Public Health

EMERGENCY KIT

Mga suplay para sa mga:

- ✓ Bata
- ✓ Matatanda
- ✓ Taong may mga kapansanan
- ✓ Alagang hayop

- *Basahin ang slide*.
- Ang isang pangunahing problema na haharapin ng mga matatanda o mga taong may mga kapansanan ay ang madaliang labasan ng mga tao. Dito ngayon nangangailangan ng hagdanan na magagamit sa pagtakas.
- At saka, importante ring alagaan ang mga inaalagaang hayop, bigyan ng mga pagkain o gamot na kinakailangan.
- Kung may emerhensiya, kailangang maramdaman ng mga bata na parang walang problema. Isama ninyo ang mga ito sa inyong pagpaplano kung may emerhensiya. At saka, makakatulong din kung bigyan sila ng laruan o pagkain.

SAAN ILALAGAY ANG MGA SUPLAY

- Backpack, Basurahan, Plastik na basurahan, atbp.
- Lalagyan na madaling makuha
- Malayo sa water heater, sa gas meter dryer, atbp.
- Malapit sa mga labasan

- *Basahin ang slide*.
- Pag-usapan kung saan itatago ang mga kit. Tandaan na ang mga bagay ay kailangang madaling bitbitin.
- Ilayo sila sa water heater o dryer para maiwasan ang pagkasira nito.
- Kailangang nasa lugar sila na madaling kunin, kung maari ay malapit sa isang labasan.

PAGHANDA NG INYONG SASAKYAN

- Kailangang di kukulangin sa kalahati ang laman ng tanke ng gasolina.
- May kopya ng plano ng komunikasyon ng pamilya
- Reserbang gulong
- Tubig at pagkain
- First aid kit
- Pampainit na damit/kumot

- *Basahin ang slide*.
- Siguraduhing di kukulangin sa kalahati ang laman ng tanke ng gasolina.
- May kopya ng plano ng komunikasyon ng pamilya
- Palaging magkaroon ng nakareserbang gulong. Siguraduhing palitan ito pagkatapos na magkaroon ng impis na gulong ng sasakyan.
- Magtabi ng suplay ng pagkain at tubig.
- Tubig at pagkain, first aid kit.
- Pampainit na damit/kumot.

PAGHANDA NG INYONG SASAKYAN

- Fire extinguisher
- Mga reflectors o flashers
- Mga gamot at listahan ng mga inireseta
- Flashlight
- Kopya ng mga mahahalagang dokumento

- *Basahin ang slide*.
- At saka, magkaroon ng fire extinguisher sa inyong sasakyan.
- Ang mga reflector at mga flasher ay maaaring makatulong upang makita ang inyong sasakyan sa panahon ng isang emergency.
- Siguraduhing may mga importanteng numero ng telepono.
- Magtago ng mga kopya ng mga mahahalagang dokumento.

PREP U
County of Los Angeles
Public Health

PERSONAL KIT SA TRABAHO

- Tubig
- Pagkain/mga snack
- Mga gamot
- Matitibay na sapatos
- Flashlight

- *Basahin ang slide*.
- Kahit na maliit ang kit sa trabaho, may mga bagay na kailangan dito. Ang pagkakaroon ng tubig, halimbawa, ay mahalaga pa rin.
- Ang kaunting suplay ng pagkain/mga snack ay mahalaga rin.
- Ang suplay ng mga gamot ay napakahalaga lalo na kung kayo ay matatagalan sa gusali ng opisina.
- Magtago ng flashlight at ng mga sobrang baterya, puwede ring magamit ang mga de kuwerdas na flashlight.

PANSININ ANG MGA PANGANIB SA TRABAHO

PREP U

County of Los Angeles Public Health

- Mga file cabinet at wall unit
- Mga copy at fax machine
- Mga kompyuter at bagay na nasa ibabaw ng mesa
- Mga TV at iba pang electronik
- Mga litrato sa dingding
- Mga bintana

- *Basahin ang slide*.
- Ang ilan sa mga bagay na ito ay malalaki pero hindi mga naipako at madaling mabuwal.
- Anumang bagay na maaaring matumba gaya ng file cabinet o TV ay kailangang nakaturnilyo o malayo sa daanan ng opisina.

PREP U
COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

PANSININ ANG MGA PANGANIB SA TRABAHO

- Kusina ng mga empleyado na may mga refrigerator at microwave
- Sari-saring mga kagamitan, lockers at mga istante
- Kasangkapang de – gas, water heater at tubong dinadaluyan ng gas
- Ang kinalalagyan ng mga pintura at nakakalasong kemikal.

- *Basahin ang slide*.
- Siguraduhing nakatali ang mga bagay na maaaring matumba tulad ng refrigerator at microwave.
- At saka, itali rin ang mga sari-saring bagay tulad ng mga locker at istante.
- Itali ang mga de gas na kasangkapan, water heater at mga tubo ng gas.
- Alamin kung nasaan ang mga pintura at mga nakakalasong kemikal.

KUNG KAILANGAN NINYONG ANG SHELTER-IN PLACE...

Ang paraan upang hindi makapasok ang kontaminadong hangin sa loob ng inyong bahay

- Tanungin: Ano ang ‘shelter-in-place’?
- Sagot: Paraan upang hindi makapasok ang kontaminadong hangin sa loob ng bahay.
- Ito ay ginagawa LAMANG kung kayo ay inutusan ng mga awtoridad na manatili sa inyong mga bahay.
- Mahalaga ring makinig sa mga report sa radyo at telebisyon
- *Basahin ang slide*.

KUNG KAILANGAN NINYONG MAG- 'SHELTER IN PLACE' ...

- Isara at ikandado ang lahat ng mga bintana at pintuan
- Patayin ang lahat ng mga bentilador at air conditioning
- Magplano na magkaroon ng sapat na mga emergency suplay sa bahay para sa di kukulangin na 3-7 araw

PREP-U
County of Los Angeles Public Health

- *Basahin ang slide*.
- Kung nag-’shelter in place’, siguraduhing ikandado ang lahat ng mga pintuan at isara ang mga bintana
- Patayin ang lahat ng mga bentilador at sistema ng aik conditioning para hindi kumalat ang hangin sa bahay.
- Kung nag-’shelter in place’, magplanong magkaroon ng sapat na mga suplay para sa 3-7 araw.

KUNG KAILANGAN NINYONG MAG-'SHELTER IN PLACE'...

PREP U

County of Los Angeles Public Health

- Isara ang fireplace damper
- Lumipat sa kuartong nasa dakong loob na walang bintana
- Takpan ang lahat ng mga bitak o crack sa paligid ng mga pintuan at labasan ng hangin o vents ng duct tape.

- *Basahin ang slide*.
- Siguraduhing isara ang fireplace damper.
- Lumipat sa kuartong nasa dakong loob na walang mga bintana upang maiwasan ang pagkakalanghap ng anumang hangin nasa paligid nito.
- Takpan ang lahat ng mga bitak o crack sa pamamagitan ng velcro o duct tape.

PAGHINGI NG TULONG

- 911 at ibang mga emergency na numero ng telepono kasama na ang LOKAL na polisya at bombero

- 911 mula sa cell phone ay kokontak sa highway patrol, at hindi ang LOKAL na polisya

- Isama ang numero ng LOKAL na polisya phone sa cell phone

- *Basahin ang slide*.
- Habang nasa miting ang pamilya, siguraduhing alam ng bawat isa ang paghingi ng tulong.
- Tandaan, ang mga unang tutulong sa atin ay ang pinakamalapit sa atin. Ngunit sa panahon ng emergency, dapat malaman:
  - Kung kailan tatawag ng 911, at,
  - Kung ano ang mga numero ng telepono ng lokal na polisya at bumbero. Minsan, mas mabilis ang direktang numero.
  - Dagdag pa sa 911, ang California Highway Patrol ay may numerong 800, 1-800-TELL-CHP, na maaaring gamitin ng mga gumagamit ng sell phone kung busy ang 911.

PAGTAWAG NG 9-1-1

- Tumawag ng 9-1-1 para sa mga emerhensiya LAMANG!
  - Kung may nasaktan at nangangailangan ng tulong
  - Kung kayo ay may nakitang sunog o naamoy na usok
  - Kung kayo ay may nakitang lumalabag sa batas, tulad ng nagnanakaw o nanakit ng ibang tao
- Kung natawagan ninyo ang 9-1-1 nang hindi sinasadya, HUWAG IBABA ANG TELEPONO!

Talakayin- Ang tamang paggamit ng 9-1-1

- Turuan ang bawat bata kung paano tumawag sa 9-1-1.
- Tandaan: Ang isang kamakailan lamang na pag-aaral ang nagsaad na ang mga bata ang nalito sa 9-1-1 ar 9-11 (kung tumutukoy sa Setyembre 11, 2001).
- Kapag tinuturuan ang mga bata, gamitin ang 9-1-1 bilang paghingi ng tulong at ang pangyayari bilang Setyembre 11.

PAGTAWAG NG 2-1-1

PREP U

County of Los Angeles Public Health

Ang 211 ang numero ng telepono ng hindi pang-emerhensiya na impormasyon ng County.

- *Basahin ang slide*.
- 211 ang numerong tatawagan para sa anumang hindi emergency na impormasyon.

KILALANIN ANG INYONG KAPITBAHAY

"...Isang tao ang pumasok sa kabilang pintuan at inilabas ang taong naka-wheelchair. Kailangang magkaroon kayo ng ganyang malasakit sa komunidad at kapitbahay at pakikipagtutulungan sa bawat tao."

Dr. Jonathan Fielding,

Director of Public Health and Health Officer

LA Times 9/28/05

- Anong inyong nakita, nabasa, narinig tungkol sa inyong mga kapitbahay na tumutulong sa oras ng isang emerhensiya?
- Ang mga taong unang tumutugon ay kadalasan ang mga pisikal na pinakamalapit sa atin sa oras na iyan. Maaaring ang kapitbahay sa kabilang pinto, isang taong katabi natin sa upuan o katabi ng sasakyan natin. Anong magagawa ng mga magkakapitbahay upang makapaghanda?
- Isipin kung sino sa inyong purok ang maaaring mangailangan ng inyong tulong.

PREP U

County of Los Angeles Public Health

KATHA-KATHA LAMANG/ KATOTOHANAN

KATHA-KATHA LAMANG

- Inilalabas ng kalamidad ang hindi magandang katauhan ng tao

KATOTOHANAN

- ...karamihan sa mga tao ay tumutugon nang kusa at nang may magandang kalooban

Dr. Eric Joni, M.D., M.P.H

- *Basahin ang slide*.
- Kadalasan, ang mga tao ay nagkakalapit upang tulungan ang bawat isa sa mga kalamidad.

PREPU

County of Los Angeles Public Health

PAYO SA PUROK

- Ipakilala ang inyong sarili at ang inyong pamilya sa inyong kapitbahay.

- Kumuha ng mapa ng inyong purok.

- Makipag-usap sa kawani ng lokal na emerhensiya ng purok.

County of Los Angeles Public Health

- *Basahin ang slide*.
- Ang isang mapa ay maaaring magsasaad ng tinitirhan ng bawat isa, at lagusan at pasukan sa purok.
- Maaaring kasama sa mga kakayahan at natatanging kagamitan ang mga medikal na karanasan, pag-alaga ng mga bata, tagapagpayo at mekaniko.
- Maaaring kasama sa kagamitan ang isang generator.

MGA PAYO SA PUROK

- Gumawa ng isang listahan ng mga kakayahan at natatanging kagamitan ng kapitbahay na maaaring magamit sa isang emerhensiya.
- Maghanda ng mga back up na plano para sa mga bata, matatanda, at ibang tao na may mga natatanging pangangailangan.

- *Basahin ang slide*.
- Maaaring ibahagi ng mga magkakapitbahay ang kanilang mga plano sa bawat isa, o sama-samang lumikha ng plano ng purok
- Lumikha o sumali sa isang grupong magbabantay sa purok.
- Alamin kung nasaan ang inyong mga kapitbahay na maaaring mangangailangan ng inyong tulong.

NAGKAKAISA ANG MGA MAGKAKAPITBAHAY

- Maghanda ng isang plano at magtulungan
- Bawasan ang pag-aalala, pagkakapinsala at pinsala sa ari-arian
- Bawasan ang mga pangalawang panganib tulad ng mga sunog
- Labis na mapapaganda ang pagbangon ng purok

- *Basahin ang slide*.
- Ang mga magkakapitbahay ay kailangang lumikha ng isang plano ng grupo para sa emergency na nagsasaalang-alang sa bawat isa.
- Maaari nitong bawasan ang pag-aalala, pagkakapinsala at pinsala sa ari-arian. Maaari nitong bawasan ang pangalawang panganib na tulad ng mga sunog.
- Labis nitong mapapaganda ang pagbangon ng purok dahil sa ang bawat isa ay nagtutulungan.

PREP U

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

KOMUNIDAD

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

- Ngayon na natalakay na namin ang paghanda sa inyong pamilya at ng iyong purok, pag-usapan natin ang tungkol sa kung anong uri ng pagpaplano ang nagaganap para sa Komunidad ng Los Angeles Community.

- Upang maging handa, sa panahong ito, dapat nating gawin ang ating bahagi at matulungan.

SAMA-SAMANG NAGHAHANDA

Mahigit na 10 milyong tao ang nakatira sa Los Angeles County

- Ang LA County Public Health ay responsable sa pagpapanatili ng kalusugan ng ating komunidad.

- Ating tatalakayin ang mga serbisyong ihinahatid ng LA County.

PREP U
COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

ANONG GINAGAWA NG PUBLIC HEALTH?

- Mga regular na balita at impormasyon sa www.labt.org
na may mga impormasyon at resources.

- Gumagawa ng mga impormasyong mensahe para sa publiko.

- Patuloy na nagsasanay ng mga empleyado ng Public Health at ng komunidad sa pagtugon sa emergency.

- *Basahin ang slide*.
- Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng mahigpit na pagbantay sa mga bagay na tulad ng kalidad ng hangin, reklamo sa emergency room, at mga di pangkaraniwang pagkakamatay.
- Ang Incident Command System ay isang sistema na itinatag para sa mas maayos na koordinasyon ng lahat ng mga tumutugon na kawani sa emergency.

PREP U

COUNTY OF LOS ANGELES Public Health

MAGING ISANG EMERGENCY HEALTH VOLUNTEER

- Volunteer Center of Los Angeles www.vcla.net
- CERT: Community Emergency Response Team www.citizencorps.gov/cert
- Lokal na ospital / shelter
- Simbahan / synagogue / templo
- Neighborhood Watch Program
- Lokal na Red Cross
- Emergency Network Los Angeles (ENLA)

- Basahin ang mga ahensiya ng komunidad at ang mga impormasyon ng pagkontak sa kanila. (Bigyan ng pagkakataon makopya ang anumang impormasyon)

PREP U

County of Los Angeles Public Health

MARAMING LENGGUAHENG HOTLINE AT WEBSITE

- **1-866-999-LABT (5228):**

Ang Hotline ay binabantayan ng mga operator na may iba't ibang mga lengguaheng na magbibigay ng mga impormasyon tungkol sa pagiging handa sa emergency sa 7 iba't ibang lengguahe at ang pagsasalin na serbisyo ng ATT para sa mga ibang wika o lengguahe

Website: www.labt.org

- *Basahin ang slide*.
- Pinapadali nito ang paggamit ng mga taong nagsasalita ng ibang lengguahe at nagbibigay ng pagkakataong makipag-usap at marinig
- Kahit ang 1-866-999-LABT (5228) ay hindi nag-aalok ng pagkakagamit ng TTY para sa mga may kapansanan at hirap sa pandinig, ang 911, 311 (LA City), at 211 (LA County) nag-aalok nito.
- Basahin rin ang address ng website: www.labt.org.

MGA BROCHURES SA 12 LENGGUAHE

- Mga kard para sa pitaka
- Brochure sa Family Emergency Plan
- Brochure sa Emergency Supply Kit
- Emergency Plan (para sa mga taong may kapansanan at problema sa paggalaw)
- Gabay sa Paghahanda

- *Basahin ang slide*.
- Ang lahat ng mga mahahalagang materyales sa pagiging handa sa oras ng emergency, pati na ang mga nagpapakita ng paghahanda ng isang emergency kit at makukuha sa 12 na lengguwahe.

LOKAL NA MGA MADUDULUGAN

- LA County: Idayal ang 211
- LA City: 311
- L.A. County Disaster Hotline: 800-980-4990
- L.A. County Emergency Survival Program (ESP): www.espfocus.org
- Operations Organization (EOO): www.lacity.org/epd
- L.A. City Non Emergency Helpline: Within L.A. City call 311

- *Basahin ang slide*.
- (Bigyan ng pagkakataon ang mga dumalo na magtala ng mga numero.)

PREPU
County of Los Angeles
Department of Health Services
Public Health

PAMBANSA AT PANG-ESTADONG MADUDULUGAN

- California Emergency Preparedness Office: www.dhs.ca.gov/epo
- Centers for Disease Control: www.bt.cdc.gov (888-246-2675)
- U.S. Department of Homeland Security: www.ready.gov
- Poison Center Hotline: 800-222-1222
- American Red Cross: www.redcross.org 866-GET-INFO (866-438-4636)
- The Salvation Army: www.salvationarmyusa.org (800-SAL-ARMY)

- *Basahin ang slide*.
- (Bigyan ng pagkakataon ang mga dumalo na magtala ng mga numero.)

PREP U

County of Los Angeles
Department of Health Services
Public Health

BASTA'T MAGING HANDA
MAGHANDA NG SAMA-SAMANG !

Maraming Salamat!