

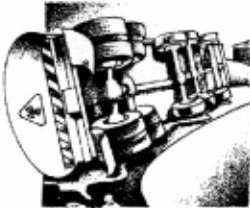
MALAKAS NA BAGYO • BIGLAANG BAHÁ • NATAPONG MAPANGANIB NA MGA BAGAY • LINDOL, BUHAWI, WINTER STORM • SUNOG

Ang Inyong Kit Pampamilya Para sa Sakuna



Pampamilyang Paghahanda sa Panahon Ng Emerhensiya
Civil Defense Family Protection Program

Ang mga sakuna ay maaring mangyari sa anumang panahon at saan mang dako. At kung dumating ang sakuna, maaring magkulang ang panahon upang harapin ito.

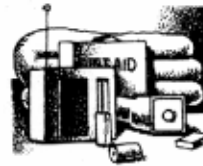


Kung matapon sa hi-way ang mapanganib na bagay, ito ay maaring mangahulugan ng madaliang pagbabalot at pag-alis.



Ang inyong pamilya ay maaring makulong ng mga ilang araw sa loob ng inyong bahay dahil sa "winter storm." Ang lindol, baha, o tornado o anumang sakuna ay maaring pumutol ng paglilingkod ng tubig, gas, elektrisidad at telepono ng mga ilang araw.

Pagkatapos ng sakuna, ang mga opisyaes at tauhan ng pamahalaan ay darating upang magbigay ng tulong, ngunit hindi nila matutulungan ang lahat kaagad. Maaring makatanggap ka ng tulong sa loob ng ilang oras lamang o maaring abutin ng ilang araw bago ka matulungan. Maari bang makayanan ng iyong pamilya ang emerhensiya hanggang dumating ang tulong?



Maaring makayanan ng inyong pamilya ang sakuna kung kayo ay nakapaghanda bago dumating ito. Ang isang paraan ng paghahanda ay ang pag-iipon ng mga kagamitan para sa emerhensiya. Pagdating ng sakuna wala ka nang panahong bumili o maghanap ng mga kagamitan. Kung kayo ay nakapaghanda na ng mga kakailanganin, makakayanan ng inyong pamilya ang madaliang pag-alis o pagkakakulong sa loob ng bahay.



Papaano Maihanda Ang Iyong Kit

Suriin ang listahan ng kakailanganin sa babasahing ito. Ilagay sa magaang lalagyan ang mga kagamitang kakailanganin mo sa madaliang pag-alis. Ang mga kagamitang ito ay may markang*. Ipunin ang iba pang mga kagamitan sa listahang ito. Maaring kakailanganin mo ang mga ito kung kayo ay makukulong sa loob ng inyong bahay.



Mga Kakailanganin

May anim na uri ng mga kakailanganing dapat ipunin sa inyong bahay at dapat maibilang sa inyong kit para sa inyong madaliang paglisan: tubig, pagkain, pangunang lunas, mga damit at mga kumot, mga kasangkapan at mga kakailanganing espesyal. Ang mga bagay na dapat ibilang sa kit ay namarkahan ng*. Ipunin ang mga ito sa madaling bitbiting lalagyan tulad nang:



Malaki at may takip na lalagyan ng basura.



"Camping backpack"



o duffel bag

Tubig

Ang tubig ay kailangang ilagay sa malambot na boteng plastik. Iwasang gamitin ang mga lalagyan nabubulok o babasagin. Huwag magrasyon ng tubig. Uminom ng kailangan mo sa isang araw at maghanap ng karagdagang tubig para sa kinabukasan.

- Mag-ipon ng isang galong tubig para sa bawat tao bawat araw (2 quarts para pang-inom at 2 quarts sa paghanda ng pagkain at panglinis).*
- Mag-ipon nang tubig na sapat sa tatlong araw bawat isang tao sa iyong pamilya.

Pagkain

Mag-ipon ng mga pagkaing hindi madaling masira para sa loob ng 3 araw. Piliin ang mga pagkaing hindi na kailangang palamigin, lutuin o ihanda. Kung talagang kailangan initin ang iyong pagkain magbalot ng isang latang sterno. Piliin ang mga pagkaing siksik at magaan. Mamili ng mga pagkaing isama mo sa inyong kit sa mga nasa listahang ito:

- Handa nang kakainang de-latang karne, prutas o galay
- Pina-usokan o tuyong karne
- "juices" - de lata, pulbos o crystallized
- sopas - bouillon cubes o dried soups in a cup
- gatas - pulbos o de lata
- asukal, asin, paminta
- High energy foods - peanut butter, jelly, crackers, nuts, health food bars, trail mix
- Stress foods - sugar cookies, hard candy, sweetened cereals
- bitamina
- Pagkain ng sanggol, matatanda, o taong may diet.

Kit Ng Pangunang Lunas

Kailangang may dalawa kayong kit ng pangunang lunas - ang isa ay nasa bahay, at ang isa ay sa inyong kotse, kung mayroon ka nito. Ang iyong kit ay kailangang mayroong:

- Sterile adhesive bandages in assorted sizes
- 2-inch sterile gauze pads (8-12)*
- 3-inch sterile gauze pads (8-12)*
- hypoallergenic adhesive tape*
- triangular bandages (3)*
- 2-inch sterile roller bandages (3 rolls)*
- 3-inch sterile roller bandages (3 rolls)*
- gunting*
- tiyani*
- safety razor blade*
- karayom*
- sabong de bareta*
- moistened towelettes (8-10 individual packages)*
- antiseptic spray*
- thermometer
- tongue blades and wooden applicators
- tube of petroleum jelly or other lubricant
- assorted sizes of safety pins
- guwantes

Mga walang resetang gamot

- aspirin o ibang panlaban sa pananakit ng katawan at ulo
- panlaban sa diyariya
- panlaban sa sakit ng tiyan
- gamot na pampasuka (kung ito ay payo ng Poison Control Center)
- laksante
- eye wash
- rubbing alcohol
- antiseptiko o hydrogen peroxide
- activated charcoal

Makipag-alaran sa inyong lokal na American Red Cross upang makatanggap ng inyong manual sa pangunang lunas.

Mga Kasagkapan At Mga Kagamitan

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lalagyan ng basura, mga paper cups, paper plates at plastik na kasangkapan* | <input type="checkbox"/> Sinulid, karayom |
| <input type="checkbox"/> Manwal sa paghahanda para sa panahon ng kagipitan* | <input type="checkbox"/> Medicine dropper |
| <input type="checkbox"/> Radyong de baterya at extrang baterya* | <input type="checkbox"/> Birador (wrench) |
| <input type="checkbox"/> Plaslait at extrang baterya* | <input type="checkbox"/> Pito o silbato |
| <input type="checkbox"/> Pera, traveler's check at barya* | <input type="checkbox"/> Plastik sheeting |
| <input type="checkbox"/> Abrelata at kutsilyo | <input type="checkbox"/> Mapa ng iyong lugar |
| <input type="checkbox"/> Fire extinguisher: ABC type | |
| <input type="checkbox"/> Tube tent | Kalinisan |
| <input type="checkbox"/> Plais | <input type="checkbox"/> Toilet paper, towelettes* |
| <input type="checkbox"/> Tape | <input type="checkbox"/> Sabon |
| <input type="checkbox"/> Compass | <input type="checkbox"/> Kailanganin pangbabae |
| <input type="checkbox"/> Posporo sa loob ng lalagyang di tinatagusan ng tubig | <input type="checkbox"/> Kailanganin para sa personal na kalinisan |
| <input type="checkbox"/> Aluminum foil | <input type="checkbox"/> Plastik bags para sa basura at mga pangtali |
| <input type="checkbox"/> Plastik na lalagyan ng kagamitan | <input type="checkbox"/> Maliit na pala |
| <input type="checkbox"/> Signal Flare\Papel, lapis | <input type="checkbox"/> Plastik na balde na may takip |
| | <input type="checkbox"/> Disinpektante |
| | <input type="checkbox"/> Household chlorine bleach |

Mga Damit At Kagamitang Pang Tulog

Maglaan ng damit at sapatos para bihisan ng bawat isa.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Matibay na sapatos o pangtrabahong bota* | <input type="checkbox"/> Sumbbrero at guwantes |
| <input type="checkbox"/> Mga kagamitang pang-ulan* | <input type="checkbox"/> Thermal na pangloob |
| <input type="checkbox"/> Mga kumot o sleeping bags | <input type="checkbox"/> Sunglasses |

Mga Espesyal Na Pangangailangan

Alalahanin ang mga miembro ng pamilya na may espesyal na pangangailangan gaya ng mga sanggol, matatanda o may mga kapansanan.

Sa Mga Sanggol*

- Gatas pangsanggol
- lampin
- Mga boteng pang dede
- Pulbos na gatas
- Mga gamot

Sa Mga Matatanda*

- Gamot sa sakit ng puso o alta presyon
- Insulin
- Mga resetang gamot
- Kailanganin para sa ngiping artipisyal
- Contact lenses at kagamitan
- Extrang salamin
- Libangan - laruan para sa mga bata; mga aklat para sa matatanda

- Mga importanteng dokumento ng pamilya - ilagay ang mga ito sa lalagyang magaan at di tinatagusan ng tubig.
- Testamento, polisa ng seguro, mga kontrata, mga kasulatan at katibayan, stocks at bonds
- Pasport, social security cards, rekord ng bakuna
- Numero ng deposito sa banko
- Pangalan at Numero ng credit cards
- Imbentaryo ng mga mahahalagang kagamitan sa bahay, importanteng mga numero ng telepono
- Rekord ng pamilya (sertipiko sa pagsilang, kasal o pagkamatay)

MGA PAALA-ALA

- Itago ang iyong kit sa isang lugal na madaling mapuntahan at alam ng lahat ng miembro ng pamilya. Kung maari ang lugal na ito ay malamig, madilim at tuyo. Magtago rin ng maliit na kit sa iyong kotse.



- Itago ang mga kagamitang ito sa plastik bags na hindi papasukan ng hangin.
- Palitan ang inilaan mong tubig bawat tatlong buwan upang laging sariwa ito.
- Palitan ang inilaan mong pagkain tuwing anim na buwan.
- Alalahanin ang inilaan mong mga kagamitan sa iyong kit ayon sa pangangailangan ng inyong pamilya kahit minsan man lamang sa isang taon. Palitan ang mga baterya, mga damit na sinikipan na, at iba pa.
- Magtanong sa iyong doktor o parmasyutiko tungkol sa pagtatago ng mga resetang gamot.

PAMPAMILYANG PAGHAHANDA SA KAGIPITAN

Bukod sa pag-iipm ng iyong kit ng mga kakailanganin para sa sakuna, suriing muli ang mga hakbang sa paghahanda sa panahon ng emerhensiya. Pag-usapan ng buong pamilya kung paano ninyo paghahandaan ang sakuna. Tiyaking mapag-usapang muli ang mga ito upang ipaalaala sa lahat ang inyong plano sa panahon ng emerhensiya. Makipag-alaman sa inyong lokal emergency management office o American Red Cross. Alamin kung anong mga sakuna ang maaring mangyari sa inyong dako. Alamin ang sistema ng babala ng inyong komunidad, mga plano sa paglisan at mga ruta sa paglalakbay. Gumawa ng Paghahanda Para sa emerhensiya Piliin ang dakung pagtitipunan ng pamilya kung sakaling magkahiwalay kayo sa panahon ng sakuna at hindi kayo

makakauwi sa bahay. Sa panahon ng biglaang kagipitan gaya ng sunog, pumili ng pangalawang dakung pagtatagpuan labas sa inyong bahay. Pumili ng isang kaibigang nakatira sa labas ng state na siyang tatawagan ng napahiwalay na mga miembro ng pamilya. Sa panahon ng sakuna maaring mas madali ang tumawag sa labas ng state kaysa tumawag sa loob nito. Siyasatin ang inyong bahay. Maglagay ng mga emergency numbers malapit sa inyong telepono. Turuan ang lahat ng miembro ng pamilya kung paano ang pagsara ng tubig, gas o elektrisidad. Turuan sila kung kailan dapat gawin ito. Magkabit ng "smoke detectors" sa bawat palapag ng inyong bahay. Siyasatin ang mga baterya minsan sa isang buwan at pahitan dalawang beses isang taon. Tiyaking alam ng lahat kung saan

nakalagay ang "fire extinguishers" at kung paano gagamitin ito. Planuhin ang maayos na paglisan sa inyong bahay. Sa panahon ng sakuna ang maykapangyarihan ang siyang magsasabi kung kailan ninyo gagawin ito - kailangan sundin ninyo ang kanilang mga tagubilin. Kung kayo ay inutusan lisanin ang inyong bahay, mag-iwan ng mensahe kung kailan ka umalis, ang inyong pupuntahan, ang kalusugan at kalagayan ng bawat-isa sa inyong pamilya. Maging handa sa pagtulong sa iba. Mag-aral ng pangunang lunas at CPR. Makipag-alam sa Red Cross tungkol sa impormasyon at pagsasanay. Alalahanin ang mga kapitbahay na maaring mangailangan ng inyong tulong. Ang iba na may espesyal na pangangailangan, gaya ng mga sanggol, ang may kapansanan o matatanda ay maaring umaasa sa inyong tulong.

Ang Federal Emergency Management Agency (FEMA) at ang American Red Cross ay malugod na nagbibihay sa iyo ng babasahing ito. Ang Family Protection Program ng FEMA at ang Disaster Education Program ng Red Cross ay pambansang pagsisikap na madagdagan ang kakayahan ng mga mamayan sa pagtugon ng madalian at may kahusayan sa lahat ng uri ng sakuna at kagipitan. Para sa dagdag na impormasyon, makipag-alam sa inyong emergency management o civil defense office at sa inyong lokal na Red Cross.

Sumulat sa FEMA, humingi ng "Are you ready"

P.O. Box 70274

Washington, D.C. 20024

MALAKAS NA BAGYO. BIGLAANG BAHA. NATAPONG MAPANGANIB NA MGA BAGAY.

Ang Inyong Pampamilyang Kit Ng Kakailanganin Para Sa Sakuna

Federal Emergency

Management Agency

American

Red Cross

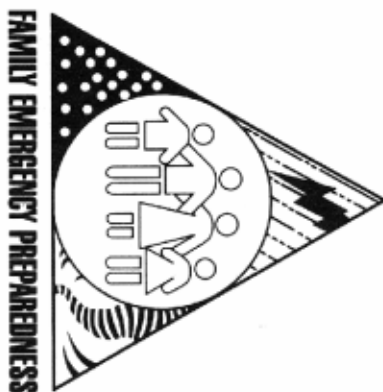
LINDOL • BUHAWI • WINTERSTORM • SUNOG.

Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

Pampamilyang Paghahanda sa
Panahon Ng Emerhensiya
Civil Defense Family Protection Program



**Ang Inyong Kit Pampamilya
Para sa Sakuna**

MALAKAS NA BAGYO • BIGLAANG BAHA • NATAPONG
MAPANGANIB NA MGA BAGAY

LINDOL • BUHAWI • WINTERSTORM • SUNOG