

Ang Iyong Pampamilyang Plano Laban sa Sakuna



FAMILY EMERGENCY PREPAREDNESS
Family Protection Program

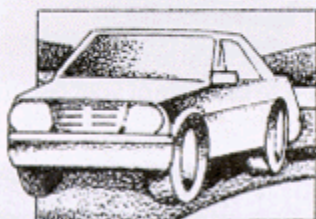
Nasaan ang iyong pamilya kapag may dumating na sakuna? Maaari silang madatnan kahit saan...



sa trabaho



sa paaralan

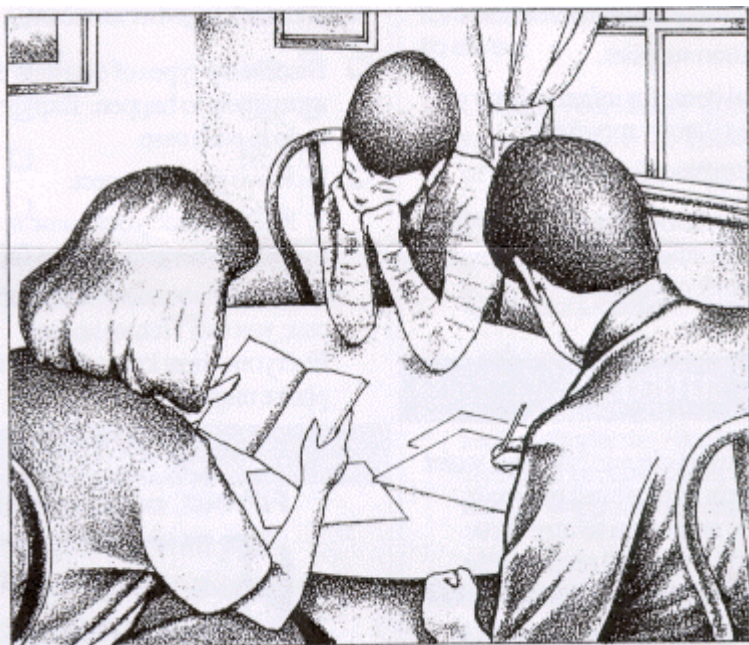


o sa sasakyan.

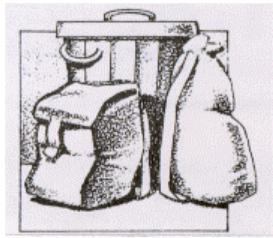
Paano ninyo mahahanap ang isa't isa? Paano mo malalaman na ligtas ang iyong mga anak?

Ang sakuna ay maaaring dumating nang biglaan at walang babala. Ito ay maaaring pumilit sa iyo na lumikas mula sa iyong lugar o di kaya ay manatili sa iyong bahay. Ano ang gagawin kapag ang mga pangunahing serbisyo - tubig, gas, koryente at telepono - ay matigil? Ang mga lokal na opisyal at mga tagasugo o relief workers ay papunta na sa lugar ng pinangyarihan ng isang sakuna, ngunit hindi nila maaaring mapuntahan ang lahat nag agad-agad.

Ang mga pamilya ay maaari - at tunay nga - na humarap sa mga sakuna sa pamamagitan ng paghahanda habang maaga pa at pagtulong-tulong sa paggawa bilang isang koponan o grupo. Sundin ang mga hakbang na nakalista sa babasahin na ito upang mabuo mo ang iyong pampamilyang plano laban sa sakuna. Ang pag-alam kung ano ang iyong gagawin ang iyong pinakamahusay na proteksyon at ang iyong responsibilidad.



Magtabi ng sapat na mga gamit sa iyong bahay upang matustusan ang iyong pangangailangan sa loob ng di bababa sa tatlong araw. Bumuo ng isang Disaster Supplies Kit na kasama ang mga gamit na maaari mong kailanganin sa isang paglikas. Ilagay ang mga gamit na ito sa isang matibay at madaling dalhin na mga lalagyan tulad ng back-packs, duffle bags, o mga may-takip na basurahan.



Isama ang:

- Tubig na tatagal ng tatlong araw (isang gallon bawat tao sa bawat araw) at pagkain na di masisira.
- Pamalit na damit at saplot sa paa para sa bawat tao, at isang kumot at sleeping bag bawat tao.
- Isang first aid kit o gamit para sa paunang-lunas, kabilang ang mga iniresetang gamot ng mga kapamilya.
- Kasangkapan na pang-emergency tulad ng isang de-bateryang radyo, flashlight, at maraming ekstrang baterya.
- Isang ekstrang kopya ng susi ng sasakyan at credit card, pera o traveler's checks.
- Gamit para sa paglinis ng katawan at sanitasyon.
- Mga espesyal na gamit para sa bata, matanda, o mga kapamilyang may kapansanan.
- Ekstrang salamin para sa mata.

Ilagay ang mga mahalagang papeles ng pamilya sa isang lalagyan na hindi mababasa. Maglagay ng mas maliit na kit sa likod o trunk ng iyong sasakyan.

UTILITIES

Hanapin ang pangunahing kahon ng koryente o main electric fuse box, ang pangunahing pihitan ng tubig, at ang pangunahing pihitan ng gas. Alamin kung paano at kung kailan isasara ang mga utilities na ito. Turuan ang lahat ng responsableng kapamilya. Ilagay ang mga importanteng kasangkapan malapit sa pihitan ng gas tubig.

Tandaan, patayin lamang ang mga utilities na ito kapag may suspetsa kang may sira ang mga linya o tubo, o kung ikaw ay inutusan o pinayuhang gawin ito. *Kapag isinara mo ang gas, kakailanganin mo ang isang eksperto upang buksan itong muli.*

4 na Hakbang ng Kaligtasan



Alamin Kung Ano Ang Maaaring Mangyari sa Iyo

Makipag-ugnayan sa iyong lokal na tanggapan ng emergency management o civil defense at American Red Cross chapter -- at humandang isulat ang sumusunod:

- ☐ Alamin kung anong mga uri ng sakuna ang malamang na mangyari. Humingi ng impormasyon kung paano maghanda para sa bawat isa.
- ☐ Alamin ang mga senyales ng babala na ipinapatupad sa iyong komunidad: ano ang tunog ng mga ito at kung ano ang dapat mong gawin kapag narinig mo ang mga ito.
- ☐ Magtanong ukol sa pag-alaga sa mga hayop matapos ang isang sakuna. Ang mga hayop ay hindi pinapapasok sa mga emergency shelters dahil sa mga patakaran pang-kalusugan.
- ☐ Alamin kung paano mo matutulungan ang mga matatanda o may kapansanan, kapag kinakailangan.
- ☐ Alamin ang mga plano laban sa sakuna sa iyong trabaho, sa paaralan ng iyong anak o day care center, at sa mga iba pang lugar na pinupuntahan ng iyong pamilya.



Bumuo ng isang Plano laban sa Sakuna

Makipagpulong sa iyong mga kapamilya at pag-usapan kung bakit kailangan ninyong maghanda laban sa isang sakuna. Ipaliwanag ang mga panganib ng sunog, matinding kalagayan ng panahon, o lindol, sa mga bata. Pagplanuhan ang paglaan ng mga responsibilidad sa isa't-isa at ang pagtulong-tulong bilang isang grupo o koponan.

- ☐ Pag-usapan ang dalawang uri ng sakuna na pinaka-malamang na mangyari. Ipaliwanag kung ano ang dapat gawin sa bawat pangyayari.
- ☐ Pumili ng dalawang lugar na tagpuan:
 1. Sa mismong tapat sa labas ng iyong bahay sa panahon ng isang biglaang emergency, tulad ng isang sunog.
 2. Sa labas ng iyong kalye o lugar kung sakaling hindi maaaring makabalik sa iyong bahay. Dapat malaman ng lahat ang kanilang tirahan at numero ng telepono.
- ☐ Ipagpaalam sa isang kaibigang taga-labas ng state upang siya ay gawing iyong "pampamilyang kakilala." Pagkatapos ng isang sakuna, madalas na mas madaling tumawag nang long distance. Dapat tawagan ng iba pang mga kapamilya ang taong ito at sabihin sa kanila kung nasaan sila. Dapat malaman ng lahat ang numero ng telepono ng taong ito.
- ☐ Pag-usapan kung ano ang kailangang gawin sa isang paglikas. Alamin ang gagawin sa iyong mga alagang hayop.

Punuan, kopyahin at ipamigay sa lahat ng kapamilya

Pampamilyang Plano Laban sa Sakuna

Tagpuan kapag may Emergency _____ sa labas ng bahay

Tagpuan _____ Telepono _____
sa labas ng iyong lugar

Tirahan _____

Kakilala ng Pamilya _____
(pangalan)

Telepono () _____ kapag araw Telepono () _____
kapag gabi



Kumpletuhin ang Listahan o Checklist na ito

- ☐ Ipaskil sa tabi ng mga telepono ang mga numero ng telepono na tatawagan sa isang emergency (bumbero, pulis, ambulansya, atbp.)
- ☐ Turuan ang mga bata kung paano at kailan tatawagan ang 9-1-1 o ang iyong numero ng iyong lokal na Emergency Medical Services para sa tulong pang-emergency.
- ☐ Ipakita sa bawat kapamilya kung paano at kailan isasara ang tubig, gas at koryente sa mga pangunahing pihitan.
- ☐ Suriin kung kayo ay may sapat na insurance coverage.
- ☐ Ituro sa bawat kapamilya kung paano gamitin ang fire extinguisher (ABC type), at ipakita sa kanila kung saan ito nakatago.
- ☐ Magkabit ng mga smoke detectors sa bawat palapag ng iyong bahay, lalo na malapit sa mga silid-tulugan.
- ☐ Magsagawa ng isang paghahanap para sa mga panganib sa loob ng iyong kabahayan.
- ☐ Mag-imbak ng mga kagamitang pang-emergency at bumuo ng isang Disaster Supplies Kit.
- ☐ Kumuha ng isang maikling kurso sa Red Cross upang matutunan ang first aid at CPR.
- ☐ Alamin ang pinakamabuting daanan sa pagtakas mula sa iyong bahay. Tukuyin ang dalawang paraan upang makalabas mula sa bawat kuwarto.
- ☐ Alamin ang mga ligtas na lugar sa iyong bahay para sa bawat uri ng sakuna.



Pag-ensayuhin at Panatilihin ang Iyong Plano

- ☐ Alamin ang nalalaman ng iyong mga anak sa bawat anim na buwan upang matandaan nila kung ano ang dapat gawin.
 - ☐ Magsagawa ng mga pag-eensayo para sa paglikas sa panahon ng sunog at emergency.
Taon _____ Petsa ng Pag-Ensayo _____
 - ☐ Palitan ang nakaimbak na tubig bawat tatlong buwan at ang nakaimbak na pagkain bawat anim na buwan.
 - ☐ Subukan at muling kargahan ang iyong (mga) fire extinguisher, ayon sa mga bilin ng gumawa nito.
 - ☐ Subukan ang iyong mga smoke detectors bawat buwan at palitan ang mga baterya nang di bababa sa isang beses sa isang taon.
- | | | | |
|---------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| Enero | ☐ | Hulyo | ☐ |
| Pebrero | ☐ | Agosto | ☐ |
| Marso | ☐ | Setyembre | ☐ |
| Abril | ☐ | Oktubre | ☐ |
| Mayo | ☐ | Nobyembre | ☐ |
| Hunyo | ☐ | Disyembre | ☐ |
- Magpalit ng mga baterya sa _____
ng bawat taon. (buwan)

TULONG-TULONG ANG MAGKAPIT-BAHAY

Ang pakikipagtulungan sa iyong mga kapitbahay ay maaaring magligtas ng buhay at ari-arian. Makipag-pulong sa iyong mga kapitbahay upang planuhin kung kayo paano makakapagtrabaho nang tulong-tulong matapos ang isang sakuna, hanggang may dumating na tulong. Kung ikaw ay isang kasapi ng isang neighborhood organization, gaya ng isang home association o crime watch group, ipakilala ang paghanda laban sa mga sakuna bilang isang bagong gawain. Alamin ang mga espesyal na kakayahan ng iyong mga kapitbahay (e.g. medikal, teknikal) at alamin kung paano mo matutulungan ang iyong mga kapitbahay na may espesyal na pangangailangan, tulad ng mga may kapansanan at matatanda. Gumawa ng mga plano para sa pag-alaga ng mga bata kung sakaling hindi makauwi ang mga magulang.

PAGHANAP NG MGA PANGANIB SA BAHAY

Sa panahon ng isang sakuna, ang mga pangkaraniwang kasangkapan sa iyong bahay ay maaaring magdulot ng sugat o pinsala. Anumang bagay na maaaring gumalaw, bumagsak, mabasag, o maging sanhi ng apoy ay isang panganib sa bahay. Halimbawa, ang isang pampainit ng tubig (hot water heater) o isang aparador ng libro (bookshelf) ay maaaring matumba. Suriin ang iyong bahay nang di bababa sa isang beses bawat taon at lunasan ang mga posibleng mga panganib.

Makipag-ugnayan sa iyong lokal na bumbero upang mapag-alaman ang tungkol sa mga panganib sa bahay.



PAGLIKAS

Agad na lumikas kapag ikaw ay pinayuhan o inutusan:

- Makinig sa iyong de-bateryang radyo at sundin ang mga payo at habilin ng iyong mga lokal na opisyal na pang-emergency.
- Magsuot ng damit na pang-proteksyon at matibay na sapatos.
- Dalhin ang iyong Disaster Supplies Kit.
- Ikandado ang iyong bahay.
- Gumamit ng mga daan o ruta na itinukoy ng mga lokal na awtoridad--huwag gumamit ng mga shortcuts sapagkat ang mga partikular na lugar ay posibleng hindi maaaring madaanan o di kaya'y mapanganib.

Kung sigurado kang mayroon kapang sapat na oras:

- Isara o patayin ang tubig, gas at koryente bago umalis, kapag inutusan o pinayuhan na gawin iyon.
- Magpaskil ng sulat na nagsasabi sa iba kung kailan ka umalis at kung saan ka pupunta.
- Alamin ang mga gagawin para sa iyong mga alagang hayop.

KAPAG DUMATING ANG SAKUNA

Kapag Dumating ang Sakuna

Manatiling kalmado at pasensyoso. Isagawa ang iyong plano laban sa sakuna.

Suriin Kung May Nasugatan

Magbigay ng first aid o paunang lunas at kumuha ng tulong para sa mga taong malubhang nasugatan.

Makinig sa iyong de-bateryang radyo para sa mga balita at payo, utos o bilin.

Lumikas kapag pinayuhan o inutusan kang gawin ito. Magsuot ng mga pang-proteksyon na damit at matibay na sapatos.

Suriin ang iyong Bahay para sa Pinsala...

- Gumamit ng mga flashlight--huwag magsisindi ng mga posporo o magbukas ng mga switch ng koryente, kapag may suspetsa ka na may pinsala.
- Suriin ang mga posibleng sunog, panganib ng sunog, at iba pang mga panganib sa bahay.
- Amuyin ang gas para sa tagas o singaw, simula sa water heater o initan ng tubig. Kapag may naamoy kang gas o may suspetsa kang may tagas o singaw, isara ang pangunahing pihitan ng gas (main gas valve), buksan ang mga bintana, at agad ilikas ang lahat ng tao.
- Isara o patayin ang iba pang mga nasirang utilities.
- Agad na linisin o punasan ang mga

natapong gamot, bleaches, gasolina o krudo, at iba pang mga likidong maaaring magliyak.

Tandaan na...

- Isilid o itali ang iyong mga alagang hayop.
- Tawagan ang iyong pampamilyang kakilala--huwag muling gamitin ang telepono maliban kung mayroong emergency na may panganib sa buhay.
- Alamin ang kalagayan ng iyong mga kapitbahay, lalo na ang mga matatanda o may-kapansanan.
- Siguraduhin na mayroon kang sapat na dami ng tubig kung sakaling mawalan ng tubig galing sa gripo.
- Iwasan ang mga natumbang kawad ng koryente.



Ang Family Proteksyon Program ng Federal Emergency Management Agency, at ang American Red Cross Disaster Program, ay mga pambansang programa upang tulungan ang mga residente na maghanda para sa lahat ng mga sakuna. Para sa karagdagang impormasyon, mangyari lang pong makipag-ugnayan sa iyong lokal na tanggapan ng emergency management o civil defense, at ang iyong lokal na American Red Cross chapter. Simulan nang magplano ngayon na.

Humingi ng libreng babasahin ukol sa paghahanda ng pamila, sa pamamagitan ng pagsulat sa: FEMA, P.O. Box 70274, Washington, D.C. 20024.

Hingin ang: *Are You Ready?, Your Family Disaster Supplies Kit at Emergency Food and Water Supplies.*

Lokal na suportang pinansyal ay hatid ng:

ARC 4466 – online version
Tagalog
Sept.1991
(Feb. 1992 Prtg.)



Ang Iyong Pampamilya Plano Laban sa Sakuna