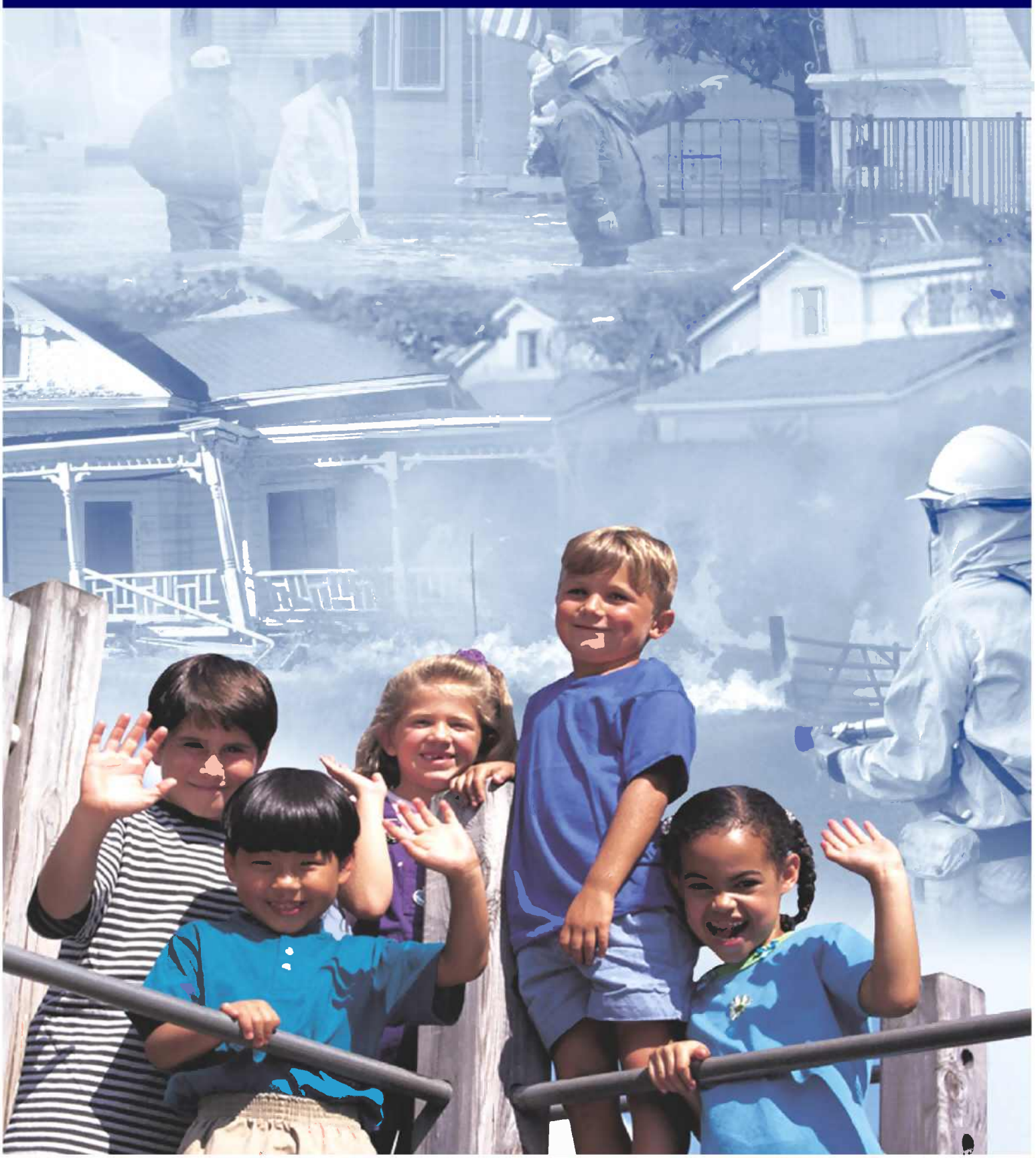
Pamamaraan para sa Malaking Kapahamakan ng Pamilya at Manwal ng Pansariling Kaligtasan



Pamamaraan para sa Malaking Kapahamakan ng Pamilya at Manwal ng Pansariling Kaligtasan

I. PAGHAHANDA

Mga Pagpupulong ng Pamilya

Kahit isang beses sa isang taon, magkaroon ng pulong kasama ang iyong pamilya at isaayos ang iyong pamamaraan para sa malaking kapahamakan at pasiyahan kung anong pagsasanay, kasangkapan at mga kagamitan ang kinakailangan. Ang paminsan-minsan na pagsasanay ay magbibigay katiyakan ng maliksing pagtugon at pag-iwas sa pinsala at biglang pagkatakot sa isang kagipitan.

A. Alamin kung Paano at Saan Masasara ang mga Kagamitan.

Lugar ng kontrol ng gas: _____

Lugar ng Birador: _____

Lugar ng pangunahing kontrol ng tubig: _____

Lugar ng pangunahing kontrol ng koryente: _____

Lugar ng Ibang mga Kagamitan: _____

Manwal ng Pagpapawalang-bisa ng Pinto ng Garahe _____

B. Sa bukod na pilas ng papel, gumawa ng isang plano ng iyong tahanan na nagpapakita ng lugar ng mga pintuan at bintanang panlabasan, pinagsasarahan ng mga kagamitan, lalagyanan ng First Aid, mga kagamitan pang-kagipitan, pagkain, damit, mga kasangkapan, at iba pa. Siguraduhin na lahat ng tao sa iyong tahanan ay alam kung saan ang mga ito. Ipakita ito sa mga mag-aagalaga ng mga bata at mga bisita sa tahanan kapag ikaw ay aalis. Maaari nila itong ipakita sa kanino man upang masarhan ang mga kagamitan sa panahon ng kagipitan.

C. Mapupuntahan na mga Lugar. Magtatag ng dalawang lugar kung saan ka at ang iyong pamilya ay maaaring magtagpo kasunod ng isang kagipitan. Isang daglian na lugar sa labas ng iyong tahanan, halimbawa, isang hulugan ng sulat ng kapit-bahay, para magbigay-alam may kagipitan sa isang tahanan, katulad ng isang sunog, **AT** iba pang pook na malayo sa tahanan kung sakaling hindi ka makakabalik.

D. Taong Matatawagan sa Labas ng Kinaroroonan: Pangalan at numero ng telepono ng tao na nasa labas ng iyong lokal na pook na matatawagan ng mga pamilya para mabigay-alam ang kanilang kinaroroonan at kalagayan. Kailangan isaulo ng bawat isa ang numero na ito!

Pangalan: _____

Lugar: _____ Telepono: (_____)_____

E. Ano ang patakaran sa malaking kapahamakan sa paaralan ng iyong anak? Pangangalagaan ba nila ang iyong mga anak hanggang ikaw ay makarating at kunin sila?

_____

_____

Kompleto na ba ang mga papeles ng pahintulot na medical para sa iyong mga anak? _____

Saan ang mga ito nakalagay? _____

F. Saan nakalagay ang mga Pang-kagipitan na kagamitan at kasangkapan?

Nabibitbit na radio: _____

Lente/Mga bateriya: _____

Tubig: _____

Pagkain: _____

Mga kagamitan pangkalinisan: _____

Pang-patay ng sunog: _____

Mga kasangkapan: _____

Mga kumot: _____

Kasangkapang pangluto: _____

Kasangkapang pangkaligtasan: _____

Salamin sa mata: _____

Mga gamot: _____

Kompletong pananamit para sa bawat miyembro ng pamilya: _____

II. PAGSASANAY

A. Matutuhan kung paano mapapangalagaan ang iyong sarili sa mga bumabagsak na bagay, usok, sunog, masamang usok, at iba pa.

B. Matutuhan ang First Aid/CPR

Sanay na (mga) Tao:

Pangalan_____ Petsa ng Pagtapos ng Pagsanay: _____

Pangalan_____ Petsa ng Pagtapos ng Pagsanay: _____

Pangalan_____ Petsa ng Pagtapos ng Pagsanay: _____

III. BAGO MAGKAROON NG ISANG MALAKING KAPAHAMAKAN

Maraming iba't ibang mga uri ng malaking kapahamakan, katulad ng lindol, sunog, baha, pagbagsak ng eruplano, natapon na kemikal, tumutulong mga tubo at pagsabog, na bihirang magbigay ng babala at maaaring maging ganap na pagkasira sa mga biktima nito. Itong pamamaraan na ito ay pangunahing para sa lindol, pero ang mga pagplaplano na ginagawa mo at ng iyong pamilya sa ngayon ay mapapakinabangan sa ano mang uri ng malaking kapahamakan na maaaring dumating sa iyong bayan.

A. Siyasatin ang iyong tahanan

B. Siguruhin na ang painitan ng tubig at mataas o mabigat na kasangkapan ay nakakabit sa husay ng dingding

C. Ilipat ang mabibigat na mga gamit sa mga mababababang istante

D. Maglagay ng mga kalawit, tarangka at iba pang mga paraan na pansara ng mga pinto ng kabinet.

E. Maghanda ng matibay na pangsuporta at nababanat na mga pang-dugtong sa mga gamit na gas.

F. Alisin o ihiwalay at ingatan ang mga gamit na madaling masunog.

IV. HABANG LUMILINDOL

A. Kung ikaw ay nasa loob MANATILI KA DIYAN. Lumayo ka sa mga bintana, istante ng mga aklat, mataas na mga istante. Pumunta sa ilalim ng isang lamesa o eskritoryo at kumapit ng husto dito. Humandang gumalaw kasama nito at MANATILI sa lagay na ito hanggang tumigil ang pagkalog at ligtas ng gumalaw. Kung walang eskritoryo or lamesa na maaaring mapuntahan, suhayan mo ang iyong sarili sa loob ng isang sulok. Mag-ingat sa mga nahuhulog, lumilipad at gumugulong na mga bagay.

TALA: Kung ikaw ay nasa isang bahay na naililipat na sumasalalay sa alalay ng A-Frame, pumunta sa ibabaw ng kama or supa at talukbungan ang iyong ulo at mukha. Kung ang naililipat na bahay ay dumulas mula sa alalay maaring nitong sirain ang sahig at magdulot ng mga pinsala.

B. Kung ikaw ay nasa labas, lumipat sa isang bukas na lugar malayo sa mga gusali, puno, poste ng koryente, laryo o tipak na pader at iba pang mga bagay na maaaring bumagsak.

C. Kung ikaw ay nasa isang sasakyan, tumigil at manatili sa loob hanggang tumigil ang pagkalog. Iwasang tumigil malapit sa mga puno at poste ng koryente o sa ibabaw o sa ilalim ng oberpas o mga tulay.

D. Kung ikaw ay nasa isang mataas na itinayong gusali, pumunta sa ilalim ng isang lamesa at kumapit, o yumukyok sa tabi ng isang sulok ng dingding hanggang tumigil ang pagkalog.
HUWAG GAMITIN ANG ELEBEYTOR PARA LUMISAN. Gamitin ang hagdanan.

E. Kung ikaw ay nasa isang tindahan, pumunta sa ilalim ng isang lamesa o kahit anong matibay na bagay. Iwasang tumigil sa ilalim ng kahit na anong maaaring bumagsak.
HUWAG TUMAKBO PAPUNTANG PALABAS. Piliin ang iyong palabas ng mahusay.

V. KUNG IKAW AY LILISAN

A. Maglagay ng isang lantad na pahayag na nagtuturo kung saan ka maaaring makita at ang petsa at oras ng iyong pag-alis.

B. Dalhin kasama mo:
1. Mga gamot at lalagyan ng first aid
2. Lente, radio, at mga bateriya
3. Mga importanteng papeles at pera
4. Pagkain, mga kumot at dagdag na mga damit
5. Gumawa ng mga plano para sa mga alagang hayop

VI. PAGKATAPOS NG ISANG MALAKING KAPAHAMAKAN

A. Magsuot kaagad ng mga matibay na sapatos para maiwasan ang pinsala mula sa pag-apak ng bubog

B. Humanap ng makukuhanan ng ilaw, katulad ng lente, kung kinakailangan.

C. Magsiyasat kung may mga pinsala at magbigay ng First Aid

D. Magsiyasat ng mga sunog at mga panganib ng sunog

1. Amuyin kung may tumutulong gas, umpisahan sa nagpapainit ng tubig. Kung nakaamoy ka ng gas, nakarining ng sumasagitsit na tunog o may hinala ng isang tumutulo, isara ang pangunahing kontrol ng gas, buksan ang mga bintana at maingat na umalis sa bahay.
   HUWAG BUBUKSAN O SASARHAN ANG MGA ILAW, O MAGSINDI NG MGA POSPORO.
   TALA: Huwag isasara ang gas maliban lamang kung may hinala ka na merong tumutulo. Huwag itong muling buksan hanggang ang kompanya ng gas o isang tubero ay natignan ang sistema.

2. Isara ang tubig sa pangunahing kontrol.

3. Isara ang sistema ng koryente sa pangunahing kontrol o lalagyanan.

E. Siyasatin ang iyong mga kapit-bahay para sa mga pinsala.

F. Makinig sa mga paalaala mula sa radyong gumagana gamit ang bateriya. Ang pangunahing istasyon ng Sistema na Nagbabala ng Kagipitan sa County ng San Diego ay KOGO AM 600. Ang ikalawang istasyon ay KLSD AM 1360.

G. Huwag hahawakan ang mga nahulog na linya ng koryente o mga bagay na natamaan ng mga alambre tumayo sa tubig na malapit sa mga nahulog na linya.

H. Linisin ang mga maaaring makapinsala na bagay.

I. Siyasatin ang bahay, bubong, at pausukan kung merong sira.

J. Huwag gagamitin ang telepono maliban sa kagipitan. Tumawag lamang sa 911 para sa mga kagipitan na ang buhay ay nasa panganib.

K. Para sa karaniwan at pinakabagong impormasyon tungkol sa malaking kapahamakan tawagan ang 211. (858) 300-1211 mula sa isang telepono na cell.

L. **HUWAG MAGLILIWALIW!**

M. Maghanda para sa mga natitirang lindol

N. Maingat na buksan ang mga aparador at paminggalan

O. Makipagtulungan sa mga opisyal ng tagapaglistas ng publiko.

P. Maghanda para lumisan kung kalian at kung kinakailangan.

VII. MGA PANG-BAHAY NA KAGAMITAN PANG-KAGIPITAN

Ang listahan na ito ay naglalaman ng mga bagay na karaniwang makukuha sa iyong tahanan. Ito ay nirerekomenda na maisaayos at mailagay sa lugar na madaling mapuntahan sa oras ng kagipitan. Ang iyong mga kagamitan pang-kagipitan ay dapat sapat na makapagbibigay-lakas sa iyo, sa iyong pamilya at mga alagang hayop sa ***loob ng 72 na oras***. Dalawang lingo (2) na pang-tustos na mga gamot at mga may resetang gamot ay nirerekomenda.

Batayan

Tubig – 1 galon ang pinakakaunti para sa isang tao sa isang araw

Lalagyanan ng First Aid – husto at bagong lagay

Aklat ng First Aid – Pag-aralan kung paano gamitin ito

Pambukas ng lata – hindi di-koryente

Relo o orasan – hindi di-koryente

Pagkain – lata o tuyot, medyo luto at/o kaya nangangailangan ng konting init o tubig

Alalahanin ang pangangailangan ng mga sanggol at alagang hayop at ano pang ibang mga espesyal na kailangan

Mga kumot o sakong tulugan para sa bawat miyembro ng pamilya

Radyo – nabibitbit, kasama ang reserbang mga bateriya

Mga kinakailangang gamot at salamin

Pampatay ng sunog – naibabagay na tuyong kimiko na may tatak na "ABC"

Lente – reserbang mga bateriya at bombilya

Mga Kagamitan Panlinis

Malaking plastik na supot ng basura
para sa basurang nilinis at pangangalaga

Deodorant

Mga Pustiso

Malaking lalagyanan ng mga lata

Mga kagamitan pambabae

Sabon pang-kamay at sabon pang-laba

Mga kagamitan para sa sanggol

Siyampu

Papel pang-kubeta at pang-kamay

Tutpeyst at sipilyo ng ngipin

Pamamaraan para sa Malaking Kapahamakan ng Pamilya at Manwal ng Pansariling Kaligtasan

Diyaryo pambalot ng basura at aksaya

Medyo basang mga maliliit na tuwalya

Pulbos na chlorinated lime – Idagdag sa imburnal para pabanguhin, disimpektahin at bawasan ang mga insekto.

Kaligtasan

Matibay na sapatos para sa bawat miyembro ng pamilya

Matibay na guwantes para sa bawat tao na may sapat na gulang

Mga kandila at posporo na maaaring mabasa

(huwag kailanman mag-ilaw o mag-sindi ng isang posporo malapit sa maaaring pinanggagalingan ng gas)

Damit – Buong pampalit para sa bawat miyembro ng pamilya

Kutsilyo o labaha na talim

Pandilig na goma – para panghigop at panlaban sa sunog

Lalagyanan ng Pangligtas ng Buhay sa Kotse

Hindi nasisirang pagkain

Nasasarang plastik na supot

Pangsiklab

Lente kasama ang mga bateriya

Tubig na nasa bote

Mga kasangkapan at gomang hose

Lalagyanan ng First Aid

Kinakailangan na mga gamut

Pampatay ng sunog

Medyo basang maliliit na tuwalya at mga tisyu

Kumot

Pagluluto

Mga plastik na supot – iba't ibang laki, naisasara

Mga platong papel, mga plastik na kagamitan, mga papel na tuwalya

Mga kaldero (pagluluto) – kahit dalawa

Barbikyuhan o ihawan; uling at pansindi o gas **(para sa labas na panggamit lamang);** kalan na sterno

Mga Payo sa Tubig

Para malinis ang iniinom na tubig gawin ang isa sa mga sumusunod na mga paraan:

Pakuluin ng isang buong minuto, alalahanin na ang ibang tubig ay sisingaw, palamigin ng lubusan ang tubig bago gamitin, o

Maglagay ng 8 patak (o 1/4 na kutsarita) ng pambahay na pangkula sa bawat galon ng malinaw na tubig, 16 na patak (o 1/2 na kutsarita) sa bawat galon ng malabong tubig, haluing mabuti at hayaang manatili hanggang 30 minutos, o

Mga komersyal na tableta na panlinis ay maaari din gamitin sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin ng pabrika

MGA IMPORTANTENG NUMERO NG TELEPONO
GAMITIN ANG "911" PARA SA KALIGTASAN NG BUHAY LAMANG

A. SUNOG_____
B. PULIS_____
C. PANGGAGAMOT_____
D. MANGGAGAMOT_____
E. KOMPANYA NG GAS_____
F. KOMPANYA NG KORYENTE_____
G. KOMPANYA NG TUBIG_____
H. IBA_____
I. _____

VIII. Sanayin ang Iyong mga Plano bilang Isang Pamilya

A. Ang pagsasanay ay nakakatulong sa mga tao na mabawasang makaramdam ng kaguluhan at mas maging matatag sa oras ng malaking kapahamakan-kahit sa kalagitnaan ng gabi.

B. Siguraduhin na alam ng iyong pamilya kung saan matatagpuan ang mga pampatay ng sunog, gasolina at mga sarahan ng tubig, at ang pangunahing pinagmumulan ng koryente.

C. Iwasto ang Iyong Plano para sa Kagipitan ng Pamilya

   a. Tiyakin ang mga numero ng telepono at personal na impormasyon ng lahat ng nakalista sa plano
   b. Maglimbag ng mga wastong kopya para sa lahat ng mga miyembro ng iyong pamilya at para sa paaralan ng iyong mga anak.

D. Sa oras ng kagipitan, dapat mong malaman kung pangangalagaan ng paaralan ang iyong mga anak hanggang makarating ang isang may karapatan na nasa tamang gulang para sunduin sila.

E. Tiyakin kung ano ang kinakailangan para maibigay ang iyong anak sa iyong mga kinakatawan kung sakaling hindi ka mismo makakapunta doon.

F. Siguruhin na alam ng paaralan ang iyong kasalukuyang matatawagan na impormasyon at ang mga taong may karapatan na sunduin ang iyong mga anak

G. Siyasatin ang mga Nilalaman ng Iyong mga Lalagyan ng mga Biglang Pangangailangan

a. Palitan ang mga bateriya ng iyong mga lente at radyong nabibitbit; palitan ang mga bateriya na panghalili.

b. Lagyang muli ang iyong mga Lalagyan ng mga Biglang Pangangailangan. Palitan ang tubig na nasa bote; siguruhin na lahat ng pagkain ay ligtas pa rin kainin at ang mga gamot ay hindi pa lumilipas.

IMPORMASYON NG TAONG MATATAWAGAN SA KAGIPITAN

Pangalan ng Taong Matatawagan
na nasa labas ng
pook:_____

Telepono: _____

Pansamantalang matutuluyan:

_____

Tirahan:

_____

IMPORMASYON NG TAONG MATATAWAGAN SA KAGIPITAN

Pangalan ng Taong Matatawagan
na nasa labas ng
pook:_____

Telepono: _____

Pansamantalang matutuluyan:

_____

Tirahan:

_____

IMPORMASYON NG TAONG MATATAWAGAN SA KAGIPITAN

Pangalan ng Taong Matatawagan
na nasa labas ng
pook:_____

Telepono: _____

Pansamantalang matutuluyan:

_____

Tirahan:

_____

IMPORMASYON NG TAONG MATATAWAGAN SA KAGIPITAN

Pangalan ng Taong Matatawagan
na nasa labas ng
pook:_____

Telepono: _____

Pansamantalang matutuluyan:

_____

Tirahan:

_____

Pamamaraan para sa Malaking Kapahamakan ng Pamilya at Manwal ng Pansariling Kaligtasan

Itugma ang mga pinaplano ng County para, pagsagot sa at pagbawi mula sa mga malaking kapaamakan para masigurado ang ligtas at matitirahang mga komunidad.

Ang Opisina ng mga Serbisyong Pangkagipitan (OES) ay tinutugma ang buong pagtugon ng County sa mga malaking kapahamakan. Ang OES ay nananagot sa paghuhudyat at pagpapahayag sa mga angkop na ahensiya kapag nagsimula ang malaking kapahamakan; tinutugma lahat ang mga ahensiya na sumagot; pagbubuo ng mga plano at pamamaraan para sa pagsagot sa at pagbawi mula sa mga malaking kapahamakan; at pagbubuo at pagbibigay ng mga material para sa publiko. Ang OES ang tumatao sa Operational Area Emergency Operations Center at gumaganap din bilang tauhan sa Unified Disaster Council (UDC), isang kasunduan na magkasamang lakas sa pagitan ng buong 18 na mga lunsod at ang County ng San Diego. Ang UDC ay nagbibigay ng tugma sa mga plano at programa sa buong county para masigurado ang pangangalaga ng buhay at ari-arian.

Pamamaraan para sa Malaking Kapahamakan ng Pamilya at Manwal ng Pansariling Kaligtasan

Mga Tala:

Pamamaraan para sa Malaking Kapahamakan ng Pamilya at Manwal ng Pansariling Kaligtasan

PAUNAWA:

Ang impormasyon na inilahad sa buklet na ito ay tinuturing na tamang-tama at tunay na mahalaga sa paghahanda para sa isang malaking kapahamakan, pero walang garantiya na maibibigay na ang paalaala na inilahad rito ay magbibigay ng buong pangangalaga.

Pananagutan para sa anumang pagkakawala na maaaring mangyari sa isang malaking kapahamakan, o bilang isang kinalabasan ng dahil sa isinagawa mula sa impormasyon na nilalaman sa buklet na ito ay tiyakang ipagkakaila ng County ng San Diego, ng County ng San Diego Opisina ng mga Serbisyong Pangkagipitan, ng Unipikadong Samahan ng County ng San Diego ng mga Serbisyong Pangkagipitan at ano mang mga konsultants o mga tagapayo na kabilang sa pagbibigay o pagsusuri ng nilalaman para sa buklet na ito.

American Red Cross
San Diego/Imperial Counties

Ang mga litrato sa harap at likuran ay mula kay Robert A. Eplett/OES

San Diego County Board of Supervisors

Greg Cox	Dianne Jacob	Pam Slater-Price	Ron Roberts	Bill Horn
District 1	District 2	District 3	District 4 Vice-Chairman	District 5 Chairman

5555 Overland Ave, Suite 1911
San Diego, CA 92123
(858) 565-3490
http://sdcounty.ca.gov/oes

ANG PAGKAHANDA AY NAG-UUMPISA SA IYO!