



Ang Aking Gabay sa Kahandaan sa Emergency



Isang gabay para sa mga indibidwal na may mga iniresetang maintenance

ANG BAWAT ISA AY DAPAT AY MAY PLANO

Kung mayroon kang pang-ara-araw na reseta, mahalagang magplano nang maaga. Sa isang emergency, ang nawala o napinsalang gamot ay maaaring maging banta sa buhay. Makipag-usap sa iyong health care provider tungkol sa kung aling mga medikal na supply ang kailangan mong magkaroon kapag tumama ang kalamidad.

Sino ang tatawagan

Panatiliing malapit ang numero ng kumpanya ng iyong pangangalaga sa bahay/ hospisyo sa telepono sakaling kailanganin mo ng tulong. Sa isang tunay na emergency, tumawag sa 9-1-1

CHECKLIST SA KAHANDAAN SA EMERGENCY PARA SA MGA PASYENTE NA MAY MGA RESETA

- Maghanda ng emergency kit sa bahay na nabibitbit, waterproof, at matibay. Isama ang reseta ng mga gamot, mga gamot na walang reseta (tulad ng panlunas sa sakit, mga gamot sa sipon, at mga antacid), at iba pang medikal na supply (tulad ng mga benda o mga supply na pangdiyabetiko)—na sapat na tatagal nang 2 linggo. Suriin ang iyong kit tuwing 2-3 buwan at subaybayan ang mga petsa ng expiration.
- Magtabi ng kopya ng iyong kumpletong personal na impormasyong medikal, impormasyon sa pagkontak para sa iyong mga health care provider at parmasyotiko, at iba pang mahahalagang dokumento (tulad ng mga legal na papeles, isang listahan ng mga gamot at dosis, at impormasyon hinggil sa insurance). Itabi ang mga papeles na ito sa isang silyadong bag na imbakan ng pagkain o iba pang waterproof na sisidlan.
- Dalhin ang iyong insurance na pangkalusugan at card ng benepisyo gamot na inireseta sa lahat ng oras.
- Muling mag-order ng mga inireseta sa lalong madaling panahon. Isaalang-alang um-order ng 90-araw na supply ng gamot sa pamamagitan ng delivery-sa-bahay ng parmasya ng iyong plan.
- Panatiliing magkakasama ang iyong mga gamot sa kanilang mga orihinal na sisidlan na may mga orihinal na label. Ilaga mga botelya ng inireseta sa isang waterproof na bag o sisidlan.
- Magplano nang maaga para sa mga espesyal na pangangailangan, tulad ng gamot na kailangang pagpapalamig. Maghanda ng plano para sa pansamantalang imbakan at pangangasiwa.
- Bumuo ng plano sa paggamot sa sakuna kasama ng iyong doktor, lalo na kung ang iyong paggamot ay kinakailangan ng espesyal na paghahatid o pagpapalamig. Gumawa ng mga plano para sa gamot ng iyong anak kasama ng kanilang daycare provider o paaralan.
- Ligtas na mag-imbak ng opioids at iba pang iniresetang panlunas sa sakit sa kanilang orihinal na pakete sa loob ng naka-lock na kabinet, lockbox, o iba pang ligtas na lokasyon. Isulat kung kailan at kung gaanong karaming gamot ang iyong iinumina para masubaybayan kung gaanong karami ang natitira. Kung sa palagay mong may isang tao ang kumuha sa iyong gamot, kontakin kaagad ang pulis para maghain ng sumbong.
- Humanap ng Prescription Drop Off Collection Site para ligtas na maitapon ang hindi nagamit at expired na mga gamot (maaaring matagpuan ang mga mapa dito: <http://BeforeItsTooLate.Maryland.gov/resources-2/>).

MAAGANG MAGHANDA

- Sa panahon ng mga bagyo at pagkawala ng mga kuryente, manatiling may kaalaman sa mga alerto, babala, at emergency na mga komunikasyon. Subaybayan ang mga anunsyo media sa TV, radyo, web, at social media. Magpatala para sa iyong alerto sa komunidad at sistema ng abiso.
- Panatiliing malapit ang mga numero ng teleponong pang-emergency, kabilang ang ahensya sa pangangasiwang pang-emergency ng county, at mga numero ng teleponong hindi pang-emergency sa sunog at pulis.
- Alamin ang plano ng iyong pang-emergency na lugar, kabilang ang mga ruta sa paglikas at nga lokasyon ng silungan. Itago ang impormasyon sa iyong cell phone at sa iyong emergency kit.

Pang-emergency na Supply Kit

Bilang karagdagan sa iyong emergency kit, siguraduhing panatiliing nakalaan ang mga bagay na ito para sa mga emergency:



Tubig – isang galon ng tubig kada tao, kada araw para sa kahit tatlong araw



Pagkain – kahit tatlong araw na supply ng hindi nasisirang pagkain



Radyong De-baterya – at mga ekstrang baterya



Flashlight – at ekstrang mga baterya



First Aid Kit – siguraduhing na susuriin ang mga petsa ng expiration ng mga nilalaman at panatiliing up to date ang mga ito



Pito – para makapaghudyat para sa tulong



Pantakip sa Mukha – o koton na T-shirt, para makatulong salain ang kokntaminadong hangin



Mga piraso ng Plastik at Duct Tape – para sa masisilungan



Liyabe o Plais – para isara ang mga utilidad kapag kinakailangan



Abrelata – pambukas ng de-latang pagkain



Pulbos na Gatas at mga Diaper – kung mayroon kang sanggol



Mga pampook na Mapa – kabilang ang mapa ng iyong lugar at isang mapa para kung saan mo planong pumunta kung ililikas kayo

Iba pang Konsiderasyon Kansunod ng Emergency

- Siyasatin ang iyong gamot para malaman kung nagbago ang hitsura o amoy; ang sobrang pagkamasa-masa o init ay maaaring makapinsala ng mga gamot o gawin hindi gaanong mabisa ang mga ito. Kung hindi ka sigurado tungkol sa kaligtasan ng iyong gamot, kontakin ang lokal na parmasyotiko o ang iyong healthcare provider.
- Kung hindi mo nagawang inumin ang iyong gamot, kumontak ng doktor o parmasyotiko sa lalong madaling paraan—kahit na hindi ka nakararanas ng anumang negatibong mga epektong pangkalusugan. Huwag kailanman iinom ng mga karagdangang dosis para makabawi sa mga nakaligtaan mo bago makipag-usap sa isang healthcare practitioner. Huwag iinom ng mga gamot na hindi inireseta sa iyo o ibahagi ang iyong mga gamot sa iba.

Higit pang Impormasyon at mga Online na Pinagkukunan

- preparedness.health.maryland.gov
- mema.maryland.gov
- mncha.org/emergency-preparedness
- BeforeItsTooLateMD.org Buong estadong pagpupursigi ng Maryland para maghatid ng kamalayan sa heroin, opioid, at krisis ng fentanyl



Ipinagkakaloob sa pakikipatulongan ng Maryland Department of Health Office of Preparedness and Response at ng Maryland-National Capital Homecare Association

ISULAT ANG PANGALAN AT NUMERO NG TELEPONO NG KUMPANYA NG IYONG HOME CARE/HOSPICE SA KAHON NA ITO.