



# Aking Gabay sa Pagiging Handa sa Emerhensiya



*Gabay para sa mga indibidwal na may mga kapansanan at sa kanilang mga pamilya*

## DAPAT MAY PLANO ANG BAWAT ISA

Bilang taong may kapansanan, ang pagpapalano ay sadyang mahalaga dahil sa panahon ng emerhensiya kayo ay maaaring walang pagkukunan ng mga panustos at mga rekurso na kakailanganin ninyo upang manatiling malusog, ligtas, at di-umaasa. Ang pagpapalano para sa emerhensiya ay kinabibilangan ng pagkakaroon ng pagkain, gamot at mga medikal na panustos upang may magamit kapag dumating ang sakuna. Makipag-usap sa inyong tagapangalaga sa kalusugan tungkol sa mga tiyak na panustos na kakailanganin ninyo para sa dalawang linggo.

### Sino ang Tatawagan

Ilagay malapit sa inyong telepono ang numero ng inyong tagapangalaga sa bahay/ kumpanya ng tagapangalaga sa taong malubha kung sakaling kailangan ninyo ng tulong. At kung kayo ay may totoong emerhensiya, tumawag sa 9-1-1.

## TALAN SA PAGIGING HANDA SA EMERHENSIYA PARA SA MGA INDIBIDWAL NA MAY KAPANSANAN

- Bumuo ng planong pang-emerhensiya at ipagbigay-alam sa kahit na tatlong mga kamag-anak, mga kaibigan o ibang mga tagapangalaga.
- Ihanda ang mahigit isang tao mula sa inyong personal na kaugnay sa suporta upang tingnan-tingnan kayo sa panahon ng emerhensiya.
- Maghanda ng kit na pang-emerhensiya para sa inyong bahay na madaling bitbitin, di-nababasa at nakabalot, na kinabibilangan ng mga gamot at panustos para sa dalawang linggo. Ito ay dapat na suriin tuwing 2-3 buwan at tingnan ang mga petsa ng pagkawalang bisa. Tandaan din na magsama ng anumang mahahalagang kagamitan na pangtaguyod gaya ng mga tungkod, mga andador, mga gamit na pangtulong sa pandinig, at mga kagamitan pangmata.
- Magtabi ng kopya ng kumpletong impormasyon ng personal na paggamot at ibang mahahalagang dokumento, gaya ng legal na papeles, listahan ng mga gamot at dosis, at impormasyon ng seguro. Isama ang impormasyon ng matatawagan para sa inyong mga tagapangalaga sa kalusugan.
- Alamin kung paano ikabit at paganahin ang reserbang suplay ng kuryente para sa mahalagang medikal na kagamitan.
- Lagyan ng pangalan ang kagamitan at magkabit ng nababalutan ng plastik na mga tagubilin sa paggamit.
- Isaalang-alang ang pagbili ng madaling bitbitin na medikal na kagamitang pang-alarma na hihingi ng tulong kung kayo ay makakaranas ng medikal na emerhensiya.
- Kung kayo ay gumagamit ng wheelchair o scooter na pinapagana ng kuryente, magkaroon ng wheelchair na pinapagana ng kamay kung sakaling mawalang ng kuryente.
- Alamin ang tungkol sa mga sistema sa pagbabala ng inyong komunidad, mga ruta ng paglikas, at mga programa sa espesyal na tulong na binibigay sa panahon ng emerhensiya.
- Makipag-ugnayan sa inyong lokal na tanggapan para sa pamamahala ng emerhensiya upang malaman kung sila ay may talaan ng mga taong nangangailangan ng paglikas at tulong na transportasyon sa panahon ng sakuna. Isaalang-alang ang pagparehistro at tandaan na isapanahon ang mga pagbabago sa impormasyon.

## MAGHANDA NANG MAAGA

- Sa panahon ng mga bagyo at kawalang kuryente, maging may-kabatiran sa mga alerto, mga babala at mga komunikasyong pang-emerhensiya. Makinig sa parehong tradisyunal (telebisyon, radyo) at di-tradisyunal (web, social media) para sa mga balita.
- Isulat ang mga numero ng telepono ng pamamahala ng emerhensiya, sunog, at hindi pang-emerhensiyang numero ng telepono ng kapulisan ng inyong county at ang mga numero ng anumang ibang organisasyon o serbisyo na inyong kakailanganin.
- Alamin ang tungkol sa planong pang-emerhensiya para sa inyong lugar kabilang na ang mga ruta sa paglikas, mga kinaroroonan ng silungan, at mga numerong pang-emerhensiya. Itaan ang impormasyon sa inyong mobil na kagamitan at kit na pang-emerhensiya.

## Kit na Pang-emerhensiyang Panustos

Dagdag sa inyong kit na pang-emerhensiya, tiyakin na ang mga bagay na ito ay nakahanda para sa mga emerhensiya:



**Tubig** – isang galon ng tubig bawat tao bawat araw para sa kahit na tatlong araw



**Pagkain** – di-nabubulok na pagkain para sa kahit na tatlong araw



**Radyong Pinapagana ng Bateriya** – at ekstrang mga bateriya



**Plaslait** – at ekstrang mga bateriya



**Kit na Paunang Lunas** – tiyakin na suriin ang mga petsa ng pagkawalang-bisa ng mga laman at isasapanahon ang mga ito



**Pito** – para sa paghingi ng tulong



**Pantakip sa Ilong Laban sa Alikabok** – o kamisetang yari sa bulak, upang tulongang masala ang kontaminadong hangin



**Plastik na Pangsapin at Teyp na Pantapal** – para sa proteksiyon sa silungan



**Liyabe o Plais** – para sa pagpatay ng gamit pambahay kapag kailangan



**Abrelata** – para sa pagbukas ng de-latang pagkain



**Gatas ng Sanggol at Mga Lampin** – kung kayo ay may sanggol



**Mga Lokal na Mapa** – kabilang na ang mapa ng inyong lugar at mapa ng inyong pupuntahan kung ililikas

## Ibang Isaalang-alang

Maghanda ng kit na pang-emerhensiya para sa inyong alaga o nagseserbisyong hayop. Ilagay sa isang lalagyan ang mga rekord ng bakuna, pinakabagong larawan, pagkain, tubig, gamot, atbp. Isaalang-alang ang paglagay ng microchip sa inyong alagang hayop kung sakaling mawalay kayo.

Kung nangangailangan kayo ng kagamitang pinapagana ng kuryente, ipagbigay-alam sa inyong kumpanya ng kuryente bago ang emerhensiya. Laging kargahan ang inyong mga assistive technology device kapag hindi ginagamit.

## Para sa Karagdagang Impormasyon & Mga Rekurso

Para sa karagdagang impormasyon at mga rekurso, maaari kayong bumisita sa mga website na ito.

<http://preparedness.dhmf.maryland.gov> at [www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)

<http://mdod.maryland.gov/ep/Pages/Emergency-Prep-Home.aspx>



Ipinagkaloob sa pamamagitan ng pagkakasundo ng Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response at ng Maryland-National Capital Homecare Association sa pamamagitan ng pagsangguni sa Maryland Department of Disabilities Emergency Preparedness

ISULAT SA KAHON NA ITO ANG PANGALAN AT NUMERO NG TELEPONO NG INYONG TAGAPANGALAGA SA BAHAY/KUMPANYA NG TAGAPANGALAGA SA MAY MALUBHANG SAKIT.