3 Magkaroon ng Sapat na Kaalaman
Ang Tungkol sa Kung Ano ang Maaaring Maganap

Ilan sa mga bagay na magagawa mo upang makapaghanda para sa hindi inaasahan, tulad ng pagbuong emergency supply kit at paggawa ng planong pang-emergency ay katulad rin ng anuman ang uri ng emergency. Gayunpaman, mahalagang manatiling magkaroon ng sapat na kaalaman tungkol sa kung ano ang maaaring maganap at alamin kung anong uri ng mga emergency ang mas posibleng makaapekto sa inyong rehiyon. Para sa marami pang impormasyon tungkol sa partikular na mga uri ng emergency, bisitahin ang www.ready.gov o tumawag sa1-800-BE-READY.

Maging handa na iakma ang impormasyong ito sa inyong personal na sitwasyon at pagsumikapan na sundin ang mga tagubilin na natanggap mula sa mga awtoridad na nasa pinangyarihan. Higit sa lahat, manatiling mahinahon, maging pasensiyoso, at mag-isip muna bago ka kumilos. Sa mga simpleng paghahandang ito, magiging handa ka na para sa hindi inaasahan.

May Saysay Ang Paghahanda para sa Mga Nakatatandang Amerikano. Maghanda na Ngayon.

Ang impormasyong ito ay binuo ng U.S. Department of Homeland Security sa pakikipagkonsultasyon sa AARP, ang American Red Cross at ang National Organization on Disability.

AARP

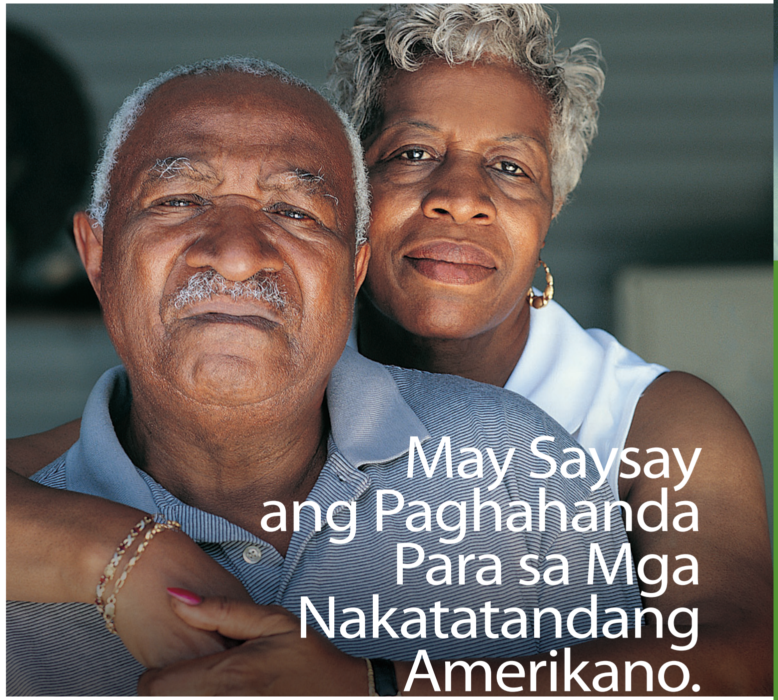
NATIONAL ORGANIZATION ON DISABILITY EMERGENCY PREPAREDNESS INITIATIVE www.nod.org/emergency

Ready Prepare. Plan. Stay Informed.® citizen corps

FEMA R-5 / Catalog No. 09077-3

Ready

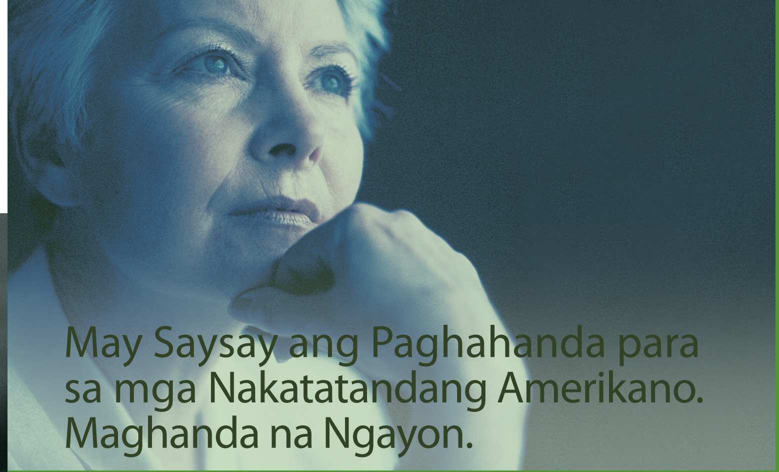
Prepare. Plan. Stay Informed.®



May Saysay ang Paghahanda Para sa Mga Nakatatandang Amerikano. Maghanda Ngayon.

Homeland Security

www.ready.gov



May Saysay ang Paghahanda para sa mga Nakatatandang Amerikano. Maghanda na Ngayon.

Ang posibilidad na ikaw at ang iyong pamilya ay makabangon mula sa emergency sa hinaharap ay kadalasan nakadepende sa pagpaplano at paghahanda na isinasagawa sa ngayon. Kahit na ang mga kakayahan at pangangailangan ng bawat tao ay katangi-tangi, ang bawat indibidwal ay maaaring gumawa ng hakbang upang maghanda para sa lahat ng uri ng mga emergency mula sa sunog at pagbaha hanggang sa posibleng mga pag-atake ng terorista. Sa pagtatasa sa iyong mga pansariling pangangailangan at pag-aangkop ng plano para sa oras ng isang emergency sa mga pangangailangang ito, ikaw at ang iyong mga mahal sa buhay ay mas magiging handa. Ibinabalangkas ng gabay na ito ang mga mabuting kaisipan, gawi na magagawa ng mga nakatatandang Amerikano para magsimulang maghanda para sa mga emergency bago mangyari ang mga ito.

May saysay ang paghahanda para sa mga nakatatandang Amerikano.

Maghanda na Ngayon.

1 Kumuha ng Kit
ng mga Supply Para sa Isang Emergency.

Ang unang hakbang ay ang pag-isipan kung paano makakaapekto ang emergency sa iyong mga indibidwal na pangangailangan. Planuhin na gawin ito na inyo nang hindi bababa ng tatlong araw. Posibleng hindi ka makakapunta sa medikal na pasilidad o maging sa isang botika. Napakahalagang pag-isipang ninyo ng iyong pamilya kung anong uri ng mga gamit ang magagamit mo sa araw-araw at kung ano ang maaari mong gawin kung ang mga pagkukunan na ito ay limitado o hindi maaari sa ngayon.

Mga Pangunahing Supply: Unang pag-isipan ang tungkol sa pangunahing kailangan para mailigtas – pagkain, tubig, malinis na hangin at anumang nakasusuporta sa buhay na mga kinakailangan mong bagay. Pag-isipan na magkaroon ng dalawang kit. Sa isang kit, ilagay ang lahat ng iyong kakailanganin kung mananatili ka sa kinaroroonan mo at at gawin ito ng iyong sariling pagkusa sa pagdaan ng panahon. Ang isa pang kit ay dapat na maging magaan, mas maliit na bersyon na maaari mong bitbitin kung kailangan mong lumabas ng bahay. Kasama sa mga inirerekomendang mga pangunahing supply na pang-emergency:

- Tubig, isang galon ng tubig para sa bawat tao sa bawat araw para sa hindi bababa sa tatlong araw, para sa inumin at sanitasyon
- Pagkain, supply ng pagkain na hindi nasisira, na hindi bababa sa tatlong araw at abrelata kung may lamang delatang pagkain ang kit
- De-baterya o hand-crank na radyo at NOAA Weather Radio na may alert tone at mga karagdagang baterya para sa parehong radyo
- Flashlight at mga karagdagang baterya
- First aid kit
- Pito para pantawag ng tulong
- Dust mask para makatulong na salain ang kontaminadong hangin at plastic sheeting at duct tape sa silungan-sa-kinaroroonan
- Mamasa-masang bimpo, basurahang bag at mga pantali na plastik para sa personal na sanitasyon
- Liyabe o plaes para pangsara ng mga utilidad
- Mga lokal na mapa
- Pagkain para sa alagang hayop, karagdagang tubig at mga suppy para sa iyong alagang hayop o naglilingkod na alagang hayop sa mga may kapansanan

Magsama ng mga Gamot at Medikal na Supply: Kung umiinom ng gamot o may medikal na paggamot sa araw-araw, tiyaking may daladala mo ang iyong mga kailangan upang makayanang mag-isa ng hindi bababa sa isang linggo. Dapat ka ring magtabi ng kopya ng iyong mga reseta pati na rin ang mga impormasyon sa dosis o impormasyon sa paggamot. Kung hindi posibleng magkaroon ng isang linggong supply ng mga gamot at mga supply, magtabi na sinrami na makakayanan at makipag-usap sa iyong parmasyotiko o doktortungkol sa kung pa ano ang iyong dapat na ihanda.

Kung sumasailalim ka sa regular na paggamot na isinasagawa ng isang klinika o ospital o kung tumatanggap ng regular na mga serbisyo tulad ng pangangalaga pangkalusugan sa tirahan, paggamot otransportasyon, makipag-usap sa iyong tagapagdulot ng serbisyo tungkol sa kanilang plano sa oras ng isang emergency. Makipagtulungan sa kanila upang matukoy ang mga reserbang tagapagdulot ng serbisyo sa inyong lugar at ang mga lugar na maaaring paglikasan mo. Kung gumagamit ka ng medikal na kagamitan sa iyong tirahan na nangangailangan ng kuryente upang gumana, makipag-usap sa iyong tagapagdulot ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang maaari mong gawin upang maghanda sa paggamit nito kapag walang kuryente.

Mga Karagdagang Bagay: Dagdag pa rito, maaaring may iba pang mga bagay na nauugnay sa iyong personal ng pangangailangan na dapat nasa sa iyo. Kung gumagamit ka ng mga salamin sa mata, hearing aid at baterya para sa hearing aid, mga baterya para sa wheelchair, at oxygen, tiyaking mayroon ka pa nito sa iyong tirahan. Magkaroon din ng kopya ng iyong medikal na seguro, madaling makakuha na mga kard sa Medicare at Medicaid.

Isama ang mga Dokumentong Pang-emergency: Ilagay ang mga kopya ng mga importanteng dokumento sa iyong emergency supply kits na tulad ng mga rekord ng pamilya, testamento, dokumentong power-of-attorney, kasunduan, numero ng social security, impormasyon sa credit card at bangko, at rekortd ng pagbayad ng buwis. Pinakamabuting itabi ang mga dokumentong ito sa isang waterproof nalalagyan. Isama ang mga pangalan at numero nglahat ng nasa iyong personal na network ng suporta, gayundin ang iyong mga medikal na tagapagdulot ng pangangalaga. Tiyakin ding may pera o mga travelers check ka sa iyong kit sa oras na kailangan mong bumili ng mga supply.

2 Gumawa ng Plano

Kung Ano ang Iyong Gagawin sa Isang Emergency.

Ang katotohanan ng sitwasyon na may sakuna ay ang posibilidad na mawawalan ka ng access sa mga araw-araw na kaginhawaan. Upang maagap na magplano, pag-isipan ang mga detalye ng inyong araw-araw na buhay. Kung may mga taong tumutulong sa iyo sa araw-araw, ilista kung sino sila, at paano mo sila matatawagan kung may emergency. Gumawa ng iyong sariling network ng suporta sa pamamagitan ng pagtukoy ng mga tao na tutulong sa iyo sa oras ng isang emergency. Isipin ang tungkol sa kung anong sasakyan ang ginagamit mo at ano ang alternatibo na maaaring magsilbing mga reserba. Kung kailangan mo ng sasakyan para sa may kapansanan, tiyaking ang mga naiisip na alternatibo ay madaling mapuntahan. Para sa bawat aspeto ng iyong araw-araw na palagiang ginagawa, magplano ng alternatibong pamamaraan. Gumawa ng plano at isulat ito. Magtago ng kopya ng iyong plano sa iyong mga emergency supply kit at isang listahan ng mahalagang impormasyon at mga kokontakin sa iyong pitaka. Sabihin ang iyong plano sa iyong pamilya, mga kaibigan, mga tagapagdulot ng pangangalaga at sa iba pa sa iyong personal na network ng suporta.

Gumawa ng Pansariling Network ng Suporta: Kung inaasahan mo na kakailanganin ng tulong sa oras ng may sakuna, gumawa ng listahan ng pamilya, kaibigan at iba pa na magiging bahagi ng iyong plano. Makipag-usap sa mga taong ito at hilingin sa kanila na maging bahagi ng iyong network ng suporta. Sabihin ang bawat aspeto ng iyong plano sa isang emergency sa lahat sa grupo, kasama sa kaibigan o kamag-anak sa ibang lugar na hindi apektado ng katulad na emergency at makatutulong kung kinakailangan. Tiyaking alam ng lahat kung paano mo planong lumikas mula sa inyong tinitirhan o pinagtatrabahuhan at kung saan ka pupunta kung may sakuna. Tiyaking may isang tao sa iyong personal network ng suporta ay may isa pang susi ng iyong tirahan at nalalaman kung nasaan ka itabi ang iyong mga emergency supply. I-ensayo ang iyong plano kasama ang mga pumayag na maging bahagi ng iyong pansariling network ng suporta.

Bumuo ng Planong Pampamilya sa Komunikasyon: Ang iyong pamilya ay maaaring hindi magkakasama kapag may dumating na sakuna, kaya planuhin kung paano ninyo matatawagan ang bawat isa at irepaso kung ano ang inyong gagawin sa mga magkaka-ibang sitwasyon. Mag-isip ng plano kung saan tatawag ang bawat miyembro ng pamilya, o mga mag-email, sa parehong kaibigan o kamag-anak sa kaganapn ng isang emergency. Maaaring mas madaling tumawag sa malayong lugar sa halip na tumawag sa kabilang bayan lang, kung kaya't ang isang matatawagang malayo sa bayan, at wala sa naapektuhang lugar, ay mas mabuti para sa pakikipagkomunikasyon sa mga hiwalay na mga miyembro ng pamilya. Maaaring nahihirapan kang makatawag, o sira ang sistema ng telepono sa kabuuan, ngunit maging pasensyoso. Para sa mga karagdagang impormasyon kung paano bumuo ng plano ng pamilya para sa komunikasyon bisitahin ang www.ready.gov.

Pagpapasyang Manatili o Lumikas: Depende sa inyong sitwasyon at sa katangian ng emergency, ang unang mahalagang desisyon ay kung mananatili ka sa iyong kinalalagyan o lumikas. Dapat mong maintindihan at magplano para sa parehong posibilidad. Gamitin ang mabuting pag-iisip at kung anong impormasyon ang nalalaman upang matukoy kung may nagbabadyang panganib. Sa anumang emergency, ang mga lokal na awtoridad ay maaari o hindi maaaring kaagad na makapagbibigay ng impormasyon kung ano ang nangyayari at ano ang dapat ninyong gawin. Gayunpaman, dapat kayong manood ng TV, makinig sa radyo para sa mga balita para sa impormasyon o opisyal na mga tagubilin kapag ihahayag na nito. Kung ikaw ay maliwanag na sinabihan na lumikas o humingi ng medikal na paggagamot, gawin ito kaagad. Kung kailangan mo ng karagdagang oras sa pagbiyahe o kailangan ng tulong sa transportasyon, gawin ang mga ito nang mas maaga.

Pag-isipan ang Tungkol sa Iyong mga Alagang Hayop: Kung nagdesisyon ka mang manatili sa oras ng isang emergency o lumikas sa isang mas ligtas na lugar, kailangan mong gumawa ng plano nang mas maaga para sa iyong mga alagang hayop at mga alagang hayop na nagseserbisyo sa mga may kapansanan. Pakatandaan na ang pinakamabuti para sa iyo ay kadalasan ay pinakamabuti rin para sa iyong mga alagang hayop. Kung dapat kang lumikas, isama ang mga alagang hayop, kung maaari. Gayunpaman, kung pupunta kayo sa isang pampublikong silungan, mahalagang maunawaan na malamang na ang mga hayop na naglilingkod sa may kapansanan ang mapapayagan sa loob. Planuhin nang maaga ang para sa mga alternatibong silungan na maaari para sa inyo at sa inyong alagang hayop; isipin ang mga mahal sa buhay o kaibigang malayo sa iyong lugar, mga silungang tumatanggap sa mga alagang hayop at mga beterinaryo na papayag na papasukin ka at ang iyong mga alagang hayop sa oras ng isang emergency. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa kahandaan para sa mga alagang hayop, bisitahin ang www.ready.gov.

Manatili sa Kinalalagyan: Ikaw man ay nasa bahay o sa ibang lugar, maaaring may mga sitwasyon na mas mabuting manatili kung nasaan ka at nang maiwasan ang anumang walang katiyakan sa labas. Isipin kung ano ang magagawa mo upang ligtas na sumilong-sa-kinaroroonan nang mag-isa o kasama ang mga kaibigan, kapamilya o mga kapitbahay. Isipin din paano ang silungan pampubliko ay makakatugon sa inyong mga pangangailangan. May mga panahon na kailangan mong manatili sa kinaroroonan at gumawa ng pangharang sa pagitan mo at ng posibleng kontaminadong hangin sa labas. Ang proseso na ito ay tinatawag na "sealing the room." Gamitin ang makukuhang impormasyon upang suriin ang sitwasyon. Kung makakita ka ng maraming butil-butil sa hangin, o kung sabihin ng mga lokal na awtoridad na lubhang kontaminado ang hangin, maaaring naisin mong gawin ang pagkilos na ito. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa "sealing the room," bisitahin ang www.ready.gov.

Paglikas: May mga kondisyon na kailan mong magdesisyon umalis, o may mga sitwasyong ikaw ay sasabihan g umalis. Planuhin kung paano ka makakaalis at isipin kung saan ka pupunta. Pumili ng mga ilang destinasyon sa iba't ibang direksyon upang may kang mga opsyon sa oras ng isang emergency. Magtanong tungkol sa mga planong paglikas sa mga lugar kung saan ka namamalagi kasama ang pinagtatrabahuhan, mga organisasyon sa komunidad at iba pang mga lugar na madalas mong puntahan. Kung karaniwan kang umaasa sa mga elevator, magkaroon ng reserbang plano kung sakali na hindi umaandar ang mga ito.

Kaligtasan sa Sunog: Planuhin ang dalawang paraan ng paglabas sa bawat silid kung may sunog. Tingnan ang mga bagay tulad ng istante ng libro, nakasabit na mga lirato, o mga ilaw na nakabitin na maaaring mahulog at maharangan ang daan sa pagtakas. Tingnan ang mga daanan, hagdan, pintuan, bintana at iba pang mga lugar para sa peligro na makapipigil sa iyong makaalis nang ligtas sa gusali sa oras ng isang emergency. Itali nang husto o tanggalin ang mga kasangkapan at mga bagay na maaaring humarang sa iyong daraanan. Kung may mga aspeto sa paghahanda ng iyong bahay o pinagtatrabahuhan na hindi mo magawa nang mag-isa, hingin ang tulong ng iyong personal na network ng suporta.

Makipag-ugnayan sa Inyong Lokal na Emergency Information Management Office: Ang mga ilang opisina ng lokal na emergency management ay nagpapanatili ng mga rehistro ng mga mas nakatatanda upang mahanap sila at kaagad na matulungan kung may sakuna. Makipag-ugnayan sa ahensya ng inyong lokal na emergency management upang makita kung ang mga serbisyo na ito nasa lugar na inyong tinitirhan o bisitahin ang www.ready.gov upang mahanap ang mga link sa opisina ng pamahalaan sa inyong lugar.