



BAWA'T MIYEMBRO NG PAMILYA DAPAT DALHIN ANG SUMUSUNOD NA TARHETA

PAMPAMILYANG PLANO SA SAKUNA

Numero ng Telepono ng lokal na opisina ng Mga Serbisoyong Pang-emerhensiya

Lugar na Pagtatagpuan sa Emerhensiya (labas ng iyong tahanan)

Lugar na Pagtatagpuan (labas ng iyong kapitbahayan)

Telepono

Tirahan

Kontak ng Pamilya (pangalan)

Telepono (araw)

Telepono (Gabi)



Kung gusto mo ang karagdagang impormasyon mangyaring bisitahin:

Governor's Office of Emergency Services
<http://www.oes.ca.gov>

California Service Corps
<http://www.csc.ca.gov>

American Red Cross
<http://www.redcross.org>

Fire Safe Council
<http://www.firesafecouncil.org>



Tagalog

California! Maging Matalino, Maging Responsable,
Maging Handa, Maghanda Ka!



10 paraan
NA IKAW
ay maging
HANDA
SA SAKUNA



Unang Ginang ng California
Maria Shriver

Kung dumating ang sakuna, nakahanda ka ba?

Alam mo ba ang gagawin? Mayroon ka bang plano? Ang mga serbisyo sa sunog, pulisya at emerhensiyang medikal ay maaaring maantala sa pagtugon. Kailangan mong pag-aralan ang gagawin, magkaroon ng plano, at maging handa para alagaan ang iyong sarili, ang iyong pamilya at ang iyong komunidad.

Sa California, maging mga napakalaking sunog, lindol o bagyo sa taglamig – hindi ito isang bagay na kung ang sakuna ay darating, ngunit kailan. Hinaharap ng Ginintuang Estado ang kanyang bahagi ng mga kalikasang sakuna at walang-alinlangan na hindi di-tinatablan sa pagsalakay ng terorista.

Kailangan mong maging handa. Kung ikaw ay handa, ang California ay handa rin! Salamat sa paggawa ng iyong parte.

Manz Imae



GUMAWA NG PAGKILOS NGAYON at dalhin ang responsibilidad para sa pagiging handa



KILALANIN ANG PANGANIB

Anu-ano ang mga peligro kung saan ka nakatira at nagtrabaho? Alamin kung ano ang mga pangkalikasan o pantaong sanhi ng sakuna ang magbibigay ng panganib sa iyo. Nakatira ka ba sa kapatagang binabaha, malapit sa pangunahing bitak ng lindol o sa lugar na mataas ang panganib sa sunog? Ikaw ba ay handa para sa hindi inaasang pantaong-gawang sakuna na maaaring dumating sa anumang oras? Mayroon bang plano sa sakuna ang iyong kapitbahayan o komunidad?

- Kunin ang numero ng iyong lokal na Office of Emergency Services (OES) o kontakin ang iyong lokal na sangay ng American Red Cross at kumuha ng impormasyon.
- Makipagkita sa iyong kompanya ng seguro para malaman kung ang iyong tahanan ay nasa lugar na may mataas na panganib sa sunog, baha o mga lindol. Siguraduhin ang iyong pagkasakop sa seguro ay kumpleto at nasa taun-taong base.

2 LUMIKHA NG PAMPAMILYANG PLANO SA SAKUNA

Kinakailangan ng iyong pamilya ang isang plano na nagsasabi sa lahat:

Saan magkikita kung kayo ay dapat lumisan.

Magtalaga ng lugar na pagtatagpuan sa labas ng iyong tahanan kung saan makakapunta ang mga miyembro ng pamilya. Magkaroon ng pangalawang lugar na pagtatagpuan sa iyong kapitbahayan sakaling ang iyong unang dakong tipanan ay hindi maaaring marating. Siguraduhin na ang mga paaralan at tagabigay ng pang-araw na pangangalaga sa iyong anak o mga tagakalinga ay mayroong plano sa sakuna at sila ay nagtatakda ng taunang “mga pagsasanay sa sakuna” na kasama ang mga magulang upang matiyak ang kaligtasan ng iyong mga anak. Tawagan ang iyong lokal na opisina ng OES para malaman ang mga iminumungkahing lugar na pagtatagpuan sa iyong komunidad.



Sino ang iyong kinilala na taga labas-sa-estadong kaibigan na magiging “kontak ng pamilya” para pakipagtalaan ng lahat – mas lalong madaling tumawag ng long distance pagkatapos ng isang sakuna.

Paano makakuha ng mahalagang impormasyon sa iyong komunidad at paano makipag-usap sa mga miyembro ng pamilya sakaling kayo ay mahiwalay. Para lubusang makabatid:

- Alamin kung saang lugar ang iyong istasyon ng radyo na nagbibigay ng emerhensiyang pag-aalerto. Siguraduhing magkaroon ng binibitbit na radyo na may ekstrang baterya upang magkaroon ang iyong pamilya ng daan para makakuha ng importanteng impormasyon tungkol sa mga pagsisikap na emerhensiyang kasagutan sa iyong komunidad.
- Magtabi ng touch-tone na telepono na hindi kinakailangang isinasaksak sa koryente. Isama ang wastong kurdon na maaaring magsaksak sa telepono sa pambahay na phone jack. Pagkatapos ng sakuna, ang mga cell phone at wireless phone ay maaaring hindi mapapakinabangan. Kung ikaw ay makakatawag, gamitin ang iyong touch-tone na telepono para tawagan ang iyong labas-sa-estado na pampamilyang kontak. Sikapin maging madali at direktong sa punto kung kinokontak ang mga miyembro ng pamilya o ang iyong labas-sa-estado na kontak. Ang mga linya ng telepono ay mga mahalagang pinagmumulan ng komunikasyon para sa mga pangkat ng tagasagot ng emerhensiya.
- Kung ikaw ay nasa iyong kotse, humanap ng isang ligtas na lugar kung saan makakahinto at manatili sa iyong kotse. Buksan ang radyo ng kotse para makakuha ng importanteng impormasyon tungkol kung saan makakapunta at ano ang gagawin.

Paano pangalagaan ang mga alagang hayop ng iyong pamilya. Mag-imbak ng pagkain at tubig para sa kanila sa iyong disaster supply kit, panatilihing bago ang mga tag, at tawagan ang iyong lokal na opisina ng OES upang makakuha ng impormasyon kung paano at saan ang pansamantalang matitirahan ng iyong mga alagang hayop sa panahon at pagkatapos ng sakuna.



3 SANAYIN ANG IYONG PLANO SA SAKUNA

Pagkatapos umupo na kasama ang iyong pamilya at naisulat ang iyong plano – sanayin ito. Mag-umpisa sa pamamagitan ng pakikipagkita sa mga miyembro ng pamilya sa itinalagang lugar sa labas ng iyong tahanan – kagaya ng iyong gagawin pagkatapos ng sunog o pagkatapos huminto ang pagyanig. Alamin kung paano tumugon sa anumang panganib – kung mamalagi sa loob, o kung lisanin ang kapitbahayan sa pamamagitan ng kotse. Kung kinakailangan ng iyong pamilya ang lumisan, alamin ang mga angkop na pamamaraan ng paglisan at mga rota na pinagpasiyahan ng iyong lokal na opisina ng OES.

4 MAGHANDA NG DISASTER SUPPLY KIT PARA SA IYONG TAHANAN AT KOTSE

Kung ikaw ay stranded sa iyong kotse o kung dapat maging may sapat na kailangan ka sa bahay hanggang dumating ang tulong, kailangan mayroon kang disaster kit na hinahawakan. Ang iyong disaster supply kit sa bahay kailangan magkaroon ng hindi kukulang sa mga sumusunod na bagay at nakatago sa mga lalagyan na

madaling mabibitbit o madala kagaya ng mga backpack, lalagyan na plastik o mga latang basurahan na may gulong. Magdala ng mas maliit na kit sa iyong kotse:

- Magkaroon ng hindi kukulangin sa 3-araw na kagamitan na hindi-nasisira at pagkain na naka-lata, at tubig para sa lahat na mga miyembro ng pamilya. Palitan ang tubig bawa't anim na buwan. Huwag kalimutan ang mag-imbak uli ng mga pagkain.
- First-Aid Kit.
- Lenteng de-baterya at radyong binibitbit na may kasamang ekstrang mga baterya. Palagiang palitan ang baterya.
- Pampalit na damit at pampaa, at isang kumot o sleeping bag para sa bawa't miyembro ng pamilya.
- Ekstrang susi sa kotse, at tarhetang kredit at pera.
- Ekstrang mga medikasyon.
- Mga kagamitan sa kalinisan (kagaya ng sabon, mga panlinis na kagamitan, shampoo, mga pang-kubetang tisyu, atbp.)
- Ekstrang salamin na may preskripsiyon.
- Itago ang mga importanteng dokumento ng pamilya sa isang lalagyan na hindi nababasa.



5 IHANDA ANG IYONG MGA ANAK

Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa mga panganib at ano ang gagawin ng iyong pamilya kung may sakunang darating. Sanayin ang iyong pampamilyang plano sa sakuna bawa't anim na buwan. Bigyang kapangyarihan ang iyong mga anak para tumulong sa pagsulat sa plano ng pamilya, ihanda ang disaster supply kit, at manguna sa mga pagsasanay. Kapag mas may nalalaman at mas kabilang ang iyong mga anak sa pagpapalano sa sakuna, lalo silang magiging mas handa.

6 HUWAG KALIMUTAN ANG MGA MAY ESPESYAL NA PANGANGAILANGAN

Ang mga sanggol, matatanda, at may espesyal na pangangailangan ay hindi dapat makalimutan. Siguraduhin na ang mga kagamitan ng iyong sanggol ay nasa kit at dala mo ang mga kagamitan kagaya ng medikasyon, tangke ng oksiheno o ibang kagamitang pang-medikal na maaaring kailanganin ng mga matatanda o mga taong may kapansanan. Siguraduhin na mayroon kang sapat na kagamitan na hindi kukulangin sa 3 araw. Siguraduhin na ang pasilidad na may tulong sa pamumuhay kung saan nakatira ang isang miyembro ng pamilya ay mayroong plano sa sakuna at ito ay alam mo.

7 PAG-ARALAN ANG CPR AT UNANG TULONG (FIRST AID)

Kontakin ang lokal na sangay ng American Red Cross ngayon at maging sanay sa pinakapayak na unang tulong (basic first aid) at CPR. Ang iyong pinagsanayan ay maaaring magligtas sa buhay

ng isang mahal sa buhay o kapitbahay pagkatapos ng isang sakuna.



8 ALISIN ANG MGA PELIGRO SA IYONG TAHANAN AT LUGAR SA TRABAHO

Kailangan mong gawing walang-panganib ang mga nilalaman ng iyong tahanan o opisina para mabawasan ang mga peligro, lalong lalo na sa panahon ng pagyanig mula sa lindol o pagsabog. Talian ang mga malalaking electronics, gawing ligtas ang mga pintuan ng kabinet, angklahan ang mga matataas na kasangkapan, at gawing ligtas ang mga bagay sa itaas ng ulo kagaya ng mga bentilador sa kisame at larawan.

Kung ikaw ay nakatira sa lugar na mataas ang panganib sa sunog, gawin ang mga kailangang hakbang para protektahan ang iyong tahanan laban sa malalaking sunog. Alamin kung paano mo magagawang ligtas sa sunog ang iyong tahanan sa pamamagitan ng pag-kontak sa iyong lokal na departamento ng sunog o pasilidad ng California Department of Forestry and Fire Protection.

9 INTINDIHIN ANG MGA PANGANIB PAGKATAPOS NG 9/11

Sa pangyayaring pagkakatamad sa kemikal o lason – o mga bomba o paputok – huwag masindak.

- Kung makarinig ka ng pagsabog, humanap ng saklob sa ilalim ng matatag na mesa o pupitre, malayo sa mga nahuhulog na mga kagamitan. Pagkatapos lumabas sa pinakamabilis na paraan.
- Kung mayroong sunog, manatiling maging mababa, takpan ang iyong ilong at bibig ng basang tela, at humanap ng ligtas na rotang takasan, malayo sa init at apoy.
- Kung ikaw ay nasadsad sa mga labi o basura, takpan ang iyong bibig ng panyo o tela para maiwasan ang makalanghap ng alikabok. Pumito para alertahan ang mga tagasaklolo o tapikin ang mga tubo o dingding. Huwag sumigaw at pangalagaan ang iyong lakas o enerhiya.
- Kung inaakala mong ikaw ay nalantad sa alinmang substansiyang kemikal o biyolohikal, kontakin ang doktor o medikal klinik, sa lalong madaling panahon.

10 MAGING KABILANG, MAG-BOLUNTARYO, DALHIN ANG RESPONSIBILIDAD

Maghandog ng dugo, sumali sa lokal na Community Emergency Response Team (CERT) sa pamamagitan ng pag-kontak sa California Service Corps, turuan ang iyong kapitbahay, mag-boluntaryo ngayon sa pamamagitan ng pagsali sa lokal na American Red Cross, Fire Safe Council at iba pang mga organisasyong pamboluntaryo sa iyong lugar. Anuman ang iyong gawin para makibahagi, maging kabilang at dalhin ang responsibilidad para sa ating estado.