

# GABAY SA PANGKALAMIDAD NA PAGHAHANDA



FIL

FILIPINO

MABABASA RIN SA:

English  
Español  
中文  
Tiếng Việt  
한국어  
Lus Hmoob



HANDA CALIFORNIA:  
[ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)



MGA SERBISYO SA  
EMERGENCY NG  
TANGGAPAN NG  
GOBERNADOR:  
[CalOES.ca.gov](http://CalOES.ca.gov)



TANGGAPAN NG  
GOBERNADOR NG  
CALIFORNIA:  
[Gov.ca.gov](http://Gov.ca.gov)

# MGA HAKBANG PANGKALIGTASAN PARA SA ANUMANG KALAMIDAD



1.

Kumuha ng mga alerto upang malaman kung ano ang gagawin.



2.

Magplano upang protektahan ang inyong mga tao.



3.

Pumunta sa kaligtasan nang dala ang mga bagay na inyong kailangan.



4.

Manatiling ligtas sa tahanan kung hindi ka makaaalis.



5.

Tulongang maghanda ang mga kaibigan at kapitbahay.



# CONNECT & PROTECT



Ilipin kung sino ang gusto ninyong makaugnayan sa panahon ng isang emergency. Sila ay maaaring kapamilya, mga kapitbahay, mga kaibigan, o mga tagapag-alaga. Sino ang gusto mong protektahan? Sino ang may gustong magprotekta sa iyo? Ilista ang kanilang mga pangalan at impormasyon sa pagkontak. Isama ang bahay, trabaho, eskwelahan at iba pang mga numero. Ibahagi ang mga kopya sa lahat nang nasa iyong listahan.

Kailangan n'yo ring pumili ng isang tao, sa labas ng lugar kung saan kayo nakatira, na hindi maapektuhan ng kalamidad sa inyong lokalidad. Kayo at ang inyong mga kontak ay baka magpabatid na ligtas sa malayong kamag-anak o kaibigan, at ibahagi ang inyong kinaroroonan.

## MGA KONTAK NA PANG-EMERGENCY



PANGALAN NG KONTAK	CELL PHONE
.....	.....
TRABAHO/ESKWELAHAN	TELEPONO SA BAHAY
.....	.....
ADDRESS	EMAIL
.....	.....
PANGALAN NG KONTAK	CELL PHONE
.....	.....
TRABAHO/ESKWELAHAN	TELEPONO SA BAHAY
.....	.....
ADDRESS	EMAIL
.....	.....
PANGALAN NG KONTAK	CELL PHONE
.....	.....
TRABAHO/ESKWELAHAN	TELEPONO SA BAHAY
.....	.....
ADDRESS	EMAIL
.....	.....
LABAS NG BAYAN PANGALAN NG KONTAK	CELL PHONE
.....	.....
TRABAHO/ESKWELAHAN	TELEPONO SA BAHAY
.....	.....
ADDRESS	EMAIL
.....	.....



Subukang **mag-text** kung ang mga tawag sa lokal na telepono ay hindi makalusot sa panahon ng isang kalamidad.

# EVACUATION ACTION

Kung kayo ay hindi ligtas sa bahay, trabaho o eskwelahan dahil sa isang kalamidad, kailangan ninyong lumikas sa isang ligtas na lugar at makipagkita sa mga taong pinapangalagaan ninyo. Mahirap malaman nang maaga kung saan ba ang mga ligtas na lugar na ito. Ang mga lugar na ito ay maaaring magbago batay sa uri ng emergency na inyong kinakaharap.



Humanda upang pumunta sa pinakaligtas na direksyon, hanggang sa pinakamalapit na ligtas na lugar, nang may kaunting babala.

## 1. Sundin ang patnubay ng mga lokal na awtoridad.

Sila ay magkakaroon ng pinakahuling impormasyon at alam ang mga pinakamabuting paraan upang panatilihin kayong ligtas. Ang mga tagubilin ay maaaring manggaling mula sa inyong kagawaran ng pamatay-sunog, kagawaran ng sheriff o pulis, o mula sa mga inihalal na opisyaes, katulad ng mga alkalde o superbisor.



Makinig sa mga balita at mag-sign up para sa lokal na mga alerto sa [CalAlerts.Org](https://www.calalerts.org).

## 2. Alamin ang iba't ibang paraan upang mabilis na makalabas sa iyong komunidad.

Sa isang kalamidad, ang daan sa kaligtasan ay maaaring hindi ang inyong karaniwang ruta. Maaaring isara ng mga kalamidad ang mga kalye at mga ruta ng bus na karaniwan ninyong dinadaan. Maging pamilyar sa mas maraming daan upang tumakas sa panahon ng isang emergency. Sanayin ang mga biyaheng iyon kasama ang mga taong maaaring sumama sa inyo. Sa paraang iyon, malalaman ninyo kung paano magsasama-sama sa isang tunay na emergency.

## 3. Maghanda sa paglikas sa inyong ligtas na lugar.

Iimpake ang inyong Go Bag ng mga supply. Ihanda ang inyong plano ng Connect& Protect. Makipag-ugnayan sa mga taong inyong pinagmamalasakitan, at nagmamalasakit sa inyo. Magpasya kung ligtas ba, at posible, na pumunta sa bahay ng kapamilya o mga kaibigan. Kung hindi, maghanap ng pampublikong kanlungan.



**2-1-1** I-dial ang 211 sa inyong telepono upang maghanap ng isang pampublikong kanlungan.

# GO BAG: MAG-IMPAKE NANG MAAGA



Karamihan sa mga kalamidad ay hindi inaasahan at mabilis na nangyayari. Baka ikaw ay wala nang oras na mamili, o kahit na mag-impake. Iimpake ang mga importanteng bagay ngayon, nang sa gayon kayo at ang inyong pamilya ay mayroon kung ano ang inyong kakailanganin.

Mag-impake ng isang Go Bag para kung kailangan ninyong umalis ng bahay nang madalian. Mag-impake ng mga bagay para sa bawat miyembro ng inyong sambahayan. Isipin kung ano ang makukuha ninyo kung kayo ay nagkaroon ng abisong 15 minuto na iwanan ang inyong bahay. Ngayon, isipin kung kayo ay nagkaroon na lang ng dalawang minuto.

## IIMPAKE NGAYON

### Mga Dokumento

Mga kopya ng pagkakakilanlan at insurance.

Iba pang mga papeles na importante sa inyo.

Mga litrato ng kapamilya at mga alagang hayop.



### Pera

Maliliit na bills \$1s & \$5s.

Dahan-dahang mag-ipon nang paunti-unti.



### Mapa

Markahan ang iba't ibang ruta palabas ng inyong pamayanan.



### Listahan ng mga Medikasyon

Ilista lahat ng mga reseta.

Iba pang importanteng impormasyong medikal.



### Ang Gabay na Ito

Listahan ng inyong mga kontak.

Talaan ng inyong mga supply.



# BITBITIN AT UMALIS



## MAG-IMPAKE HABANG KAYO AY UMAALIS

- ✓ Pitaka at mga susi
- ✓ Telepono at charger
- ✓ Gamot



## MABUTING BITBITIN KUNG MAYROON NA KAYO

- ✓ Nabibitbit na radyo
- ✓ Flashlight
- ✓ Mga supply ng paunang lunas
- ✓ Nabibitbit na computer



Isulat dito kung ano pa ang dapat ninyong dalhin para sa bawat isa sa inyong sambahayan. Mga damit? Sepilyo? Isipin ang tungkol sa mga pangangailangan ng mga sanggol, mga mas nakatatanda, mga taong may mga kundisyong medikal o kapansanan, at mga alagang hayop.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# STAY BOX: MGA PANGUNAHIN



Sa ilang mga kalamidad, maaaring mas ligtas kayo kung mananatili sa bahay. Maaari itong maging hindi komportable dahil sa pinsala mula sa kalamidad. Maaaring mawalan kayo ng tubig na maiinom, maipaliligo o pambuhos sa palikuran. Maaaring mawalan kayo ng koryente upang panatilihing malamig ang inyong pagkain, sindihan ang ilaw o i-charge ang inyong telepono.

Magdagdag ng mga bagay sa isang Stay Box, sakaling hindi kayo makaalis ng bahay. Maghanda para sa hindi bababa sa 3 araw na walang tubig o kuryente. Mag-ipon nang paunti-unti, hanggang sa mayroon na kayong sapat na mapagkukunan para sa bawat isa sa inyong sambahayan. Alalahanin ang inyong mga alagang hayop. Kung mayroon ka nang flashlight o nabibitbit na radyo, itago ito sa lugar na madaling makita.

## MAG-IMPAKE NGAYON



### Tubig

Mag-ipon nang hanggang 3 galon kada tao, para sa inumin at panghugas.



### Pagkain

Magtabi ng mga pagkain na hindi napapanis at hindi niluluto.

Pinakaalam ninyo kung ano ang gusto ninyo at ng inyong pamilya na kainin.



### Mga Basurahan

Magtabi ng dagdag na bag na plastik, na may mga tali, na gagamitin sa isang balde para sa banyo.

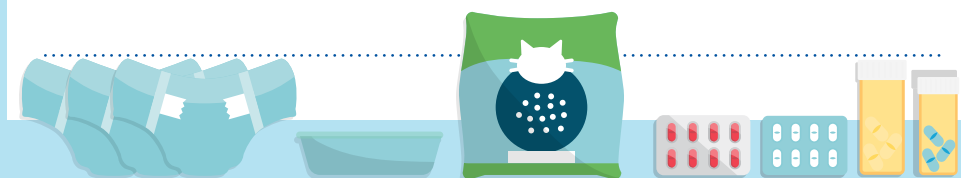


# MGA IMPORTANTENG BAGAY

Isulat dito ang anumang mga importanteng bagay na ginagamit ninyo araw-araw na maaaring maubos kung kayo ay naipit sa bahay nang maraming araw. Dagdagan ng kaunti ang inyong Stay Box, sakaling kayo ay hindi makapupunta sa tindahan.



A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing, intended for listing important items for a stay box.





# MGA PANGUNAHING TIP PARA SA ANUMANG KALAMIDAD



## 1.

**Magdala ng Pagkakakilanlan:** Ang magkakapamilya ay maaaring magkahiwa-hiwalay kapag tumatama ang kalamidad. Ang mga tao at alagang hayop ay nagkakahiwalay.

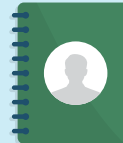
- ✓ Ang bawat taong pinagmamalasakitan mo ay dapat magdala ng pagkakakilanlan.
- ✓ Maglagay ng nakasulat na pagkakakilanlan sa mga bag na pang-eskwelahan ng inyong mga anak.
- ✓ Pag-isipan ang isang pang-alertong medikal na tag o pulseras.
- ✓ Ipa-update ang mga tag at microchip ng mga alagang hayop.
- ✓ Ang mga litrato ng mga kapamilya at mga alagang hayop ay makatutulong na kayo ay magsama-samang muli.



## 2.

**Bumuo ng isang Network ng Suporta:** Magkaroon ng isang backup na plano sakaling may emergency. Isipin kung sino ang inyong maaasahan.

- ✓ Makipag-usap sa inyong mga kapitbahay tungkol sa inyo at kanilang mga kailangan.
- ✓ Talakayin ang mga planong pang-kalamidad kasama ang mga tagapag-alaga.
- ✓ Tanungin ang mga paaralan tungkol sa kanilang mga plano sa pagsasama-samang muli ng mga magulang at anak.
- ✓ Magplano nang maaga para mga bihasang kasambahay na tutulong sa mga paglikas.
- ✓ Ibahagi ang mga susi sa mga pinagkakatiwalaang kaibigan upang sagipin ang inyong mga alagang hayop.



## 3.

**Magkaroon ng Dagdag na mga Medikasyon at Supply ng Koryente:** Maraming tao ang hindi makatatagal nang tatlong araw na walang mga medikasyon. Ang iba ay nangangailangan ng koryente upang paganahin ang kagamitan at mga aparato.

- ✓ Magdala ng dagdag na gamot kapag kayo ay umalis ng bahay.
- ✓ Litrato (o magdala) ng listahan ng mga doktor at reseta.
- ✓ Hilingin sa parmasya na ma-renew ang 30-araw na reseta nang 28 araw.
- ✓ Magtabi ng karagdagang dosis sa inyong Go Bag.
- ✓ Planuhin na panatilihin malamig ang gamot at i-charge ang kagamitan/mga aparato.



## 4.

**Bawasan ang Stress:** Bawasan ang pisikal at mental na stress sa pamamagitan ng pagpaplano nang maaga.

- ✓ I-dial ang **211** upang maghanap ng mga kanlungan para sa partikular na mga pangangailangan.
- ✓ Tatakan ang mga kagamitan bago ang paglikas.
- ✓ Hilingin sa utility na magbabala sa mga pagkawala ng koryente.
- ✓ Mag-impake ng mga supply na medikal at pang-komunikasyonang espesyalidad.
- ✓ Plano upang pakalmahin ang mga may Alzheimer's o karamdaman sa pag-iisip.



# MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



Ang mga kalamidad ay mapaghamon para sa lahat. Bawat isa sa atin ay may iba't ibang mga pangangailangan sa paghahanda para sa isang kalamidad. Kayo, o ang isang tao na inyong pinagmamalasakit, ay puwedeng makinabang sa maagang pagpapalano. Isipin ngayon ang tungkol sa mga paraan upang maging ligtas at komportable ang karanasan para sa lahat.

Makipag-usap sa mga taong inyong pinagkakatiwalaan – sa mga klinikang pangkalusugan, mga eskwelahan, mga komunidad ng pananampalataya, mga grupo ng pangkalusugang suporta, mga pasilidad ng tinulungang pamumuhay, mga ahensiya ng serbisyong panlipunan, mga sentro ng malayang pamumuhay. Narito ang ilang mga tip sa kaligtasan na maaaring makatulong.

## MAGHANDA

### Mga Kababaihang Buntis

Tanungin ang inyong doktor kung paano makakakuha ng pangangalaga o manganak sa panahon ng isang kalamidad.

Magplano nang maaga upang maiwasan ang masamang hangin, nakalalasang tubig at pagkaing hindi ligtas.

Sabihin sa mga kawani ng kanlungan na kayo ay buntis.



### Mga Magulang ng mga Sanggol

Kung kayo ay gagamit ng formula, magtabi ng maraming malinis na tubig.

Kumuha o gumawa ng isang sling sa katawan upang makalakad nang malayo kasama ang sanggol.

Alamin ang planong pang-kaligtasan ng tagapag-alaga ng inyong anak.



### Mga Tagapag-alaga

Gumawa ng isang planong pang-emergency kasama ang inyong inaalagaan.

Bumuo ng isang network ng suporta maliban sa inyong sarili.

Tulungan ang iyong inaalagaan na mag-impake ng mga kailangang supply.



# MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



## MAGHANDA

### Mga taong may mga Alagang Hayop

Ikuha ng isang tag na ID ang inyong alagang hayop. Magtanong para sa isang libre o may diskuwentong microchip.

Mag-impake ng pagkain, tubig, gamot at katibayan ng pagbabakuna.

I-dial ang 211 upang magtanong kung aling mga pampublikong kanlungan ang tumatanggap ng mga hayop.



### Mga mas Nakatatanda

Magdala ng impormasyon ng pagkontak sa pamilya/tagapag-alaga sa inyong pitaka.

Ipaskil ang mga numero ng pamilya at pang-emergency malapit sa inyong telepono.

Alamin ang mga planong pang-emergency ng inyong komunidad sa pagreretiro.



### Mga Komunidad sa Kanayunan

Ibahagi ang mga alerto sa pamamagitan ng mga teleponong pang-puno at mga network ng ham radio.

Makipagpulong sa mga kapitbahay upang talakayin ang pagtutulungan.

Magplano nang maaga para sa pagpapalikas ng mga malalaking hayop.



# MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



## MAGPLANO NANG MAAGA

### Mga Taong may mga Lumalalang Kapansanan

Tukuyin ang mga kaalyadong pinagkakatiwalaan na maaasahan sa isang kalamidad.

Gumawa ng isang sama-samang plano kasama ang network ng suportang ito.

Sanayin ang inyong plano upang tulungan kayong makaramdam ng kaligtasan.



### Mga taong may Kapansanan sa Pagsasalita/Komunikasyon

Magdala ng isang card ng tagubilin sa kung paano makipag-usap sa inyo.

Magdala ng mga aparato ng komunikasyon, mga phrase card o mga picture board.

Alamin kung paano papalitan kung masira/mawala ang inyong pantulong na aparato.



### Mga Taong may Paggalaw at Iba pang Pisikal na mga Kapinsanan

Magplano nang maaga kasama ang mga kaayadong pinagkakatiwalaan para sa transportasyon.

Gumawa ng plano para sa mga nasirang rampa/riles.

Lumikas nang maaga kung kailangan ng karagdagang oras upang lumabas.



# MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



## MAGPLANO NANG MAAGA

### Hamon sa Transportasyon

Ayusin ang carpooling kung dapat kayong lumikas.

Tanungin kung maaaring libre ang pampublikong biyahe matapos ang isang natural na kalamidad.

Alamin kung ang mga serbisyo ng angkas ay mag-aalok ng mga libreng sakay patungo sa kanlungan.



### Mga Tao na Limitado ang English

Maghanap ng mga pinagmulang komunidad na mapagkakatiwalaan upang pag-usapan ang tungkol sa mga opsyon sa kaligtasan.

Hilingin sa mga kabataang dalawa ang wika na magbahagi sa inyo ng mga hakbang sa kaligtasan.

Magsaliksik kung anong media na iyong sinusundan ang nagbibigay ng mga alertong pang-emergency.



### Mga Bagong Taga California

Alamin ang mga batayang sa sistema ng emergency, tulad ng pag-dial ng 211.

Tanungin ang inyong komunidad kung paano naiiba ang mga kalamidad dito.

Maghanap ng mga pinagkukunang pinagkakatiwalaan sa mga emergency maliban sa gobyerno.



# MGA TIP SA KALIGTASAN: WILDFIRE

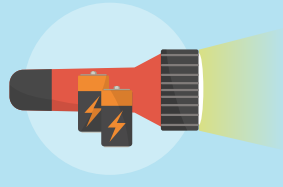
---



## BAGO



Ang babalang  
Red Flag ay  
nangangahulugang  
maghanda **NGAYON**.



Magplano para sa  
kawalan ng koryente.  
Huwag gumamit ng  
mga kandila.



Kumuha ng bandana  
o mask upang  
protektahan ang  
mga baga.



Tingnan kung ang  
hose ng tubig ay  
gumagana.



Linisin ang mga kanal.  
Alisin ang mga tuyong  
damo na malapit sa bahay.

---

## HABANG



Huwag "maghintay  
at tumingin".  
Umalis kung sinabihan!



Umalis kaagad  
sa mga lugar  
na mausok.



Isara ang lahat ng  
pintuan at bintana.  
Patayin ang Aicon.



Hawiin o tanggalin  
ang mga kurtina, mga  
shade, o mga blind.



Ihanda ang mga  
alagang hayop  
para sa paglikas.

# MGA TIP SA KALIGTASAN: BAHA



## BAGO



Panatilihing maluwag ang mga tubo at lagusan ng tubig.

2  
↑

Ilikas ang mahahalagang bagay sa mas mataas na palapag.



Kumuha ng mga tarp na plastik at mga sako ng buhangin na pangharang sa tubig.



Panatilihin kahit nasa kalahati ng tangke ang gasolina sa kotse.



Alamin ang pinakamabuting mga ruta ng pagtakas papunta sa mas mataas na lugar.

## HABANG



Huwag "maghintay at tumingin".  
Umalis kung sinabihan!



Kailan man ay huwag maglalakad sa umaagos na tubig.



Kailanman ay huwag magmamaneho sa mga lugar na may baha.



Bantayan ang pagguho ng putik matapos ang wildfire.



Bantayan ang tsunami sa baybayin matapos ang lindol.

# MGA TIP SA KALIGTASAN: LINDOL



## BAGO



Patatagin sa dingding ang mataas na kasangkapan.



Huwag magsabit ng anumang mabibigat sa ibabaw ng kama, sofa, o bangko.



Kumuha ng libreng app na MyShake para sa mga babala ng lindol.



Sanayin ang mga drill na pang-kaligtasan sa lindol.



Alamin kung kailan papatayin ang gas, koryente at tubig.

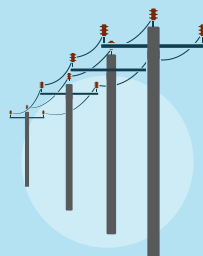
## HABANG



Huwag magmadaling lumabas. Pumunta sa ilalim ng isang mesa o desk.



Manatili sa kama at takpan ng isang unan ang iyong ulo.



Sa labas, lumayo mula sa anumang maaaring mahulog.



Ihinto ang kotse at huminto nang malayo mula sa mga gusali, mga puno.



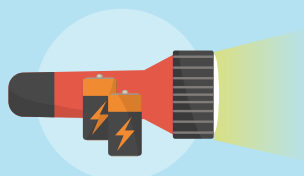
Humanda para sa mga aftershock.



# MGA TIP SA KALIGTASAN: PAGKAWALA NG KORYENTE



## BAGO



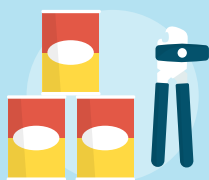
Maghanda ng mga flashlight at pailaw – huwag mga kandila.



Panatiliing naka-full charge ang mga baterya ng telepono.



Panatilihin kahit nasa kalahati ng tangke ang gasolina sa kotse.

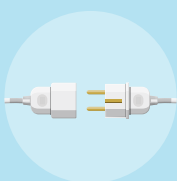


Bumili ng pagkain na hindi napapanis at hindi nangangailangan ng pagluluto.



Bumili ng yelo upang itago ang pagkain at mga gamot sa mga cooler.

## HABANG



Bunutin ang mga kasangkapang de-koryente/electronics upang maiwasan ang pagkasira.



Mag-iwan ng isang ilaw na nakasaksak.



Panatiliing nakasara ang inyong refrigerator at freezer.

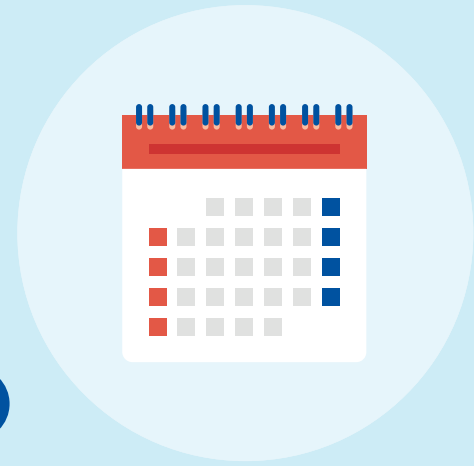


Gumamit ng mga generator, mga camp stove at mga pang-ihaw sa labas.



Huwag gumamit ng kalan para sa init.

# STEP-BY-STEP NA KALENDARYONG PANGKALIGTASAN



Hindi ninyo kailangang sundin ang kalendaryong ito nang eksakto. Gumawa lamang ng ilang hakbang bawat linggo, sa inyong sariling kakayahan. Tatamasain ninyo ang kapanatagan ng isip na malamang kayo ay handa kung tatama ang isang kalamidad.

## 1 LINGGO

Mag-impake ng isang **Go Bag** para sa bawat tao sa inyong sambahayan.

Mag-sign up sa lokal na mga alertong pang-emergency sa **CalAlerts.org**.



## 2 LINGGO

Gumawa ng inyong plano ng **Connect & Protect** para sa pamilya, mga kapitbahay, at mga tagapag-alaga.

Pag-usapan ang tungkol sa inyong mga plano kasama ang mga tao sa inyong listahan.



## 3 LINGGO

Alamin ang iba't ibang ruta ng paglikas at markahan ang mga ito sa isang mapa.

Sanayin ang inyong plano sa **Evacuation Action**.



## 4 LINGGO

Umpisahang mag-impake ng isang **Stay Box** upang maging ligtas at komportable sa bahay.

Gawin nang paunti-unti hanggang maramdamang kayo ay handa.





# MGA ALERTONG PANG-EMERGENCY

Maraming paraan upang makakuha ng mga alerto, mga balita at mga tagubilin para sa paparating o kasalukuyang mga kalamidad. Mag-sign up para sa maramihang alerto mula sa mga maaasahang pinagmumulan.



Telebisyon



Radyo



I-dial ang 211



Teleponong Landline



Cell Phone



Email



Smartphone



Social Media



Ham Radio

## MGA MAPAGKUKUNANG WEBSITE SA EMERGENCY

### 211CA.org

I-dial ang 211 para sa mga ruta ng paglikas, mga kanlungan.

### CalAlerts.org

Magsign up upang makakuha ng mga alerto ng inyong County. Kumuha ng app ng babala sa lindol sa MyShake.

### CalOES.ca.gov

Mga gabay ng estado, mga alerto & mapagkukunan.

### Response.ca.gov

Kasalukuyang mga balita sa wildfire & kanlungan.

### Ready.gov

Mga mapagkukunan upang maghanda para sa anumang kalamidad.

Ver. 1.05\_FIL\_A\_5/26/20

## HANDA CALIFORNIA



### ListosCalifornia.org

Alamin ang tungkol sa Kampanya ng Kahandaan sa Emergency ng Handa California.

## CERT



### Ready.gov/CERT

Grupo ng Pagtugon sa Emergency ng Komunidad (CERT): isang 20-oras na pang-silid-aralang pagsasanay sa kahandaan.

## LISTOS



### CFAListos.org

Isang 8-oras na programa ng kahandaan para sa mga indibidwal at pamilya.