

Mga Inirerekomendang Supply na Isasama sa Basic Kit:

- Tubig isang galon sa bawat tao sa bawat araw, para sa inumin at sanitasyon
- Pagkain na hindi ka bababa sa tatlong araw na supply ng hindi nasisirang pagkain
- Debateryang radyo at mga karagdagang baterya
- Flashlight at mga karagdagang baterya
- First aid kit
- Pito para pantawag ng tulong
- Filter mask o yari cotton na t-shirt, upang tumulong sa pagsala ng hangin
- Mamasa-masang mga bimpo para sa sanitasyon
- Liyabe o plaes upang isara ang mga utilidad
- Mano-mano na abrelata para sa pagkain (kung ang kit ay may lamang de-latang pagkain)
- Plastic sheeting at duct tape
- para sumilong sa kinaroroonan
- Mga bag na basurahan at plastik na pantali para sa personal na sanitasyon
- Natatanging mga kailangan ng pamilya, tulad ng araw-araw na mga iniresetang gamot, gatas para sa sanggol, o mga lampin, at mga mahalagang papeles ng pamilya

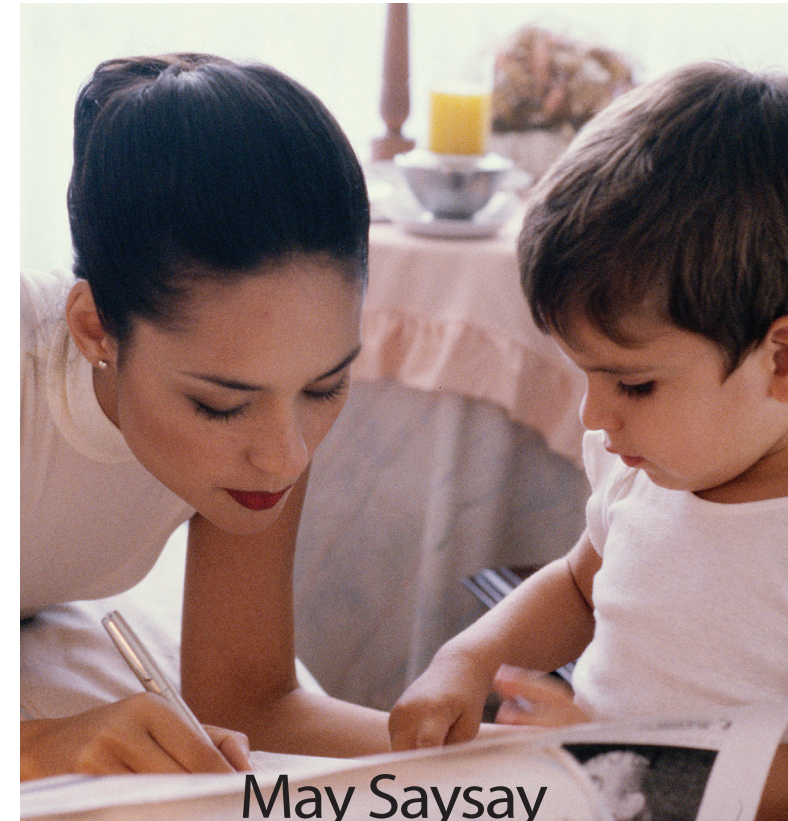
Ang framework na sentido komon ay dinisenyo upang ilunsad ang proseso ng pagkatuto ng mga mamamayan sa kahandaan. Para sa pinakabagong mga impormasyon at rekomendasyon, pumunta sa online sa www.ready.gov.

Ipinamamahagi sa pakikipagtulungan sa:



FEMA

FEMA R-3 / Catalog No. 09077-1



May Saysay
Ang
Paghahanda.
Maghanda
Ngayon.



FEMA

www.ready.gov

May Saysay ang Paghahanda.

Ang posibilidad na ikaw at ang iyong pamilya ay makaligtas sa sunog sa bahay ay nakadepende ng malaki sa pagkakaroon ng smoke detector at estratehiya sa paglabas, gaya ng sinanay-na departamento sa sunog. Pareho rin ito paramakaligtas sa pag-atake ng terorismo o iba pang emergency. Dapat mayroon tayong mga tool at plano na nakahanda upang mapangalagaan ang ating sarili, ng ilang araw, nasaan man tayo kapag maganap ang sakuna. Tulad ng pagkakaroon ng smoke detector, ang paghahanda para sa hindi inaasahan ay may saysay.

Maghanda na ngayon.

1 Kumuha ng Kit ng mga Supply para sa Emergency.

Maging handang gumawa at gamitin kung ano ang mayroon ka upang makayanang mapag-isa nang hindi bababa sa tatlong araw, o mas matagal pa. Kahit maraming mga bagay na maaaring makapagpaginhawa sa iyo, unang isipin ang tungkol sa sariwang tubig, pagkain at malinis na hangin.

Pag-isipan ang dalawang kit. Sa isa, ilagay lahat ng kakailanganin mong para manatili sa kinalalaganan mo at mabuhay nang mag-isa. At sa isa pa ay dapat na magaan, mas maliit na bersyon na madadala mo kung ikaw at ang inyong mga alagang hayop ay kailangang umalis.

Kakailanganin mo ng isang galon ngtubig para sa bawat tao sa bawat araw para inumin at sanitasyon. Isama sa kit ang tatlong araw na supply ng mga hindi nasisirang pagkain na madaling itago at ihanda gaya ng mga protein bar, pinatuyong prutas o delatang pagkain. Kung nakatira ka sa malamig na klimang panahon, magsama ng mainit na mga kasuotan at sleeping bag para sa bawat miyembro ng pamilya.

Ang mga ilang posibleng pag-atake ng terorista ay maaaring magdala ng napakaliit na "junk" sa hangin. Marami sa mga bagay na ito ay maaari lamang na makasakit kung makapasok ang mga ito sa iyong katawan, kaya't pag-isipan ang paggawa ng harang sa pagitan mo at ng anumang kontaminasyon. Mainam kung mayroong isang pantakip para sa bawat miyembro ng pamilya sa kanilang bibig at ilong, tulad ng dalawa hanggang tatlong patong cottong t-shirt, panyo o tuwalya omga filter marks, na mabibili sa mga hardware store. Napakahalagang ang mask o ibang materyal ay sukat na sukat sa inyong mukha upang halos lahat ng hangin na nilalanghap mo ay dumaraan sa mask, hindi sa paligid nito. Gawin ang abot ng iyong makakaya upang makagawa ng pinaka-eksaktong magkakasya para sa mga bata.

Gayundin, maglagay ng duct tape at matibay na bag na basurahan o plastic sheetingna maaaring gamitin upang selyuhan ang mga bintana o mga pinto kung kailangan mong gumawa ng harang sa pagitan mo at ng anumang posibleng kontaminasyon sa labas.

2 Gumawa ng Plano Para sa Kung Ano ang Iyong Gagawin sa isang Emergency.

Planuhin nang maagap ang iyong gagawin sa oras ng emergency. Maging handa na tasahin ang sitwasyon. Gamitin ang mabuting pag-iisip at anumang mayroon ka upang mapangalagaan ang iyong sarili at ang iyong mga mahal sa buhay.

Bumuo ng Plano ng Komunikasyong Pampamilya. Ang iyong pamilya ay maaaring hindi magkakasama kapag magaganap ang sakuna, kung kaya't planuhin kung paano ninyo matatawagan ang isa't isa at irepaso kung ano ang inyong gagawin sa iba't ibang sitwasyon. Pag-isipan ang plano kung saan ang bawat miyembro ng pamilya ay matatawagan, o mag-i-e-mail, sa isang kaibigan o kamag-anak sa isang emergency. Maaaring mas madali ang tumawag sa mas malayong lugar sa halip na sa kabuuan ng bayan, kung kaya't ang nasa labas ng bayan na kontak ay nasa mas mabuting sitwasyong makipag-usap sa mga nagkahiwalay na mga miyembro ng pamilya. Tiyaking alam ng bawat tao ang numero ng telepono at may mga barya o prepaid phone card upang matawagan ang kontak na pang-emergency. Maaaring mahihirapan kayong makatawag, o maaaring bagsak ang sistema ng telepono, ngunit maging pasensyoso.

Depende sa iyong sitwasyon at sa katangian ng pag-atake, ang unang mahalagang desisyon ay kung manatili sa kinaroroonan o lumikas. Dapat mong maintindihan at magplano para sa parehong posibilidad. Gamitin ang mabuting pag-iisip at ang impormasyon na iyong natutunan dito upang matukoy kung may nagbabadyang panganib. Manood ng telebisyon at makinig sa radyo para sa mga opisyal na tagubilin kapag mayroon na.

Gumawa ng Planong Pagsilong sa Kinaroroonan. May mga sitwasyon na ang manatili sa kinaroroonan at paggawa ng harang sa pagitan mo at ng posibleng kontaminadong hangin sa labas, isang prosesong kilala bilang pagsilong sa kinaroroonan at pagselyo ng silid ay maaaring panlaban para makabuhay. Kung makakakita ka ng maraming butil-butit sa hangin, o kung sabihin ng mga lokal na awtoridad na ang hangin ay lubhang kontaminado na, maaaring nais mong sumilong sa kinaroroonan at selyuhan ang silid. Pag-isipan ang mga precut plastic sheeting upang selyuhan ang mga bintana, pinto at air vent. Ang bawat piraso ay dapat na ilang pulgada ang laki sa espasyo ng nais mong takpan upang maaari mong idikit ito gamit ang duct tape sa pader. Sulat sa bawat piraso ang lugar saan ito magkakasya.

Gamitin ang lahat ng nalalamang impormasyon upang matasa ang sitwasyon. Kung makakita ka ng maraming butil-butit sa hangin, o kung sabihin ng mga lokal na awtoridad na lubhang kontaminado ang hangin, maaaring nais mong sumilong sa kinaroroonan. Mabilis na dalhin ang iyong pamilya at alagang hayop sa loob, ikandado ang mga pinto at isara ang mga bintana, air vent at ang mga fireplace damper. Kaagad na patayin ang air conditioner, forced air heating systems, mga exhaust fan at mga kagamitan na pampatuyo ng mga damit. Dalhin ang iyong mga emergency supply at pumasok sa isang silid na itinalaga. Selyuhan ang lahat ng mga bintana, pinto at vent. Intindihin na ang pagselyo sa silid ay isang pansamantalang hakbang upang makagawa ng harang sa pagitan mo at ng kontaminadong hangin. Manood ng TV, makinig ng radyo o tingnan ang Internet para sa mga tagubilin.

Gumawa ng Plano para sa Paglikas. Planuhin nang maaga kung paano mo pagsasama-samahin ang iyong pamilya at isipin kung saan kayo pupunta. Pumuli ng ilang destinasyon sa magkakaibang lugar upang mayroon kang opsyon sa isang emergency.

Kung mayroon kang sasakyan, palaging maglaan ng hindi bababa sa kalahating tangke ng gas. Maging sanay sa mga alternatibong ruta gayundin din ang iba pang uri ng transportasyon palabas ng iyong lugar. Kung wala kang sasakyan, planuhin kung paano kayo lilikas kung kinakailangan. Dalhin ang inyong emergency supply kit, maliban na lamang kung sa tingin mo ay kontaminado na ito at isara ang pinto pag labas. Isama ang mga alagang hayop kung sinabihang lumikas, gayunpaman, kung pupunta sa pampublikong silungan, pakatandaan na maaaring hindi sila papayagan sa loob. Kung sa paniniwala mo ay maaaring kontamindo na ang hangin, magmaneho na ang iyong mga bintana at vents ay nakasara at huwag buksan ang air conditioner at heater. Makinig sa radyo para sa mga tagubilin.

Alamin ang mga Plano sa Paaralan at Trabaho sa Oras ng Isang Emergency. Isipin ang tungkol sa mga lugar kung saan ang iyong pamilya ay namamalagi: paaralan, trabaho at iba pang mga lugar saan ang iyong pamilya madalas. Makipag-usap sa mga paaralan ng iyong anak at sa iyong pinagtatrabahuhan tungkol sa mga plano ng pang-emergency. Alamin kung paano sila makikipag-ugnayan sa mga pamilya sa oras ng emergency. Kung ikaw ay isang n agpapatrabaho, tiyaking mayroon kang plano para sa kahandaan sa emergency. Irepaso at sanayin ito kasama ang inyong mga empleyado. Ang isang komunidad na sama-samang natutulungan sa panahon ng emergency ay may saysay. Makipag-usap sa iyong mga kapitbahay tungkol sa kung paano kayo magtutulungan.

3 Magkaroon ng Sapat na Kaalaman Tungkol sa Kung Ano ang Maaaring Maganap.

Ang ilan sa mga bagay na maaari mong gawin upang maghanda para sa hindi inaasahan, tulad ng pagbuo ng supply kit at pagbuo ng planong komunikasyon para sa pamilya, ay pareho rin para sa natural o gawa ng tao na emergency. Gayunpaman, may mga kapansi-pansing kaibahan sa mga posibleng pagbabadyang panganib ng terorismo, tulad ng biyolohiko, kemikal, pagsabog, nukleyar at radiation, na maka-apekto sa inyong desisyon at sa mga isasagawa mong kilos. Sa pamamagitan ng proseso ng pag-alam tungkol sa mga partikular na pagbabadya ng panganib na ito, iyonginihahanda ang iyong sarili na kumilos sa isang emergency. Pumunta sa www.ready.gov upang mas malaman pa ang tungkol sa mga posibleng pagbabadya ng panganib ng terorismo at iba pang mga emergency o tumawag sa 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) para sa libreng pulyeto.

Maging handa na iangkop ang mga impormasyong ito sa iyong sariling sitwasyon at gawin ang abot ng makakaya upang sundin ang mga tagubiling nanatanggap mula sa mga awtoridad na nasa pinangyarihan. Sa mga simpleng paghahandang ito, maaari ka ng maging handa para sa hindi inaasahan. Maghanda ngayon.

4 Maging Bahagi sa Paghahanda sa Iyong Komunidad.

Pagkatapos na ihanda ang iyong sarili at pamilya para sa mga posibleng emergency, gawin ang susunod na hakbang at maging sa paghahanda ng inyong komunidad. Sumali sa Citizen Corps, na aktibong nagsasalang mga mamamayan para gawing mas ligtas, mas matatag at mas handa ang ating komunidad at ang ating bansa. Lahat tayo ay may papel na ginagampanan sa pagpapanatiling ligtas ang ating bayan laban sa lahat ng mga uri ng emergency. Ang Citizen Corps ay nagsusumikap upang tulungan ang mga taong maghanda, magsanay at magboluntaryo sa kanilang mga komunidad. Pumunta sa www.citizen corps.gov para sa mga karagdagang impormasyon at maging bahagi.