

5 HAKBANG UPANG MAGHANDA PARA SA ANUMANG SAKUNA

HAKBANG 1. TUMANGGAP NG MGA ALERTO

Mag-set up ng mga tool sa iyong telepono upang makakuha ng mga alerto sa emerhensiya at mga mensahe ng babala sa kaligtasan ng publiko kung saan ka nakatira at nagtatrabaho sa Calalerts.org

HAKBANG 2. MAGPLANO

Talakayin kung paano magiging ligtas ang mga mahal sa buhay at paano ninyo mahahanap ang isa't isa.

HAKBANG 3. MAG-EMPAKE NG GO BAG

Maagang iempake ang mahahalagang dokumento. Maging handang kunin ang mga susi, pitaka, telepono/charger, gamot, at personal na gamit.

HAKBANG 4. GUMAWA NG KAHON PARA SA PANANATILI

Mag-empake ng mga supply para sa hindi bababa sa 3 araw sa bahay na walang tubig o kuryente: pagkain na hindi masisira, tubig, plastik bag/balde na magiging palikuran, flashlight, radyo, at baterya.

HAKBANG 5. TULUNGAN ANG IBA

Maging handa upang matulungan ang mga nangangailangan.

MGA MAPAGKUKUNAN

CalOES.ca.gov

Mga gabay, alerto, at mapagkukunan ng estado

ListosCalifornia.org

Kahandaan, pagtugon, at pagbawi sa sakuna

CDPH.ca.gov

Iwasan at gamutin ang mga sakit na nauugnay sa init

FlexAlert.org

Mag-sign up upang gumamit ng mas kaunting kuryente sa matinding init

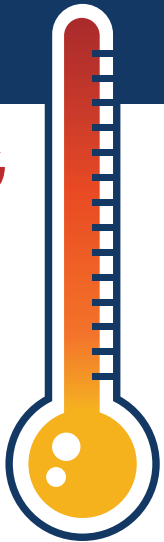
99Calor.org

Alamin ang tungkol sa pag-iwas sa sakit sa init

MAIKLING GABAY SA KALIGTASAN

Bago, Sa panahon,
at Pagkatapos ng

MATINDING INIT



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

BAGO ANG MATINDING INIT



Tiyaking gumagana ang iyong air conditioner.



Kung wala kang air conditioning, alamin kung saan ka maaaring pumunta upang makapagpalamig. Ang mga aklatan, shopping mall, at sentro ng komunidad ay maaaring maging malamig na pahingahan mula sa init.



Maaaring maging mapanganib ang mga heat wave. Kung ikaw ay 65 o mas matanda, magplano kasama ang isang kaibigan, kamag-anak, o kapitbahay na tatawag o pupuntahan at kukumustahin ka nang dalawang beses sa isang araw. Kung nagtatrabaho ka sa labas, kausapin ang mga katrabaho tungkol sa pagbabantay sa isa't isa.



Ang mga alagang hayop at hayop sa bukirin ay maaaring magkasakit din dahil sa init. Maghandang pansinin ang pagtindi ng hingal o kahirapan sa paghinga, at pagbilibis ng tibok ng puso. Ihanda ang numero ng iyong beteryaryo.



Maghanda para sa mga pagkawala ng kuryente. Ang matataas na temperatura ay lalong nagdudulot ng pangangailangan sa kuryente para sa pagpapalamig at nagdudulot ng pagbigat ng kargada ng mga sistema ng enerhiya.

SA PANAHON NG MATINDING INIT



Kapag napakatataas ng mga temperatura, tiyaking:

- Manatiling hydrated. Huwag hintaying mauhaw ka para uminom.
- Magsuot ng maluwag, magaan, mapusyaw na damit at sumbrero sa labas.
- Magsuot ng sunscreen at iwasan ang labis na araw.



Tiyaking nasa labas ng sasakyan ang lahat sa tuwing pumaparada ka. Huwag kailanman mag-iiwan ng bata, matanda, o hayop na mag-isa sa loob ng nakaparadang sasakyan. Ang mga temperatura sa loob ng kotse ay posibleng tumaas nang halos 20 degrees sa loob ng unang 10 minuto na magdudulot ng heat stroke o kamatayan.



Magdahan-dahan at iwasan ang ehersisyo sa pinakamainit na bahagi ng araw. Sa mga napakainit na araw, pagluruin ang mga bata sa loob ng bahay.



Kung nagtatrabaho ka sa labas, magpahinga para magpalamig. Dapat bigyan ka ng iyong employer ng tubig, pahinga, at lilim.



Dalhin ang mga alagang hayop sa loob. Tiyaking mayroon silang maraming sariwang tubig.



Pinapalala ng matinding init ang kalidad ng hangin. Dapat limitahan ng mga bata, matatanda, buntis, at may sakit sa respiratory at iba pang kondisyon ang mga aktibidad sa labas.



Manatili sa mga naka-aircondition na gusali hangga't maaari. Kung walang aircon o walang kuryente sa iyong bahay, tawagan ang iyong mga lokal na awtoridad o awtoridad ng county para maghanap ng mga lugar na malapit sa iyo para makapagpalamig ka.



Makipag-ugnayan sa mga lokal / rehiyonal na ahensya ng transit tungkol sa mga libre o may diskwentong sakay sa panahon ng mga heat wave para matulungan kang makarating sa mga lugar kung saan maaari kang makapagpalamig.



Humingi kaagad ng pangangalagang medikal kung mayroon kang, o ang isang kakilala mo ay may mga babalang palatandaan at sintomas ng sakit na nauugnay sa init.



Tumulong na panatilihin naka-on ang kuryente para sa lahat sa pamamagitan ng paggamit ng mas kaunti nito. Panatilihin ang mga thermostat sa 78 degrees o mas mataas at patayin ang mga ilaw na hindi ginagamit.



Mangumusta ng kaibigan, kapitbahay, o katrabaho at magpakumusta din sa ibang tao.



Maaaring magkasakit ang mga tao kapag sobrang nainitan. Inirerekomenda ng Kagawaran ng Kalusugan ng California na pag-aralan ang mga palatandaan at kung paano tumulong sa taong may sakit sa init:

STROKE SA INIT: Pula, mainit, tuyong balat; napakataas na temperatura ng katawan; pagkahilo; pagduduwal; pagkalito, kakaibang pag-uugali o kawalan ng malay; mabilis na pulso o tumitibok na sakit ng ulo. **Tumawag sa 9-1-1.**

PAGKAPAGOD SA INIT: Matinding pagpapawis, pulikat, sakit ng ulo, pagduduwal o pagsusuka, pagkapagod, panghihina, pagkahilo, at pagkahimatay. Lumipat sa malamig na lugar at humingi ng medikal na tulong kung ang pagsusuka o mga sintomas ay lalala o tatagal nang higit sa 1 oras.

PAGKATAPOS NG MATINDING INIT



Ang maiinit na araw at gabi ay maaaring magdulot ng stress, pagkapagod, at masamang mood sa iyo. Makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan kung kailangan mo ng suporta.