3 Magkaroon ng Sapat na Kaalaman

Tungkol sa Kung Ano ang Maaaring Maganap.

Ilan sa mga bagay na magagawa mo upang maghanda para sa hindi inaasahan, tulad ng pagbuo ng emergency supply kit at paggawa ng planong pang-emergency ay pareho rin maging anuman ang uri ng emergency. Gayunpaman, mahalaga na manatiling may sapat na kaalaman tungkol sa malamang na mangyari at alamin kung anong mga uri ng emergency amg maaaring makaapekto saiyong rehiyon. Para mga mas marami pang impormasyon tungkol sa partikular na mga uri ng emergenc, bisitahan ang www.ready.gov.

Maging handa na iakma ang impormasyong ito sa iyong personal na sitwasyon at pagsumikapang sundin ang mga tagubilin na matatanggap mula sa mga awtoridad na nasa pinagyarihan. Higit sa lahat, manatiling mahinahon, maging pasensyoso, at mag-isip muna bago ka kumilos. Sa mga simpleng paghahandang ito, magiging handa ka na para sa hindi inaasahan.

May Saysay ang Paghahanda para sa mga Taong May Kapansanan at mga Espesyal na Pangangailangan. Maghanda na Ngayon.

Ang impormasyong ito ay binuo ng U.S. Department of Homeland Security sa pakikipagkonsultasyon sa AARP, ang American Red Cross at ang National Organization on Disability.

AARP® American Red Cross

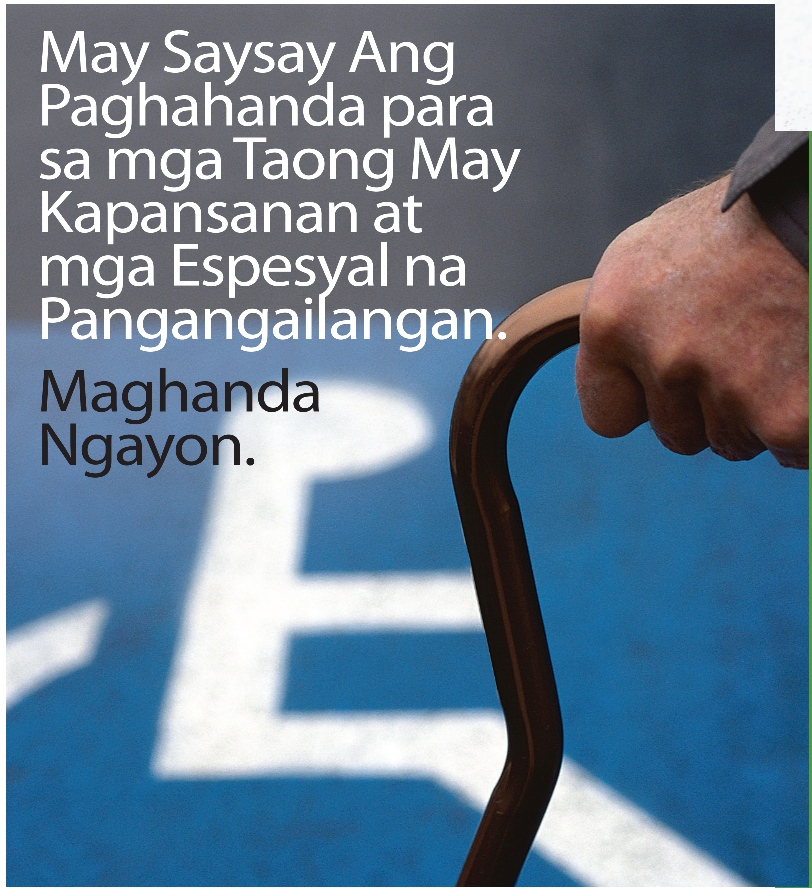
National Organization on Disability Emergency Preparedness Initiative www.nod.org/emergency

Ready Prepare. Plan. Stay Informed.® FEMA citizen corps

FEMA R-6 / Catalog No. 09077-4

Ready

Prepare. Plan. Stay Informed.®



May Saysay Ang Paghahanda para sa mga Taong May Kapansanan at mga Espesyal na Pangangailangan.

Maghanda Ngayon.

FEMA

www.ready.gov

May Saysay Ang Paghahanda. Maghanda na Ngayon.

Ang posibilidad na ikaw at ang iyong pamilya ay makabangon mula sa emergency sa hinaharap ay kadalasan nakadepende sa pagpaplano at paghahanda na isinasagawa sa ngayon. Kahit na ang mga kakayahan at pangangailangan ng bawat tao ay katangi-tangi, ang bawat indibidwal ay maaaring gumawa ng hakbang upang maghanda para sa lahat ng uri ng mga emergency mula sa sunog at pagbaha hanggang sa mga posibleng pag-atake ng terorista. Sa pagtatasa sa iyong mga pansariling pangangailangan at pag-aangkop ng plano para sa oras ng isang emergency sa mga pangangailangang ito, ikaw at ang iyong mga mahal sa buhay ay mas magiging handa. Ibinabalangkas ng gabay na ito ang mga mabuting pag-iisip ng mga indibidwal na may kapansanan, mga natatanging pangangailangan at ang mga tagapagdulot ng kanilang pangangalaga ay maaaring gawin upang magsimulang maghanda para sa mga emergency bago ito mangyari. May saysay ang paghahanda para sa mga taong may kapansanan at mga natatanging pangangailangan.

Maghanda na Ngayon.

1 Kumuha ng Kit

ng mga Supply Para sa Isang Emergency.

Ang unang hakbang ay ang pag-isipan kung paano makakaapekto ang emergency sa inyong indibidwal na mga pangangailangan. Planuhin na gawin ito na inyo nang hindi bababa ng tatlong araw. Posibleng hindi kayo makakapunta sa medikal na pasilidad o maging sa isang botika. Napakahalagang pag-isipang ninyo ng iyong pamilya kung anong uri ng mga mapagkukunan at magagamit ninyo sa araw-araw at kung ano ang maaari ninyong gawin kung ang mga mapagkukunan at magagamit na ito ay limitado o wala.

Mga Pangunahing Supply: Unang pag-isipan ang tungkol sa pangunahing kailangan para mailigtas – pagkain, tubig, malinis na hangin at anumang nakasusuporta sa buhay na mga kinakailangan mong bagay. Pag-isipan na magkaroon ng dalawang kit. Sa isang kit, ilagay ang lahat ng iyong kakailanganin kung mananatili ka sa kinaroroonan mo at at gawin ito ng iyong sariling pagkusa sa pagdaan ng panahon. Ang isa pang kit ay dapat na maging magaan, mas maliit na bersyon na maaari mong dalhin kung kailangan na ninyong lumikas ng bahay. inirerekomendang mga pangunahing supply na pang-emergency:

- Tubig, isang galon sa bawat tao sa bawat araw para sa hindi bababa sa tatlong araw, para sa inumin at sanitasyon
- Pagkain, na hindi bababa sa tatlong araw ng supply ng hindi nasisirang pagkain at abrelata kung may lamang delatang pagkain ang kit
- Debaterya o hand-crank na radyo at NOAA Weather Radio na may alert tone at mga karagdagang baterya para sa parehong radyo
- Flashlight at mga karagdagang baterya
- First aid kit
- Pito para pantawag ng tulong
- Dust mask para makatulong na salain ang kontaminadong hangin at plastic sheeting at duct tape para sa pagsilong sa kinaroroonan
- Mamasa-masang bimpo, basurahang bag at mga pantali na plastik para sa personal na sanitasyon
- Liyabe o plaes para pangsara ng mga utilidad
- Mga lokal na mapa
- Pagkain para sa alagang hayop, karagdagang tubig at mga suppy para sa iyong alagang hayop o naglilingkod na alagang hayop sa mga may kapansanan

Magsama ng mga Gamot at Medikal na Supply: Kung umiinom kayo ng gamot o may medikal na paggamot sa araw-araw, tiyaking mayroon kayo ng mga kailangan ninyo upang mapangalagaan ang inyong sarili sa hindi bababa sa isang linggo. Dapat kang magtabi ng kopya ng iyong mga reseta ga yundin ng dosis o impormasyon sa paggamot. Kung hindi posibleng magkaroon ng isang linggong supply ng mga gamot at mga supply, magtabi hangga't maaari at makipag-usap sa iyong parmasyotiko o doktor tungkol sa kung ano ang iyong dapat na ihanda.

Kung sumasailalim ka sa mga paulit-ulit na mga paggamot na ibinibigay ng isang klinika o ospital o kung tumatanggap ng mga regular na mga serbisyo, tulad ng pangangalagang pangkalusugan sa bahay, paggamot o transportasyon, makipag-usap sa iyong tagapagdulot ng serbisyo tungkol sa kanilang planong pang-emergency. Makipagtulungan sa kanila upang matukoy ang mga reserbang tagapagdulot ng serbisyo sa inyong lugar at ang mga lugar na maaaring paglikasan mo. Kung gumagamit ka ng medikal na kagamitan sa iyong bahay na nangangailangan ng kuryente upang gumana, makipag-usap sa iyong tagapagdulot ng serbisyong pangangalagang pangkalusugan kung ano ang maaari mong gawin upang makapaghanda sa paggamit nito kapag walang kuryente.

Mga Karagdagang Bagay: Dagdag dito, maaaring may ibang mga ppartikular na bagay sa iyong mga personal na pangangailangan na dapat ay mayroon ka. Kung gumagamit ka ng mga salamin sa mata, hearing aid at baterya para sa hearing aid, mga baterya para sa wheelchair, at oxygen, tiyaking mayroon ka pa nito sa iyong tirahan mga reserba sa inyong tirahan. Gayundin magkaroon ng mga kopya ng iyong medikal na seguro, Medicare at mga Medicaid kard na madaling makuha. Kung mayroon kang naglilingkod na alagang hayop, tiyaking magsama ng pagkain, tubig, kolar na may ID tag, mga medikal na rekord at iba pang mga suppply sa isang emergency para sa mga alagang hayop.

Isama sa mga Dokumentong Pang-emergency: Ilagay ang mga kopya ng mga mahalagang dokumento sa inyong mga emergency supply kit tulad ng mga rekord ng pamilya, medikal na rekord, testamento, kasunduan, social security number, mga singilin at mga impormasyon ng account sa bangko at mga rekord ng pagbayad ng buwis. Pinakamabuting itabi ang mga dokumentong ito sa isang waterproof na lalagyan. Kung may anumang impormasyon kaugnay sa pagpapaandar sa kagamitan o mga aparatong sumusuporta sa buhay na inaasahan mo, ilagay din ang mga ito sa iyong emergency kit, at siguruhin din na may pinagkakatiwalaang kaibigan o miyembro ng pamilya ay may mga kopya ng iyong mga dokumento. Isama ang mga pangalan at numero ng lahat ng nasa iyong personal na network ng suporta, gayundin ang iyong mga medikal na tagapagdulot ng serbisyo. Kung may kapansanan ka sa pakikipagkomunikasyon, tiyaking nakasaad sa iyong impormasyong pang-emegency ang pinakamabuting pamamaraan ng pakikipagkomunikasyon sa iyo. Tiyakin ding may pera o mga travelers check ka sa inyong mga kit baka kakailanganin mong bumili ng mga supply.

2 Gumawa ng Plano

Para sa kung Ano ang Iyong Gagawin sa isang Emergency.

Ang katotohanan sa isang sakuna ay na posibleng mawawalan ka ng access sa mga araw-araw na kaginhawaan. Upang maagap na magplano, pag-isipan ang mga detalye ng inyong araw-araw na buhay. Kung may mga taong tumutulong sa inyo sa araw-araw, ilista kung sino sila at paano mo sila matatawagan kung may emergency. Gumawa ng iyong personal na network ng suporta sa pamamagitan ng pagtukoy ng mga taong tutulong sa inyo sa oras ng isang emergency. Isipin kung anong mga uri ng mga transportasyon ang inyong ginagamit at kung anong mga alternatibong paraan ang maaaring maging reserba. Kung kailangan ninyo ng pang-maykapansanan na transportasyon tiyaking ang inyong mga alternatibo ay madaling magamit. Kung mayroon kayong ng mga gamit o partikular na mga kagamitan para sa inyong kapansanan, planuhin kung paano ninyo makakayanan na walaang mga ito. Halimbawa, kung gumagamit ka ng aparato pang-komunikasyon, pantulong sa paglakad, o umaasa sa hayop na naglilingkod sa mga may kapansanan, ano ang gagawin mo kung wala ang mga ito? Kung ikaw ay umaasa sa mga gamit na pansuporta sa buhay o paggamot tulad ng dialysis machine, hanapin ang lugar at kung maaaring puntahan ang higit sa isang pasilidad. Para sa bawat aspeto ng inyong araw-araw na gawain, magplano ng alternatibong pamamaraan. Gumawa ng plano at isulatito. Itago ang kopya ng iyong plano sa inyong mga emergency supply kit at isang listahan ng mahalagang impormasyon at mga kontak sa iyong pitaka. Sabihin ang iyong plano sa inyong pamilya, mga kaibigan, mga tagapangalaga at sa iba pang nasa inyong personal na network ng suporta.

Gumawa ng Personal na Network ng Suporta: Kung inaasahan mo na kakailanganin ng tulong sa oras ng may sakuna, gumawa ng listahan ng pamilya, kaibigan at iba pa na magiging bahagi ng iyong plano. Makipag-usap sa mga taong ito at hilingin sa kanila na maging bahaging iyong network ng suporta. Ibahagi ang bawat aspeto ng iyong planong pang-emergency sa lahat sa iyong grupo, kasama na ang kaibigan o kamag-anak sa ibang lugar na hindi apektado ng parehong emergency na makatutulong kung kinakailangan. Tiyaking alam ng lahat kung paano mo planong lumikas sa iyong bahay o lugar ng pinagtatrabahuhan at saan kayo pupunta kung may sakuna. Tiyaking may isang tao sa iyong personal network ng suporta ay may susi ng inyong tirahan at nalalaman kung nasaan mo itinatago ang iyong mga suppy na pang-emergency. Turuan sila paano nila gagamitin ang anumang pangsuporta sa buhay na kagamitan o magbibigay ng gamot sa oras ng isang emergency. Kung gumagamit ka ng wheelchair, oxygen o iba pang medikal na kagamitan, ipakita sa mga kaibigan kung paano gamitin ang mga aparatong ito upang mailikas ka nila kung kinakailangan o tulungan kang umikas. Ensayuhin ang iyong plano kasama ang mga pumayag na maging bahagi ng iyong personal na network ng suporta.

Ipagbigay-alam sa iyong pinagtatrabahuhan at mga kasamahan sa trabaho ang tungkol sa iyong kapansanan at sabihin sa kanila anong partikular na tulong ang kakailanganin mo sa oras ng isang emergency. Ito ay partikular na mahalaga kung kailangan mong mabuhat o mapasan. Pag-usapan ang tungkol sa mga problema sa komunikasyon, pisikal na limitasyon, tagubilin sa kagamitan at pamamaraan sa paggamot. Kung ikaw aymay kapansanan sa pandinig, pag-usapan ang mga pinakamabuting paraan upang alertuhan ka sa oras ng isang emergency. Kung ikaw ay may kapansanan sa kaalaman, tiyaking makipagtulungan sa iyong pinagtatrabahuhan upang matukoy ang pinakamabuting paraan na maabisuhan ka sa oras ng isang emergency at kung anong ang paraan ng pagbigay ng tagubilin sa iyo ang pinakamadaling masusundan mo. Laging sumali sa mga pag-eensayo, pagsasanay at emergency drill na iniaalok ng iyong pinagtatrabahuhan.

Bumuo ng Planong Pampamilya sa Komunikasyon: Ang iyong pamilya ay maaaring hindi magkakasama kapag may dumating na sakuna, kaya planuhin kung paano ninyo matatawagan ang bawat isa at irepaso kung ano ang inyong gagawin sa mga magkaka-ibang sitwasyon. Mag-isip ng plano kung saan tatawag ang bawat miyembro ng pamilya, o mga mag-e-email, sa parehong kaibigan o kamag-anak sa kaganapan ng isang emergency. Maaaring mas madaling mag-long distance sa halip na tumawag sa bayan lamang, kung kaya't ang isang matatawagang sa labas ng bayan, at wala sa naapektuhang lugar, ay mas mabuting katayuan para sa pakikipagkomunikasyon sa mga naihiwalay na mga miyembro ng pamilya. Maaaring mahihirapan kang makatawag, o bagsak pa rin ang sistema ng telepono, ngunit maging pasensyoso. Para sa mas marami pang impormasyon kung paano bumuo ng planong Pampamilya sa Komunikasyon bisitahin ang www.ready.gov.

Pagpaplano na Manatili o Umalis: Depende sa iyong sitwasyon at ang katangian ng emergency, ang unang mahalagang desisyon ay kung mananatili o lilikas ka. Dapat mong maintindihan at magplano para sa parehong posibilidad. Gamitin ang sentido-komon o mabuting pag-iisip at nalalamang impormasyon upang tukuyin kung may nagbabadyang panganib. Sa anumang emergency, ang mga lokal na awtoridad ay maaaring o maaaring hindi kaagad na makapagbigay ng impormasyon kung ano ang nangyayari at kung ano dapat ninyong gawin. Gayunpaman, kailangan mong manood ng telebisyon omakinig sa ulat ng balita sa radyo para sa mga impormasyon o opisyal na tagubilin kapag ipapahayag na ito. Kung kayo ay partikular na sinabihang lumikas o humingi ng medikal na paggamot, gawin ito kaagad. Kung kailangan mo ng karagdagang oras sa pagbiyahe o kailangan ng tulong sa transportasyon, gawin ang mga ito nang mas maaga.

Isipin ang Iyong mga Hayop na Naglilingkod sa mga May Kapansanan o Alagang Hayop: Kung nagdesisyon ka mang manatili sa oras ng isang emergency o lumikas sa isang mas ligtas na lugar, kailangan mong gumawa ng plano nang mas maaga para sa iyong mga alagang hayop at alagang hayop na naglilingkod sa mga may kapansanan. Pakatandaan na ang pinakamabuti para sa iyo ay ang karaniwang pinakamabuti rin para sa iyong mga alagang hayop. Kung dapat kang lumikas, isama ang mga alagang hayop, kung maaari. Gayunpaman, kung pupunta kayo sa isang pampublikong silungan, mahalagang maunawaan na sa batas ang mga hayop na naglilingkod lamang sa may kapansanan ang mapapasok. Planuhin nang maaga ang para sa mga alternatibong silungan na maaari para sa inyo at sa inyong alagang hayop; isipin ang mga mahal sa buhay o kaibigang malayo sa iyong lugar, mga silungang tumatanggap sa mga alagang hayop at mga beterinaryo na papayag na tatanggap sa inyo at ng iyong alagang hayop sa emergency. Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa kahandaan ng alagang hayop, bisitahin ang www.ready.gov.

Manatili sa Kinalalagyan: Ikaw man ay nasa bahay o sa ibang lugar, maaaring may mga sitwasyon na mas mabuting manatili kung nasaan ka man at nang maiwasan ang anumang walang katiyakan sa labas. Isipin kung anong magagawa mo upang ligtas na makasilong sa kinaroroonan nang mag-isa o kasama ang mga kaibigan, kapamilya o mga kapitbahay. Isipin din paano ang silungan pampubliko ay makakatugon sa inyong mga pangangailangan.

May mga panahon na kailangan mong manatili sa kinaroroonan at gumawa ng pangharang sa pagitan mo at ng posibleng kontaminadong hangin sa labas. Ang proseso na ito ay kilala sa tawag na"sealing the room." Gamitin ang makukuhang impormasyon upang suriin ang sitwasyon. Kung makakita ka ng maraming debris o butil-butil sa hangin, o kung sabihin ng mga lokal na awtoridad na lubhang kontaminado na ang hangin, maaaring nais mong gawin ito. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa "sealing the room," bisitahin ang www.ready.gov.

Paglikas:May mga kondisyon na kailan mong magdesisyong umalis, o may mga sitwasyong ikaw ay sasabihang lumikas. Planuhin kung paano kayo makakalikas at isipin kung saan kayo pupunta. Pumili ng mga ilang destinasyon sa iba't ibang direksyon upang magkaroon ka ng mga pagpipilian sa oras ng isang emergency. Magtanong tungkol sa mga plano sa paglikas sa mga lugar kung saan ka namamalagi kasama na ang sa trabaho, paaralan, mga organisasyon sa komunidad at iba pang mga lugar na madalas ninyong puntahan. Kung karaniwan kang umaasa sa mga elevator, magkaroon ng reserbang plano kung sakali na hindi umaandar ang mga ito.

Kaligtasan sa Sunog:Planuhin ang dalawang paraan ng paglabas sa bawat silid kung may sunog. Tingnan ang mga bagay tulad ng istante ng libro, nakasabit na mga lirato, o mga ilaw na nakabitin na maaaring mahulog at maharangan ang daan sa pagtakas. Tingnan ang mga daanan, hagdan, pintuan, bintana at iba pang mga lugar para sa peligro na makapipigil sa iyong makaalis nang ligtas sa gusali sa oras ng isang emergency. Itali nang husto o tanggalin ang mga kasangkapan at mga bagay na maaaring humarang sa inyong daraanan. Kung may mga aspeto sa paghahanda ng iyong tirahan o lugar na pinagtatrabahuhan na hindi mo magawa nang mag-isa, ilista ang tulong ng iyong personal na network ng suporta.

Makipag-ugnayan sa Inyong Lokal na Emergency Information Management Office: Ang ilang mga local emergency management office ay may mga talaan ng mga taong may kapansanan upang agad kang mahanap at matulungan sa isang sakuna. Makipag-ugnayan sa iyong ahensya ng lokal na emergency management upang makita kung may ganitong mga serbisyong sa iyong tinitirhan o bisitahin ang www.ready.gov upang mahanap ang mga link sa opisina ng pamahalaan sa iyong lugar. Dagdag pa rito, ang pagsuot ng mga medikal na alert tag o pulseras na nagsasaad ng iyong kapansanan ay maaaring napakahalagang tulong sa sitwasyon ng isang emergency. Kapag nagbibiyahe, pag-isipan na alertuhan ang mga manggawa sa hotel o motel kung kakailanganin mo ng tulong sa isang sakuna.