Ang Aking Gabay sa Paghahanda sa Kagipitan

Ang gabay para sa mga taong may diyabetis at ang kanilang mga pamilya

DAPAT ANG LAHAT AY MAY PLANO

Bilang isang indibidwal na may diyabetis, ang paghahanda sa sakuna ay mahalaga dahil kailangan mong tiyakin na ikaw ay mayroong panustos ng medisina na maaari mong kailanganin upang manatiling malusog at ligtas sa panahon ng kagipitan.

Dagdag sa mga pangkalahatang paghanda, kailangang mayroon kang nakahandang mga pagkain, medisina at mga panustos na medikal kung sakaling ikaw ay mag-isa hanggang may dumating na tulong, na kahit nasaan ka pag tumama ang isang kalamidad o sakuna. Kausapin ang iyong tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa mga panustos na iyong kakailanganin na aabot ng 2 linggo.

Sino ang Tatawagan

Ilagay sa lugar na madaling maabot ang numero ng iyong home care/hospisyo kung sakaling kakailanganin mo ng tulong. At kung may tunay na emerhensiya, tumawag sa 9-1-1.

LISTAHAN NG EMERHENSIYANG PAGHAHANDA KUNG MAY DIYABETIS

- ☐ Gumawa ng lalagyan ng pang emerhensiya na madaling bitbitin, hindi nababasa at nakabalot na kasama dito ang iyong kagamitan ng pagsuri at mga medisina para sa mataas at mababang asukal sa dugo
- ☐ Seguraduhin na mayroon kang sapat na panustos na kagamitan sa diyabetis na aabot ng 2 linggo. Suriin bawat 2-3 buwan ang mga ito. Huwag kalimutang tingnan ang mga petsa ng pag lipas ng mga medisina.
- ☐ Isama dito ang kopya ng iyong kompletong pangkasalukuyang impormasyong medikal.
- ☐ Siguruhing marami kang nakatabing tubig – Ang pananatiling naka-hydrate ay importante sa iyong kalusugan sa panahon ng emerhensiya.
- ☐ Kung ikaw ay gumagamit ng pambomba ng insulin, magkaroon ng karagdagang baterya.

MGA PAALALA SA KALAGAYAN NA EMERHENSIYA

- ☐ Bagama't hindi nirerekomenda na gamitin uli ang nagamit mo nang hiringgilya sa sarili, sa panahon ng kagipitan, maaari mo uli itong gamitin kung wala nang iba. Huwag ipahiram o humiram ng nagamit nang hiringgilya ng diyabetis ng iba tao na hindi sa iyo.
- ☐ Panataliin ang iyong normal na pagkain hanggat sa iyong makaya. Tiyakin na mayroong malusog na pang-meryenda palagi.
- ☐ Palaging mag-suot ng pagkakakilanlan na ikaw ay may diyabetis.
- ☐ Ang mga labi ng sakuna ay maaaring makaragdag sa panganib na pinsala sa iyong paa. Tiyakin na matibay ang suot na sapatos. Suriin ang iyong mga paa araw-araw sa mga pangangati, impeksyon, sugat o paltos.

MAGHANDA SA MAAGANG PANAHON

- ☐ Sa mga panahon ng bagyo at kawalan ng koryente, manatiling handa sa mga alerto, babala, at mga pagbabago mula sa mga lokal na serbisyong pangkagipitan. Alamin ang plano na pang-emerhensiya sa inyong lugar kasama na dito ang daanan sa paglisan, mga masisilungan at mga numero na pang-emerhensiya.
- ☐ Kung kinakailangan mo ng kagamitang medikal na de-koryente at/o oxygen, ipa-alam sa iyong kompanya ng koryente bago magkaroon ng emerhensiya na ikaw ay nasa mataas na panganib sa panahon ng kawalang ng koryente.
- ☐ Seguruhin na palaging puno ang tangke ng gasolina ng iyong sasakyan at may direksiyon sa pinakamalapit na silungan o daanan sa paglisan.
- ☐ Kung kinakailangan mong lumisan – tawagan ang iyong home care provider/ahensya kaagad. Ipa-alam sa kanila ang iyong plano sa paglisan o lugar ng masisilungan. Dalhin ang iyong Medicare, Medicaid, at/o insurance card.

Lalagyan ng mga Gamit na Pang-Emerhensiya

Siguruhing mayroon palagi nito sa iyong lalagyan ng gamit na pang-emerhensiya:

Tubig – isang galon ng tubig bawat tao bawat araw na aabot ng mahigit tatlong araw

Radyo na de-Baterya – at dagdag na mga baterya

Gamit na pang-First Aid – siguraduhing na suriin ang petsa ng bias ng nilalaman nito panatilihing palaging bago

Maskara pang-Alikabok – o damit na gawa ng bulak, para makatulong sa pag-sala ng kontaminadong hangin

Lyabe o Plays – para sa pagpatay ng mga tubig, koryente, atb. Kung kinakailangan

Gatas pang-Bata at Lampin – kung ikaw ay may maliit na bata

Pagkain – na hindi bababa sa tatlong araw na panustos sa mga pagkaing matagal masira

Flashlight – at mga dagdag na baterya

Pito – gamit para sumenyas ng saklolo

Malalapad na Plastik at Duct Tape – upang may masilungan sa lugar

Abre-Lata – pang-bukas ng mga de-latang pagkain

Mapa na pang-Lokal – kasama ang mapa ng iyong lugar at mapa kung saan ka pupunta kung ikaw at palilisanin

Espesyal na Pangangailangan

Maraming mga taong may mga espesyal na pangangailangan at mga kapansanan ay may karagdagang hamon para sa paghahanda sa emerhensiya. Makipagkita sa mga kamag-anak, kaibigan at kapit-bahay upang pag-usapan ang iyong mga panganga-ilangan sa panahon ng emerhensiya o sakuna, at siguraduhin na magplano ng maaga upang matugunan ang suporta na iyong kakailanganin.

Kung ikaw ay nakatira sa bahay at may espesyal na pangangailangan, seguraduhing magrehistra sa iyong ahensya ng county emergency management, lokal na bombero at mga kompanya ng koryente, gas, at tubig.

Para sa mga karagdagang mapagkukunan ng impormasyon

Para sa mga karagdagang mapagkukunan ng impormasyon, bisitahin lamang ang mga website:

http://preparedness.dhmh.maryland.gov

www.facebook.com/MarylandOPR

www.twitter.com/MarylandOPR

www.mema.maryland.gov

www.mncha.org/emergency-preparedness

MARYLAND
Department of Health and Mental Hygiene
Office of Preparedness and Response

mncha
Home Health • Private Duty
Home Medical Equipment

Pinagkaloob sa pakikipagtulungan ng Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response at ng Maryland-National Capital Homecare Association.

ISULAT ANG PANGALAN AT NUMERO NG IYONG HOME CARE/HOSPISYO SA KAHONG ITO.