

# Maging Handang Red Cross

Maghanda ng Gamit. Gumawa ng Plano. Magkaroon ng Kaalaman.

Mahalagang maging handa sa oras ng sakuna at kapahamakan. Ang sakuna, dulot man ng kalikasan o sanhi ng tao ay maaring mangyari ng kahit anong oras. May tatlong hakbang na makakatulong upang maging handa...

## Listahan ng Handang Red Cross

- Alam ko kung anong sakuna ang karaniwang nangyayari sa aking komunidad.
- Ang aking pamilya ay mayroon plano sa oras na may maganap na sakuna at ito ay aming pinag-iinsayuhan.
- Mayroon nakahandang gamit o kit.
- Isa sa miyembro ng aking pamilya ay nag-aral at marunong ng pang-unang lunas at CPR/AED.
- Ako'y kumikilos para matulungan ang aking komunidad maging handa sa oras ng sakuna.

## Maghanda ng Gamit



### Ihanda ang mga sumusunod na gamit.

Itago ang mga ito sa madaling bitbitin na lalagyan. Importanteng magagamit ito sa loob ng bahay at madadala sa oras na kailangang lumikas.

- Tubig-isang galon kada tao bawat isang araw (3 araw na suplay kung lilikas, 2 linggong suplay sa bahay)
- Pagkain-na hindi mapapanis at madaling ihanda (3 araw na suplay kung lilikas, 2 linggong suplay sa bahay)
- Plaslayt • Debateryang radyo (NOAA weather radio, kung possible) • Dagdag na baterya • Pang-unang lunas na gamit • Gamot (7 araw na suplay) at iba pang medikal na gamit • Gamit na maraming pakinabang (Multipurpose tool)
- Mga malinis na personal gamit • Kopya ng mahahalagang dokumento (listahan ng gamot, titulo ng bahay at lupa, pasaporte, papel ng kapanganakan, insurance policy) • Cell phone at charger • Impormasyon ng pamilya at iba pang mahahalagang numero ng telepono • Karagdagang pera • Kumot • Mapa ng lugar

### Isaalang-alang ang pangangailangan ng bawat miyembro ng pamilya at idagdag ito sa nakahandang gamit.

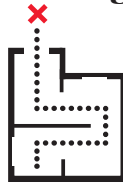
Mga mungkahing gamit para sa karagandang pangangailangan:

- Medikal na gamit (hearing aid na may bukod na baterya, salamin sa mata, contact lenses, hirlingilya at tungkod) • Gamit na kailangan ng sanggol (bote, gatas, pagkain at lampin) • Laruan at mga gamit na pwedeng mapaglibangang ng bata • Gamit na kailangan ng alagang hayop (kolyar, panali, ID at pagkain) • Karagdagang susi ng bahay at sasakyan • Radyong Pangkomunikasyon (two-way radios) • Abrelata - pambukas ng delata

### Mga karagdagang gamit na kailangan depende sa madalas na maganap na sakuna sa inyong lugar:

- Pito • N95 o surgical masks • Posporo • Kapote • Tuwalya • Guwantes • Gamit para mapagtibay ang bahay • Karagdagang damit, sombrero at matibay na sapatos • Duct tape • Gunting • Pambahay na pandisinpekta • Mga gamit na mapaglilibangan • Kumot at sleeping bag

## Gumawa ng plano



- Pulungin ang kapamilya at kasambahay.
- Talakayin kung ano ang dapat gawin kung may maganap na sakuna sa lugar na tinitirhan, pinagtrabahuan, paaralan at palaruan.
- Magtalaga ng gagawin ng bawat miyembro ng pamilya at planuhin kung paano magkakatulungan sa oras ng sakuna.
- Alamin kung paano tutugon kung may miyembro ng pamilya na kawal ng militar na ipinapatawag.

### Planuhin ang dapat gawin kung kayo ay magkahiwa-hiwalay sa oras ng sakuna

- Pumili ng dalawang lugar kung saan magtatagpo:
  - Sa labas ng bahay, sakaling may maganap na sakuna gaya ng sunog
  - Sa labas ng pook na tinitirhan, sakaling hindi ligtas umuwi o kinakailangang lumikas
- Pumili ng kakilalang tatawagan na nakatira malayo sa lugar ng sakuna. Ilista ang kanilang numero ng telepono sa mahahalagang impormasyon. Asahang maraming gagamit ng telepono kaya't maaring mas madaling makakatawag o magkakapagtext ng long distance.

### Planuhin ang dapat gawin sa oras na kailangang lumikas

- Pagpasiyahan kung saan lilikas at kung saan dadaan. Maaring tumungo sa hotel/motel, makitulyo sa kaibigan o kamag-anak na nasa ligtas na lugar o pumunta sa evacuation shelter.
- Insayuhin ang paglikas dalawang beses sa isang taon. Imaneho ang daan kung saan tutungo at magkaroon din ng alternatibong daanan.
- Planuhin ng maaga ang paglikas lalo na kung may kasamang alagang hayop. Gumawa ng listahan ng mga hotel/motel na tumatanggap at himpilang kumakalinga sa hayop na madadaan sa inyong paglikas.

## Magkaroon ng Kaalaman



### Alamin kung anong uri ng sakuna o kapahamakan ang maaring maganap sa inyong lugar.

- Ito ay mga pangyayari maaring makaapekto lamang sa inyong pamilya, gaya ng sunog o aksidente, o ito ay maaring makaapekto sa buong komunidad, gaya ng lindol o baha.
- Alamin kung sa lokal na radyo o sa telebisyon o NOAA Weather Radio stations makakakuha ng impormasyon at ulat ng mga kinauukulan sa panahon ng sakuna.
  - Alamin ang pagkakaiba ng ulat sa panahon gaya ng watch (bantay) at warning (babala) at kung anong dapat gawin depende sa ulat.
  - Alamin kung anong hakbang ang dapat gawin kung magbibiyah, maglalakbay o lilipat ng tinitirhan upang maging ligtas sa sakuna. Halimbawa ay magbibiyah o maglalakbay sa lugar na madalas ang lindol, tiyaking may sapat na kaalaman kung ano ang dapat gawin upang maging ligtas kung saka-sakaling lumindol.
  - Kung may naganap na sakuna sa inyong lugar at ang mahal sa buhay ay nasakatan isaalang-alang na maaring maantala ang pagdating ng tutulong. Mahalaga na mayroong miyembro ng inyong pamilya na marunong ng pang-unang lunas, CPR at paggamit ng automated external defibrillator (AED). Ang kaalamang ito ay makakatulong sa oras ng pangangailangan.
  - Ibahagi sa kapamilya ang inyong kaalaman at hikayatin silang aralin ang dapat gawin sa oras ng sakuna.

### Emergency Card (tarheta ng mahahalagang tatawagan sa oras ng sakuna) para sa buong pamilya:

- Makakakuha ng kopya ng card sa: <http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>
- Gumawa ng isang card bawat miyembro ng pamilya
  - Isulat sa card ang numero ng telepono sa pinagtrabahuan, paaralan at numero ng cellphone ng bawat miyembro ng pamilya.
  - Tupiin ang card upang magkasya sa bulsa, pitaka o kalupi.
  - Palagiang dalhin ang card upang madaling magagamit sa oras na kailanganin.

## Ipaalam sa Inyong Pamilya na Kayo ay Ligtas

Sabihin sa mga mahal sa buhay ang tungkol sa American Red Cross Safe and Well Web site na matatagpuan sa [RedCross.org](http://RedCross.org). Ito ay isama sa inyong plano upang maipaalam ang inyong kalagayan sa isa't-isa. Ang mga taong naapektuhan ng sakuna ay maaring magparehistro na sila ay "ligtas at mabuti" upang maipaalam sa mga kaibigan at kamag-anak na nakakaalam ng kanilang numero ng telepono at tirahan ang kanilang kalagayan. Kung walang Internet access ay maaring ding tumawag sa **1-866-GET-INFO** para iparehistro ang sarili at inyong pamilya.

Para sa iba pang impormasyong tungkol sa pagiging handa sa panahon ng sakuna, safety classes at emergency kit, bisitahin ang [seattleredcross.org](http://seattleredcross.org) o tumawag sa **206.323.2345, 360.377.3761** o TTY **206.720.5392**.



**American Red Cross**

Serving King & Kitsap Counties

Copyright © 2009 by the American National Red Cross | StockNo.658522