COUNTY OF SAN DIEGO OFFICE OF EMERGENCY SERVICES

PAGPAPLANO PARA SA PERSONAL NA SAKUNA

PARA SA MGA TAO NA MAAARING MANGAILANGAN NG TULONG

Panimula

Ang gabay na ito ay tutulong sa mga may-edad, mga taong may kapansanan, mga caregiver, at iba pa na maaring makinabang sa tulong kapag nagpa-plano para sa sakuna.

Ang mga emergency ay maaaring mula sa pagkatumba sa bahay hanggang sa sunog at lindol. Ang bawat tao ay may natatanging kakayahan at pangangailangan sa panahon ng sakuna, at ang bawat isa ay maaaring gumawa ng mga hakbang para maghanda.

Tutulungan ka ng gabay na ito na suriin ang iyong mga pangangailangan at gumawa ng isinapersonal na planong pang-emergency para ikaw at ang iyong mga mahal sa buhay ay mas makapaghanda.

Mga Hakbang para Makapaghanda kung may Emergency

KUMONEKTA

Ang pagiging handa ay laging tungkol sa mga tao.

Bumuo ng isang network ng suporta.

05

GUMAWA NG PLANO

Alamin kung saan dapat pumunta, ano ang gagawin, at sino ang puwedeng tumulong.

Ipaalam sa iyong network ng suporta ang iyong plano.

13

IPUNIN ANG MGA KAILANGAN

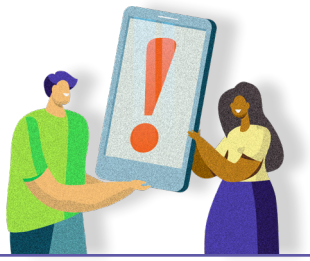
Magkaroon ng Go Kit na may lamang supplies na madaling bitbitin.

Bumuo ng Home Kit na may mga supply na masisilungan.

37

MANATILING MAY ALAM

Kumuha ng mga alert at alamin ang mga resources na malapit.



45

Kumonekta

Ang unang hakbang sa paghahanda sa sakuna ay pagbuo ng isang network ng suporta ng mga taong makakatulong

Ang pagiging handa ay laging tungkol sa mga tao.

Ang ating mga social connection ay makakatulong sa atin na mas mahusay na tumugon sa mga hamon kapag may emergency.

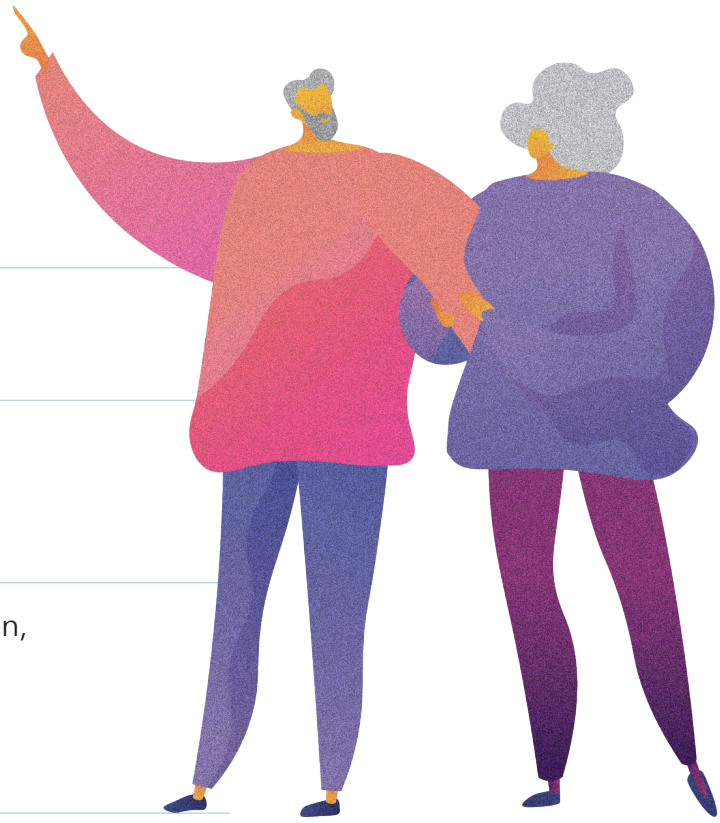
Ang social connections ay nakakabuti din sa pisikal at mental na kalusugan para maging mabuti ang ating pagtugon sa mga sakuna.

Isipin kung sa anong grupo ka na kasali o pwedeng sumali:

- Mga grupo sa pagbubulontaryo
- Mga relihiyosong grupo
- Mga kasamahan sa trabaho
- Mga grupo sa paaralan
- Mga grupo sa lugar ng tirahan
- Mga grupo sa pag-eehersisyo
- Mga support group

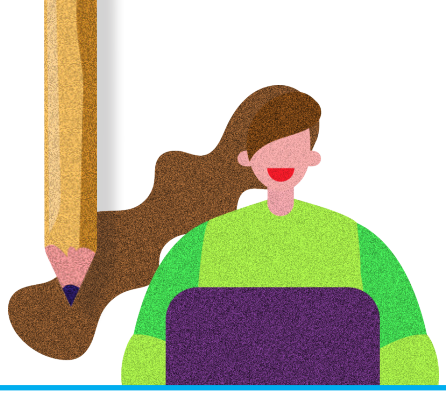
Kapag may emergency o sakuna, kayo at mga miyembro ng iyong pamayanan ay maaaring magkaisa para matulungan ang bawat isa.

Bumuo ng Support Network



Maaaring isama sa support network ang sinumang maaaring tumulong kapag may emergency.

- Isali ang hindi bababa sa tatlong tao na iyong pinagtitiwalaan.
- Isama ang mga kapamilya, kapit-bahay, kaibigan, kasamahan sa trabaho, at personal na tagapag-alaga.
- Organisahin ang mga network sa iyong tirahan, lugar ng trabaho, mga site ng volunteering, at anumang iba pang mga lugar kung saan ka gumugugol ng maraming oras.
- Isali ang isang contact na nakatira sa ibang lugar.
- Dapat malaman ng mga miyembro ng network ang iyong mga kakayahan at limitasyon.
- Ang mga sakuna ay nakaka-stress at nakakatakot. Isali ang mga taong sinusupotahan ka kapag nai-stress ka.



MGA CONTACT

Pangalan/Kaugnayan

Telepono sa bahay | Cell Phone

Iba pang telepono | Email

Pangalan/Kaugnayan

Telepono sa bahay | Cell Phone

Iba pang telepono | Email

Pangalan/Kaugnayan

Telepono sa bahay | Cell Phone

Iba pang telepono | Email

MGA CONTACT SA IBANG LUGAR

Pangalan/Kaugnayan

Telepono sa bahay | Cell Phone

Iba pang telepono | Email

Pangalan/Kaugnayan

Telepono sa bahay | Cell Phone

Iba pang telepono | Email

Pagpaplano kasama ang iyong Support Network

Pakikipag-usap sa Iyong Miyembro ng Network

- Ibahagi ang iyong plano sa sakuna sa iyong support network.
- Sabihan ang iyong network na abisuhan ka kapag may nangyaring emergency.
- Pagkasunduan kung paano ninyo tatawagan ang isa't-isa sa panahon ng emergency.
- Kapag posible, mag-text imbes na tumawag sa panahon ng emergency.
- Bigyan na rin ang isang pinagkakatiwalaang miyembro ng inyong network ng mga susi sa iyong bahay at sasakyan.
- Pumili ng emergency na lugar ng pagtitipon kung saan kayo magkikita.
- Ipakita sa mga miyembro ng iyong network kung paano paganahin ang iyong kagamitang pangmedikal at mga aparatong pangtulong.
- Kung mayroon kang service animal, siguruhing alam at may tiwala ito sa mga tao sa iyong network.

Upang matuto ng higit tungkol sa **NET** na program o upang kumonekta sa isang **NET** na miyembro sa iyong lugar.

readysd@sdcounty.ca.gov

858-565-3490

Makipag-ugnayan sa iyong Neighborhood Evacuation Team

Ang **Neighborhood Evacuation Team (NET)** pares na sinanay **Community Emergency Response Team** mga miyembro na maaaring may kasamang hirap sa paglikas sa panahon ng emergency.

Mga miyembro ng Neighborhood Evacuation Team na makatutulong sa iyo:

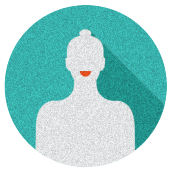
- Ihanda at repasuhin ang iyong plano sa paglikas
- Tukuyin ang mga emergency contact
- Mag-register sa **AlertSanDiego** at alamin ang tungkol sa iba pang mga kagamitang pang-emergency na komunikasyon
- Kumonekta sa iba pang mga resource upang makatulong sa iyong higit na maghanda para sa mga sakuna

- Sumali sa **Community Emergency Response Team (CERT)**: ReadySanDiego.org/get_involved

Tumawag sa 2-1-1 upang kumonekta sa mga resource

Libre, 24 oras, kumpidensyal na serbisyong telepono sa 200+ na wika sa isang online database na pwedeng hanapin. Pinagkakatiwalaang lokal, mga organisasyong nonprofit na nagbibigay ng gaya ng access sa 6000+ pamayanan, kalusugan, at mga serbisyong pangsakuna gaya ng:

- Tulong na Pagkain
- Pabahay at utilities
- Pagtulong at Pag-iwas sa Sakuna
- Pinansyal at Legal na Tulong
- Transportasyon
- Kalusugan, Nutrisyon at Pangunahing Pangangalaga
- Mga Serbisyo sa Militar at Beterano
- Serbisyo sa Pag-enroll



MAGSALITA

LIVE CHAT

MAG-SEARCH

ENROLL

Kung may kapansanan ka sa pandinig o pagsasalita, isang bihasa **California Relay Service Communications Assistant** ang puwedeng mag-relay ng lahat ng tawag mo sa telepono. I-dial ang **7-1-1** at hilingin na ikonekta ka sa **2-1-1** sa **(858) 300-1211**.

Facebook
211sandiego

Twitter
@211sd

Instagram
211sd

Tulong na Pagkain

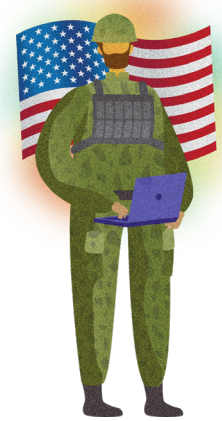
Pabahay at Utilities

Pagtulong at Pag-iwas sa Sakuna

Pinansyal at Legal na Tulong

Transportasyon

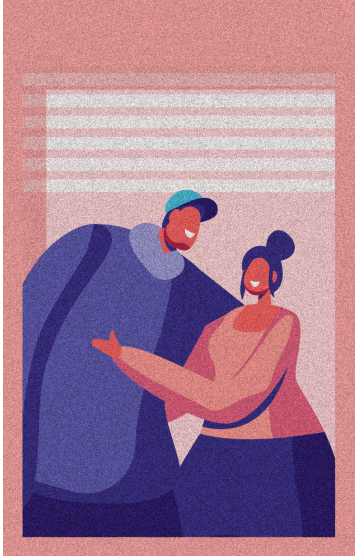
Kalusugan, Nutrisyon at Pangunahing Pangangalaga



Mga Serbisyo sa Militar at Beterano

Serbisyo sa Pag-enroll

Gumawa ng Plano



Iyong Tahanan

Ang pagpaplano para sa Emergency ay nagsisimula sa iyong tahanan

- Mag-install ng mga smoke at carbon monoxide detector sa lahat ng palapag ng iyong tahanan at palaging i-test Kung ikaw ay bingi o may kapansanan sa pandinig, mag-install ng system na umiilaw o nagva-vibrate. Tumawag sa **2-1-1** kung kailangan mo ng tulong sa pag-install ng smoke alarm.
- Alamin ang lokasyon ng mga utility valve at alamin kung pano ito idiskonekta kapag may emergency.

Ilista ang mga lokasyon ng utilities

Gas Valve: *

Water Valve:

Circuit Breaker:

Manual Override ng Pinto ng Garahe:

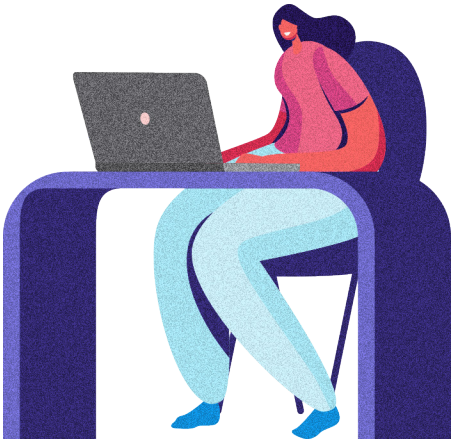
Coverage ng Insurance

- Kausapin ang ahente ng insurance mo para matiyak na mayroon kang sapat na coverage ng insurance. Ang karaniwang insurance ng mga may-ari ng bahay o nangungupahan ay maaring walang full coverage para sa lahat ng panganib gaya ng baha, wildfire, o lindol.
- Mag-imbentaryo ng iyong mga pag-aari para maka-pag-claim ka kung sakaling may mawala o mapinsala.

* *Kapag may naamoy kang gas, makarinig ng sumisingaw, o nagsususpetsa na may tumatagas, i-off kaagad ang main gas valve Huwag magsindi ng kandila o magkiskis ng porporo. Isara lamang ang gas kung sa palagay mo ay may leak, kasi ang kumpanya ng gas lamang ang makakapagbalik nito.*

Plano ng Paglikas

- **Alamin ang ruta ng evacuation.** Alamin ang lahat ng exit, kasama ang mga pintuan at mga bintana ng bawat kuwarto.
- **Mag-evacuate kaagad.** Kung may problemang medikal o problema sa paglipat, o mga alaga o service na hayop, maghanda sa paglikas kapag nag-isyu na ng Babala ng Paglikas sa halip na maghintay sa sapilitang Utos na Lumikas.
- **Magplano para sa mga natatanging pangangailangan.** Isaalang-alang ang kakayahan mo at ng iyong mga mahal sa buhay na lumikas, paggamit ng hagdan at access sa transportasyon. Humingi ng tulong mula sa iyong support group network o tumawag sa **2-1-1** para
- **Mga lugar kung saan magtatagpo.** Alamin kung saan mo makikita ang iyong mga kaibigan at pamilya pagkatapos ng emergency. Pumili ng dalawang lugar tagpuan, isa sa mismong labas ng iyong tahanan at lugar tagpuan sa labas ng lugar ng tirahan.



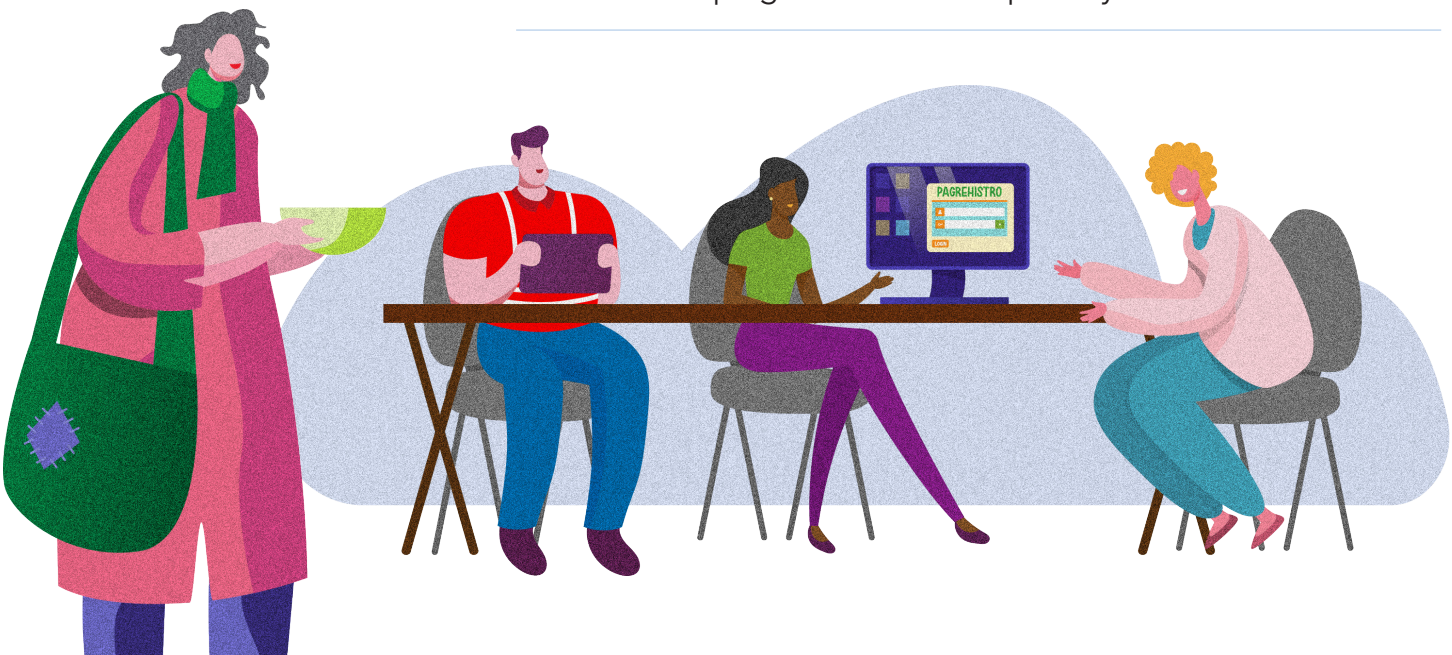
Lugar tagpuan sa labas ng tahanan:

Lugar tagpuan sa labas ng lugar na tinitirahan:

Mga Emergency Shelter

Kung kinailangan mong lumikas dahil sa emegency, isaalang-alang ang pagpunta sa isang hotel, sa bahay ng isang kaibigan o kamag-anak, o sa isang shelter. Ang mga emergency shelter ay maaaring sa mga paaralan, gusali sa komunidad at mga lugar ng pagsamba.

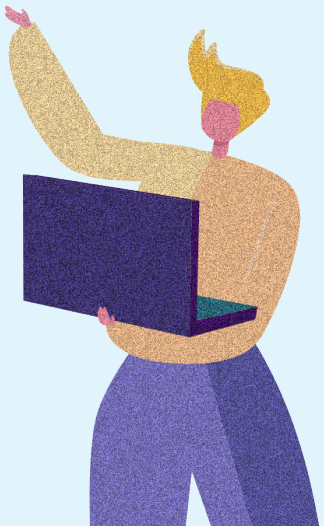
- Ang mga shelter ay nagbibigay ng pagkain, tubig, at mga pangunahing pangangailangan.
- Dalhin ang mga bagay na kailangan mo, gaya ng mga medikal na kagamitan.
- Ang mga shelter ay madaling puntahan at kayang tugunan ang mga pangangailangan ng mga taong may iba-ibang kapansanan. Pinapayagan ang mga service animal.
- Sinusundan ng mga silungan ang mga rekomendasyong pangkaligtasan sa kalusugan ng publiko, tulad ng paglayo ng panlipunan sa panahon ng pandemikong COVID-19.
- Tumawag sa **2-1-1** o bisitahin ang **AlertSD.org** para makahanap ng shelter na malapit sa iyo.



Magplano para sa Iyong Medikal na Kagamitan

- Maglagay ng mga card ng instruksyon kung paano gamitin at ilipat ang bawat item kung sakaling lilikas.
- Tukuyin ang mga kritikal na supply (gaya ng catheter, colostomy supplies, atbp.) na kailangan dalhin.
- Kung nakadepende ka sa mga kagamitang pang-medikal na de-kuryente, tanungin ang kumpanya ng medical supply tungkol sa isang back-up na mapagkukunan ng kuryente, at tanungin ang kumpanya ng utility tungkol sa mga programa kung saan karapat-dapat ka.
- Kung nakadepende ka sa dialysis o iba pang paggamot para mabuhay, alamin ang lokasyon ng higit sa isang treatment facility.

- Para humingi ng libreng **Vial of LIFE** kit, mangyaring tumawag sa: **1-800-339-4661**
- Punan ang medical information form na nasa mga pahina o para sa bersyong may malalaking titik at ibang wika bisitahin ang **readysandiego.org/make-a-plan/**
- Gumawa ng mga kopya at ilagay sa iyong wallet o pitaka. Magbigay ng kopya sa miyembro ng iyong support network.



Vial ng BUHAY

Ang programang **Vial of LIFE** ay nakapagligtas na ng napakaraming buhay sa pamamagitan ng mga paglalaan ng mga emergency responder na may nakakapag-ligtas-buhay na impormasyon. Ilagay ang envelope ng **Vial of LIFE** sa iyong refrigerator.

Bawat kit ng Vial of LIFE ay may:

- **Isang form ng medikal na impromasyon.** Listahan ng iyong mga problema sa kalusugan, mga gamot, emegency contact, insurance, at piniling ospital.
- **Isang vinyl na envelope at magnet.** Ilagay ang pinunang medical form sa envelope at ilagay ito sa labas ng iyong refrigerator. Isama ang kopya ng iyong power of attorney para sa health care at care directive.
- **Ang Vial of LIFE sticker.** Ilagay sa door jamp ng iyong pinto sa harap o sa bintana sa harap. Nagsasabi ito sa mga emergency responder na mayroon kang **Vial for LIFE**

VIAL NG BUHAY
(VIAL OF LIFE)

LIVE WELL
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Impormasyon at Pagtulong
1-800-339-4661
Na-update noong
____ / ____ / ____

Pangalan (Name) _____

☐ Bulag (Blind) ☐ Bingi (Deaf) ☐ Alzheimer's Disease o Kaugnay ng Dementia (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Tirahan (Address) _____ Lungsod (City) _____ Zip (Zip code) _____

Numero ng telepono (Phone #) _____ Lalaki (Male) ☐ Babae (Female) ☐ Petsa ng Kapanganakan (Date of Birth) _____

Social Security Number (huling apat na numero) (Social Security Number (last four digits)) _____

Medical Number (huling apat na numero) Medicare Number (last four digits)) _____

Iba pang insurance (Other Insurance) _____ Policy Number (Policy Number) _____

Ikaw ba ay may Advance Care Directive? (Do you have an Advance Health Care Directive?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Kung oo, lokasyon (If yes, location) _____ Ahente (Agent) _____ Numero ng telepono (Phone) _____

Mayroon ka bang "Do Not Resuscitate Order" (Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Nakarehistro sa Sheriff na "Take Me Home"? (Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Mga Contact kung Emergency
(EMERGENCY CONTACTS)

Pangalan (Name) _____ Relasyon (Relationship) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #, E-mail) _____

Pangalan (Name) _____ Relasyon (Relationship) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #, E-mail) _____

Tagabigay ng pangangalaga (Caregiver) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #) _____

Klerigo (Clergy) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #) _____

Impormasyon ng alagang hayop
(PET'S INFORMATION)

Pangalan at Uri (Name & Type) _____

Beterinaryo (Veterinarian) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Impormasyong Medikal
(MEDICAL INFORMATION)

Pangunahing Doktor (Primary Doctor) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Sekondaryang Doktor (Secondary Doctor) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Ospital (Hospital) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Taas (Height) _____ Timbang (Weight) _____ Type ng Dugo (Blood Type) _____

Normal na Presyon ng Dugo (Normal Bood Pressure) _____

Mga alerdyi sa gamot at pagkain (Allergies to drugs or foods) _____

Mangyaring itala lahat ng problemang medikal na naangkop (halimbawa: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

_____

Mga Operasyon (uri at petsa)
(Surgeries (type and date))

Ikaw ba ay?
(Do you?)

Nagsusuot ng pustiso? (Wear dentures?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Nagsusuot ng contact lens? (Wear contacts?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Nagsusuot ng hearing aid? (Wear hearing aids?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Nagsusuot ng salamin sa mata? (Wear glasses?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Gumagamit ng Oxygen? (Use Oxygen?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Wheelchair? (Wheelchair?) Oo (Yes) ☐ Wala (No) ☐

Iba pang Mahahalagang Impormasyon kapag Emergency
(Other Important Emergency Information)

Mga Bakuna
(Immunizations)

Saan mo inilalagay ang mga gamot mo?
(Where do you keep your medications?)

Mga gamot (MEDICATIONS)
(Reseta, Over-the-counter na mga Gamot, Bitamina, Mga Herbal Supplemet)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplelments)

Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)

Mangyaring itala lahat ang impormasyon sa paraan na madaling mabasa ng mga emergency medical personel.

Pagpaplano Para sa Iba-ibang Pangyayari

Ang mga sakuna ay napakahirap para sa lahat. Makikinabang tayo mula sa pagkaunawa nang atin mismong pangangailangan at natatanging pangangailangan ng ating mga kaibigan, kapait-bahay, at mga miyembro ng pamilya. Ang pagiging handa sa sakuna ay pagsisikap ng bawat indibidwal at pagsisikap ng komunidad. Repasuhin ang mga tip sa ibaba para makatulong sa paghahanda para sa iba-ibang pangyayari.

Ang mga taong may mga alagang hayop o service animal.

- Ikuha ang iyong alaga ng ID tag. Humiling ng libre o may discount na microchip.
- Magbalot ng pagkain, tubig, gamot, at katibayan ng bakuna.
- I-dial ang **2-1-1** para sa resources ng mga serbisyo para sa hayop.

Mga May-edad

- Panatilihin ang iyong tahanan na walang kalat para maiwasan ang pagkatumba.
- Kung tumatanggap ka ng pangangalaga sa tahanan, tanungin sila sa mga plano nila kapag may mga emergency.
- Kung naninirahan ka sa komunidad para sa mga retirado, alamin ang kanilang emergency plan.
- Kumuha ng medical alert system para makatawag ka ng tulong.

Mga Komunidad sa Rural

- Mag-share ng mga alert sa pamamagitan ng phone trees at ham radio network.
- Makipag-usap sa mga kapitbahay para pag-usapan ang pagtutulungan.
- Mga plano sa paglilikas ng malalaking hayop.

Mga taong may Developmental Disability

- Pagsanayan ang iyong planong pangsakuna kasama ang support network mo para mapalagay ang loob mo.
- Hilingin sa mga emergency responder na ulitin ang mga direksyon kung hindi mo ito naintindihan.
- Magsanay kung paano mo mabilis na masasabi sa isang taga-sagip ang iyong kapansanan.

Mga taong may Kapansanan sa Pagsasalita/Komunikasyon

- Magdala ng instruction carad kung paano makikipag-ugnayan sa kanila.
- Magdala ng mga device para sa komunikasyon, phrase card, o mga board ng larawan, gaya ng nasa pahina 43 at 44.
- Alamin kung paano palitan ang iyong assistive device kapag nasira.

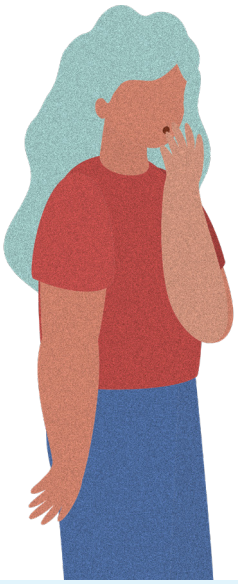
Amga Taong may Kapansanan sa Pagkilos o Iba pang Pisikal na Kapansanan

- Tukuyin ang paratransit o iba pang magagamit na transportasyon.
- Plano para sa mga nasirang ramp, rail, o elevator.
- Magdala ng ekstrang baterya ng wheelchair, tire repair kit, at kutson para sa upuan.

Mga Taong Bulag o Malabo ang Paningin

- Markahan ng Braille o malalaking sulat ang mga emergency supply.
- Maglagay ng Braille o device para sa pipi't bingi sa iyong emergency kit supply.
- Maglagay ng Braille/text para sa two-way na pakikipagtalastasan.

Mga Taong may Dementia



- Lumipat sa mas tahimik na lugar para maiwasan na mabalisa. Limitahan ang pagpapasigla
- Ibaling sa iba ang atensyon kapag siya ay nagagalit.
- Humanap ng ibang gagawin gaya ng paglalakad o paggawa ng mga simpleng gawain.
- Iwasan ang masalimuot na paliwanag. Gumamit ng simpleng pananalita.

Mga babaeng buntis at mga pamilyang may mga sanggol

- Alamin kung saan makakapagpa-prenatal o check-up ng sanggol kung magsara ang tanggapan ng iyong doktor.
- Maglagay ng mga supply para sa sanggol sa iyong **Go Kit**.
- Sabihin sa mga kawani kung may sanggol ka o may problema sa iyong pagbubuntis.

Ang Hamon sa Transportasyon

- Gumawa ng kaayusan na makisakay sa mga kapitbahay kung kailangan mong lumikas.
- Tumawag sa **2-1-1** para matukoy ang mga serbisyong naglalaan ng transportasyon sa inyong lugar.
- Itanong kung ang pampublikong sasakyan o ride share ay libre pagkatapos ng isang sakuna.

Mga Tao na Hindi Masyado Nakakapagsalita ng Ingles

- Humanap ng mapagkakatiwalaang sources sa komunidad para pag-usapan ang tungkol sa mga opsyong pangkaligtasan.
- Tumawag sa **2-1-1** para sa impromasyon sa mahigit 200 mga wika.
- Magtanong sa isang tao na nakakapagsalita ng dalawang wika para sabihin sa iyo ang mga hakbang pangkaligtasan.
- Alamin kung alin sa iyong mga media sources ang makapaglalaan ng mga emergency alert.

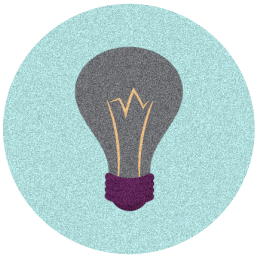
Mga Taong Bago sa California

- Alamin ang emergency system basics, gaya ng pag-dial ng **2-1-1** kung may **9-1-1** emergency.
- Itanong sa iyong komunidad kung ano ang kaibahan ng mga sakuna dito.
- Humanap ng mapagtitiwalaang source kapag may emergency bukod pa sa gobyerno.

Pagpa-plano para sa Iba-ibang Emergency

Sa bahaging ito makikita mo ang mga tip kung ano ang gagawin sa iba-ibang kalagayan kapag may sakuna.

Sunog

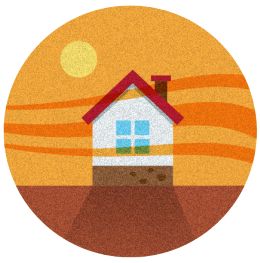


Pagkawala ng Kuryente

Tsunami

Baha

Paglindol

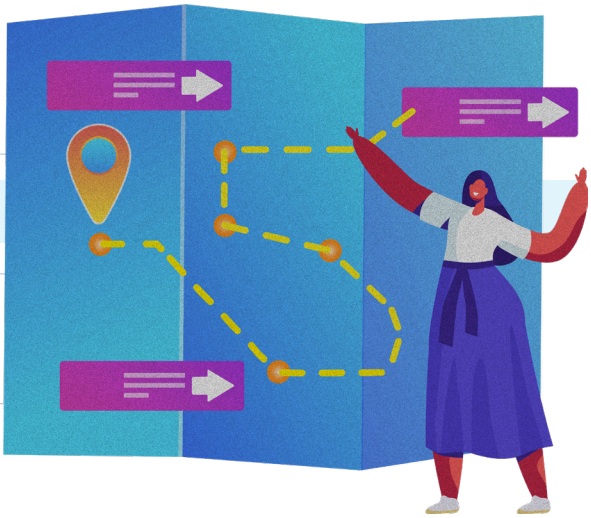


Heat Wave

Sunog

Bago:

- Ang babalang lumikas ay nangangahulugang maghanda nang lumikas NGAYON.
- Maghanda sa pagkawala ng kuryente Huwag gumamit ng kandila.
- Kumuha ng bandana o mask para protektahan ang iyong mga baga.
- Magplano ng mga ruta palabas ng bawat silid.
- Linisin ang mga gutter. Alisin ang mga palumpong na malapit sa tahanan. Tumawag sa **2-1-1** para alamin kung ang lokal na Fire Safety Council ay makakatulong.



Habang:

- Ang utos na lumikas ay nangangahulugang kailangan mo nang umalis NGAYON.
- Huwag nang "maghintay at mag-abang." Umalis kaagad kapag inutusang lumikas.
- Kapag mainit ang isang pinto, huwag itong buksan.
- Kapag na-trap, isara ang mga pintuan at bintana para huwag pumasok ang usok.
- Kapag nasusunog ang damit mo, Huminto, Humiga at Gumulong.
- Umalis kaagad sa lugar na mausok. Dumapa sa lupa kapag maraming usok.

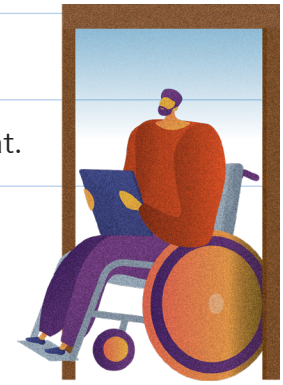
Paglindol

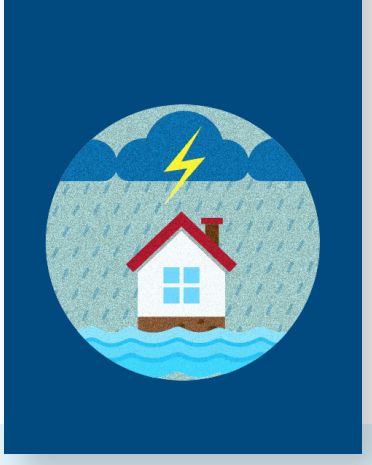
Bago:

- Ikabit ang mga muwebles sa dingding.
- Tukuyin ang mga ligtas na lugar sa bawat silid, gaya ng study table at lamesa.
- Tukuyin ang mga delikadong lugar malapit sa bintana, salamin, at mga nakasabit na bagay.
- Pag-aralan kung paano isara ang gas, tubig, at kuryente.

Habang:

- Huwag magmadaling lumabas. Sumilong sa ilalim ng desk o lamesa.
- Kung nasa labas, lumayo mula sa mga gusali, puno, poste ng ilaw, o linya ng kuryente.
- Kung nagmamaneho, itabi at huminto malayo sa mga gusali at puno.
- Gumagamit ng wheelchair: Pumunta sa isang pintuan, i-lock ang mga gulong, takpan ang ulo at leeg.
- Maghanda sa mga aftershock.
- Mag-ingat sa mga tsunami sa tabing dagat.





Pagbaha

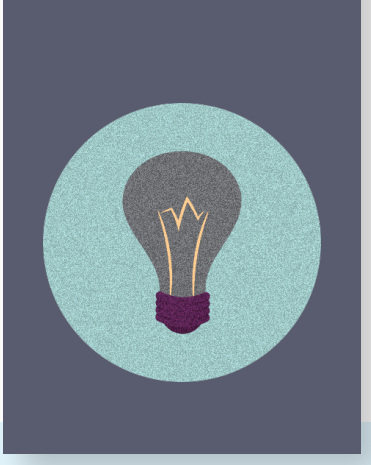
Bago:

- Panatilihing walang bara ang mga tubo at drain.
- Ilagay ang mahahalagang bagay sa mas mataas na palapag.
- Subaybayan ang mga pagbaha at babala ng pagbaha sa TV at radyo.
- Alamin ang pinakaligtas na ruta papunta sa mas mataas na lugar.
- Gumamit ng mga sako ng buhangin para ilihis ang tubig.

Habang:

- Huwag nang "maghintay at mag-abang." Umalis kaagad kapag inutusang lumikas.
- Huwag maglakas, lumangoy, o magmaneho sa agos ng tubig. Tandaan, Turn Around, Don't Drown.
- Mag-ingat sa mga mudslide.
- Mag-ingat sa mga bumagsak na linya ng kuryente.
- Kapag sinabihan, i-off ang tubig at kuryente at alisin sa saksakan ang mga appliances.

Pagkawala ng Kuryente



Bago:

- Maghanda ng flashlight – huwag kandila.
- Maghanda ng backup na charger ng telepono.
- Bumili ng mga pagkain na hindi madaling masira at hindi na kailangang lutuin.
- Panatiling may laman na gas kahit kalahati ang tangke ng sasakyan.

Habang:

- Alisin ang plug ng mga appliances/electronics upang maiwasan ang pagkasira.
- Mag-iwan ng isang nakasinding ilaw.
- Panatilihing nakasara ang pintuan ng iyong refrigerator at freezer.
- Huwag gamitin ang sariling gas stove para sa init.
- Gumamit ng mga generator, camp stoves, at ihawang panglabas.

Maging handa sa public safety power shutoff

San Diego Gas & Electric® (SDG&E®) kung minsan ay pinapatay ang kuryente sa mga lugar na madaling kapitan ng sunog sa panahon ng masamang kondisyon bilang pag-iingat sa kaligtasan. Kilala ito bilang **Public Safety Power Shutoff (PSPS).** Habang ang mga kaganapang ito ay mas malamang na maganap sa mga lugar na mataas ang panganib sa sunog, ang lahat ng taga San Diego ay maaaring maapektuhan at dapat na maghanda. **SDG&E** naglalayong magpadala ng maagang mga abiso sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono, mga alerto sa text, email at iba pang mga paraan bago patayin ang kuryente.

Manatiling may kaalaman sa panahon ng PSPS

I-update ang Iyong Contact Information at/o Mag-sign Up para sa mga Abiso sa Brownout.

Bisitahin ang **sdge.com/notifications** o tumawag sa **1-800-411-7343** upang i-update ang iyong contact information at/o mag-sign up upang makatanggap ng mga abiso sa voice, text at/o email, kahit wala kang **SDG&E** na account.

Mga Sentro Para sa Pagkukunan ng Komunidad (Community Resource Centers)

SDG&E maaaring buksan ang **Community Resource Centers** malapit sa mga apektadong komunidad sa panahon ng PSPS na pangyayari.

I-follow ang SDG&E sa social media at ang NewsCenter para sa mga update sa panahon ng PSPS

Facebook: facebook.com/SanDiegoGasandElectric

Twitter: twitter.com/SDGE

Instagram: instagram.com/sdge

Nextdoor: San Diego Gas & Electric

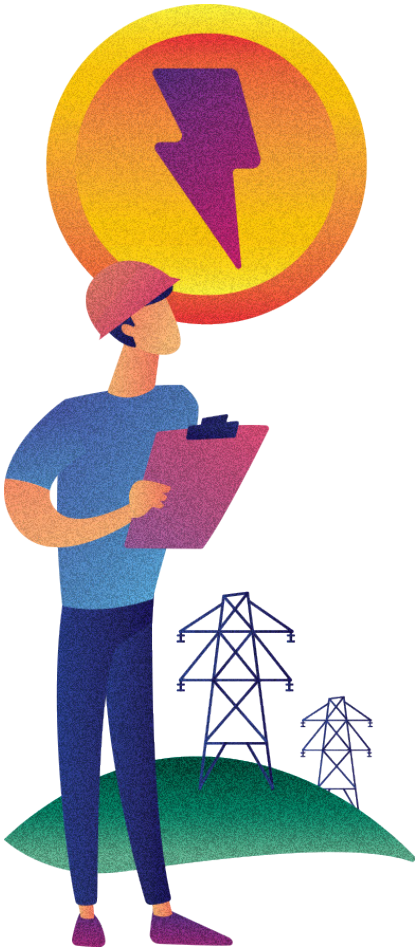
NewsCenter: sdgenews.com

Maaaring makatanggap ang mga bisita ng mga kagamitan sa pagiging handa, yelo, tubig, meryenda, charger para sa mga mobile device, maliit na baterya na pinapatakbo ng solar, radyo at up-to-date na impormasyon tungkol sa kaganapan ng shutoff. Ang mga protokol a pampublikong pangkalusugan ay maaari ding isagawa kasama ang mga hakbang sa social distancing, rutinang paglilinis ng mabuti at serbisyong drive through. Matuto ng higit sa **sdge.com/resource-centers**.

Tagal ng Kaganapan/Backup Generation

Ang isang kaganapang PSPS ay mangangailangang walang kuryente hangga't nagpapatuloy ang banta sa kaligtasan ng publiko at sa sistemang elektrisidad. Bago maibalik ang kuryente, dapat siyasatin ng mga tauhan ang mga linya ng kuryente at kagamitan at gumawa ng anumang kinakailangang pagkumpuni.

Hinihimok kang maghanap ng ligtas, kahaliling mga mapagkukunan ng kuryente upang mapatakbo ang iyong kritikal na kagamitan sa panahon ng PSPS. Para sa karagdagang impormasyon sa pagpili ng isang generator o isang alternatibong back-up system, mangyaring kumunsulta sa isang lisensyadong electrician at **SDG&E**. Matuto ng higit sa **sdge.com/generator**.



Medical Baseline Allowance program

Kung ikaw o isa sa iyong sambahayan ay mayroong kwalipikadong kondisyong medikal o nangangailangan ng ilang mga kagamitang pang-medikal sa bahay, maaari kang maging karapat-dapat para sa mas maraming kuryente o natural gas sa mas mababang singil. Ang taong may kwalipikadong kondisyong medikal ay dapat nakatira sa address sa aplikasyon, at ang kagamitang medikal ay dapat pambahay na gamit lamang. Ang program na ito ay makakatulong din sa pamamagitan ng pagbibigay ng maagang karagdagang mga abiso sa isang kaganapang PSPS. Matuto ng higit sa **sdge.com/medicalbaseline**.

CARE at FERA na mga program

CARE at **FERA** ay dalawang **SDG&E** program na makapagbibigay sa iyo ng buwanang diskwento sa iyong bayarin.

- **California Alternate Rates for Energy (CARE)** 30% o higit pang buwanang diskwento sa bayarin.
- **Family Electric Rate Assistance (FERA)** 18% buwanang diskwento sa bayarin. **FERA** ay bukas lamang sa mga sambahayang may tatlo o higit pang tao.

Matuto nang higit pa tungkol sa mga kwalipikasyon, mga alituntunin sa kita, at mag-apply sa mga programang ito sa sdge.com/CARE.

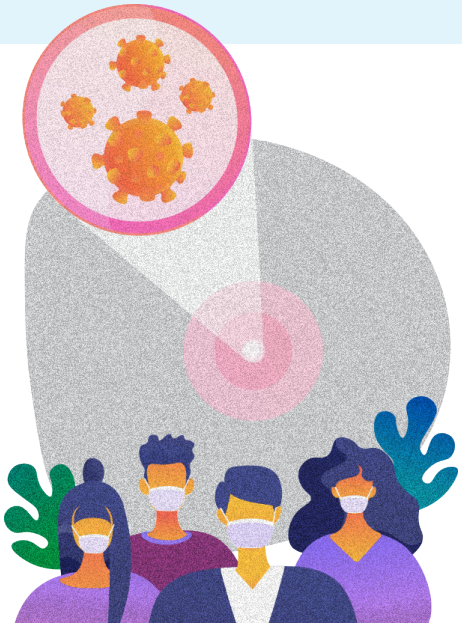
Tulong na Programa para sa Pagtitipid sa Kuryente (Energy Savings Assistance program)

Matipid sa kuryenteng pagpapabuti sa bahay ay maaaring gawing mas komportable ang iyong bahay, makatipid ng pera ngayon, at sa mga darating na taon. Maaari kang makatanggap ng mga produkto na mababa o walang gastos at pag-install. Matuto ng higit at mag-apply sa sdge.com/ESA.

Mga Mapagkukunan ng Access at Functional na Pangangailangan (Access & Functional Needs (AFN) Resources)

SDG&E at **2-1-1** San Diego ay nagsosyo upang suportahan ang mga indibidwal na may Access at Functional Needs. Impormasyon at mga serbisyo ay ibinibigay upang madagdagan ang kahandaan at pagtitiwala sa sarili sa mga kaganapan at emerhensiyang PSPS. Maaaring kasama sa mga serbisyo ang tulong na transportasyon, backup na kuryente, mga item sa paghahanda, seguridad na pagkain, pansamantalang tirahan at mga pagsusuri sa kalagayan. Matuto ng higit sa 211SanDiego.org o i-dial ang **2-1-1**.

Mga tip para sa iba pang emergency



Mga Pandemya at Emergency na Pampublikong Kalusugan

- Mag-imbak ng pang dalawang linggong supply ng tubig at pagkain.
- Panatilihing dala ang reseta ng gamot.
- Madalas na maghugas ng kamay.
- Takpan ang mga pag-ubo at pagbahing.
- Manatili sa bahay kung may sakit.

Sobrang Init

- Maghanap ng air condition o bentilador.
- Magpunta sa mga aklatan, shopping malls, o tumawag sa **2-1-1** upang maghanap ng mga itinalagang cool zone o bisitahin ang **coolzones.org**.
- Maligo ng malamig
- Uminom ng malamig, walang alkohol, walang caffein na mga inumin.
- Kung sa tingin mo ay may sakit ka, tumawag kaagad sa doktor o **9-1-1**

Sobrang Lamig

- Manatili sa loob ng bahay.
- Magsuot ng mainit, komportable, tuyong damit.
- Iwasang ma-frostbite, hypothermia, o overexertion.
- Huwag gumamit ng uling o de-gas na ihawan para sa init sa loob ng bahay.

Tsunami

- Lumipat sa mas mataas na lugar, inland at/o mas mataas na palapag.
- Makinig sa inyong radyo o TV para sa mga tagubiling emergency.
- Kaagad na lumikas kapag iniutos.
- Huwag mamasyal – lumayo sa mga baybayin.
- Huwag bumalik sa hazard zone hanggang sa sabihin ng mga lokal na opisyal ng kaligtasan ang "all clear."

Terorismo

- Iulat ang mga kahina-hinalang aktibidad sa mga awtoridad.
- Huwag tumanggap ng mga bagay mula sa mga hindi kilalang tao.
- Sundin ang mga tagubilin mula sa mga opisyal sa emergency.
- Maging handa para sa mga tagubilin upang sumilong sa lugar o lumikas.
- Manatiling kalmado, matiyaga, at makipag-ugnay sa isa sa iyong personal support network.

Babala sa Paglikas: Ang pag-alerto ng mga tao sa isang apektadong lugar ng potensyal na banta sa buhay at pag-aari. Isinasaalang-alang ng isang Babala sa Paglikas ang posibilidad na ang isang lugar ay maapektuhan sa malapit na hinaharap at ihahanda ang mga tao para sa isang potensyal na Evacuation Order. Mahihinang populasyon tulad ng mga taong may mga kapansanan, hindi nakakalakad, at/o malalaking hayop ay dapat na lumikas ngayon.

Evacuation Order: Nangangailangan ng agarang paglikas palabas ng isang apektadong lugar dahil sa isang napipintong banta sa buhay.

Lugar na Masisilungan: Pumasok sa loob. Isara at itarangka ang mga pintuan at bintana. Maghanda upang suportahan ang sarili hanggang sa susunod na abiso at/o makipag-ugnay sa mga opisyal sa emergency.

Para sa karagdagang impormasyon sa pagtugon sa mga partikular na emergency, bisitahin ang website ng paghahanda ng County: **ReadySanDiego.org**

Ipunin ang mga Kailangan

Go Kit

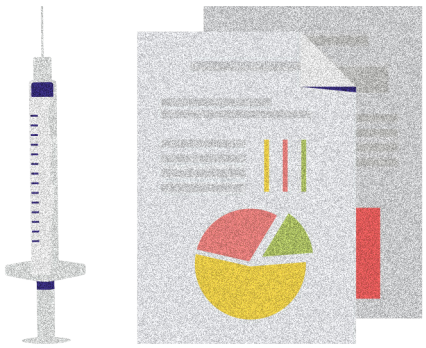
Karamihan sa mga sakuna ay hindi inaasahan at mabilis na nangyayari. Maaaring wala kang oras upang mamili o magbalot. Mag-pack ng isang "Go Kit" para sa kung kailangang umalis kaagad.

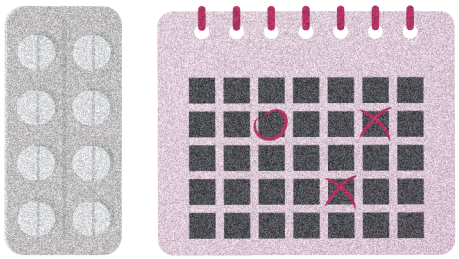
Tingnan ang mga gamit na mayroon ka at idagdag ang mga kakailanganin mo:

- ☐ Bote ng tubig at hindi nasisirang pagkain, tulad ng mga granola bar
- ☐ Mga kopya at/o isang USB flash drive ng iyong mahahalagang dokumento sa isang lalagyan na hindi tinatagusan ng tubig (pagkakakilanlan, seguro, mga larawan ng pamilya at mga alagang hayop para sa pagkilala)
- ☐ Listahan ng mga gamot na iniinom mo, kung bakit mo iniinom, at ang kanilang mga dosis
- ☐ Kung may gamot na kailangang malamig, panatilihin ang isang sobrang ice pack sa freezer
- ☐ Contact information ng iyong sambahayan at mga miyembro ng iyong support network
- ☐ Flashlight, hand-crank o de-bateryang AM/FM radio, at mga karagdagang baterya.
- ☐ Pera, maliliit na halaga
- ☐ Notepad at panulat
- ☐ Antibacterial wipes at hand sanitizer

- ☐ Face mask o bandana
- ☐ Back-up kagamitang medikal (hal., salamin, baterya) at mga charger
- ☐ Aerosol tire repair kits at/o tire inflator upang kumpunihin ang mga flat na wheelchair o gulong ng scooter
- ☐ Mga supply para sa iyong service animal o alagang hayop (pagkain, tubig, bowl, tali, gamit panglinis, rekord ng bakuna, at mga gamot)
- ☐ Portable cell phone chargers
- ☐ Ang patnubay na ito

Iba pang gamit na kakailanganin mo





Home Kit

Sa ilang mga emergency, maaaring mas ligtas kang manatili sa bahay. Maaaring wala kang tubig na maiinom o walang pang-flush sa banyo. Maaaring walang kuryente upang panatilihing malamig ang iyong pagkain, buksan ang ilaw, o i-charge ang iyong telepono. Maghanda ng isang "Home Kit" upang mabuhay ng hindi bababa sa tatlong araw na walang tubig o kuryente.

Tingnan ang mga gamit na mayroon ka at idagdag ang mga kakailanganin mo:

- ☐ Isang galon ng inuming tubig, bawat tao, bawat araw
- ☐ Pagkain na hindi masisira, tulad ng de-latang pagkain, at isang abre-lata
- ☐ First-aid kit
- ☐ Mga gamot, kabilang ang listahan ng mga gamot na iniinom mo, kung bakit mo iniinom, at ang kanilang mga dosis
- ☐ Flashlight o de-bateryang ilawan, de-bateryang AM/FM na radyo, at karagdagang mga baterya, o mga wind-up na radyo na hindi nangangailangan ng mga baterya
- ☐ Pito o kalembang
- ☐ Mga back-up na kagamitang medikal, kung posible (hal. oxygen, gamot, baterya ng iskuter, hearing aid, pantulong sa paglipat, baso, facemasks, guwantes)
- ☐ Style at mga serial number ng mga medikal na aparato (tulad ng mga pacemaker) at mga instruksyon sa paggamit

Iba pang mga personal na gamit:

TIP: Ang iyong hot water heater ay isang mapagkukunan ng tubig. Patayin ang kuryente at hayaang lumamig ang tubig. Upang makakuha ng tubig, ilagay ang lalagyan sa ilalim at buksan ang drain valve ng tubig sa ilalim ng tangke.

Mga Kagamitan sa Komunikasyon

Sa panahon ng emergency, ang iyong normal na paraan ng komunikasyon ay maaaring maapektuhan ng mga pagbabago sa kapaligiran, ingay, pagkagambala sa serbisyo, o pagkalito.

Kung ikaw ay bulag o malabo ang paningin, magsanay na ipaliwanag sa iba kung paano ka gagabayan.

Kung ikaw ay Bingi o mahirap makarinig, maghanap ng ibang paraan upang maiparating ang iyong mga kailangan, tulad ng mga senyas, note card, o mga text message. Magtabi ng mga communication card sa iyong mga emergency supply kit.

Kailangan ko ng tagasalin

Necesito un traductor

Tôi cần một người phiên dịch

انا بحاجة الى الترجمة

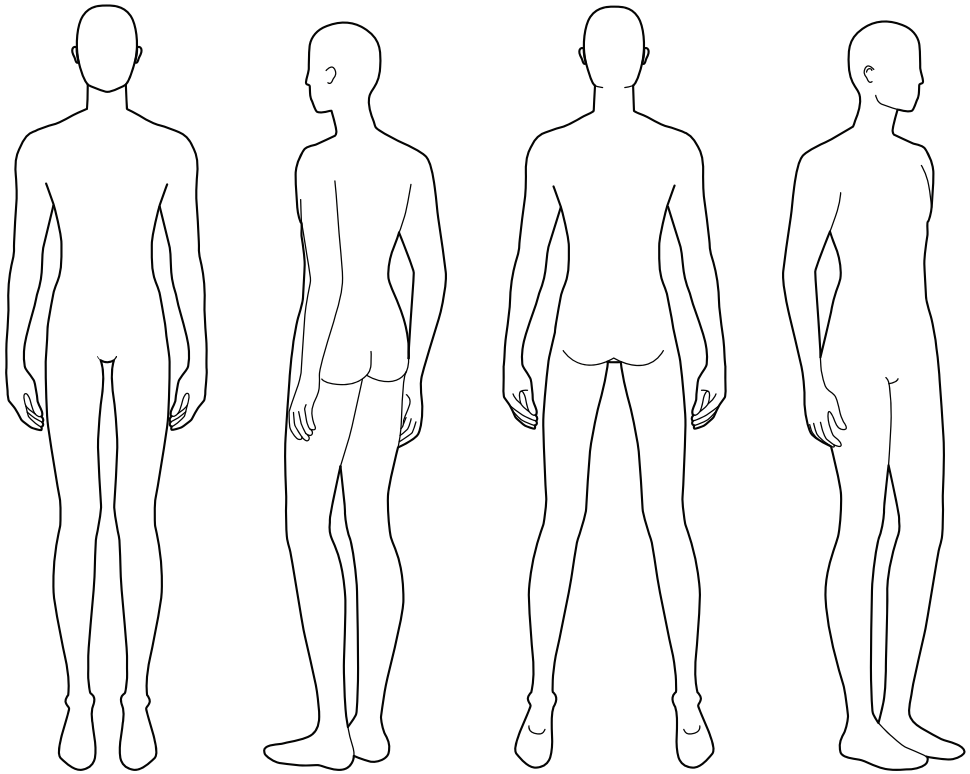
Kailangan ko ng tagasalin

我 需 要 翻 译

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
T	U	Ü	V	W	X	Y	Z		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
.	’	,	?	!	+	-	ESPASYO		

CHART NG KIROT | ANTAS NG KIROT (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Makirot (Dull)

Matinding kirot (Sharp)

Kumakalat (Radiating)

Kailangan ko ng gamot sa kirot
(I want pain medicine)

Iniksyon (Shot)

Isang pildoras (One pill)

Dalawang pildoras (Two pills)

Nangangati (Itches)

Kumikirot (Stings)

Sumasakit/kumikirot (Hurts/aches)

Mahapdi (Burns)

Hindi makagalaw/namamanhid (Can't move/numb)

Ano nang lagay ko? (How am I doing?)

Ano'ng araw/oras? (What day/time?)

Ano'ng nangyayari? (What is happening?)

Kailan aalisin ang tubo? (When is tube coming out?)

IV (IV)

Aalisin ang balot (Remove restraints)

Ehersisyo (Excercise)

Masahe (Massage)

Pabayaan n'yo ako (leave me alone)

Huwag umalis (Don't leave)

Bumalik mamaya (Come back later)

Panalangin (Prayer)

Banyo (Bathroom)

Basang bimpo (Cool cloth)

Unan/kumot (Pillow/blanket)

Salamin/Medyas (Glasses/Socks)

Maghilamos ng mukha (Wash face)

Mag-shampoo/Maligo (Shampoo/Bath)

Magsuklay/Magbrush (Comb/Brush)

Nagsipilyo ng ngipin (Teeth brushed)

AKO AY (I AM)

- Nahihirapan huminga (Short of breath)
- May nararamdamang sakit (In pain)
- Hindi makahinga (Choking)
- Masama ang pakiramdam (Feeling sick)
- Gutom/Uhaw (Hungry/Thirsty)
- Giniginaw/Naiinitan (Cold/Hot)
- Pagod (Tired)
- Nahihilo (Dizzy)
- Galit (Angry)
- Takot (Afraid)
- Naiinis (Frustrated)
- Malungkot (Sad)

GUSTO KONG MAKITA ANG (I WANT TO SEE)

- Doktor (Doctor)
- Nars (Nurse)
- Pamilya (Family)
- Pari (Chaplain)

GUSTO KO (I WANT)

- Ma-suction (To be suctioned)
- Basain ang labi (Lip moistened)
- Tubig/Yelo (Water/Ice)
- Para maaliw (To be comforted)
- Para matulog (To sleep)
- TV/Video/DVD (TV/Video/DVD)
- Call light/Remote (Call light/Remote)
- Tahimik ito (It quiet)
- Off/On ang mga ilaw (Lights Off/On)
- Umuwi na (To go home)
- Umupo (To sit up)
- Humiga (To lie down)
- Bumaling sa kaliwa (To turn left)
- Bumaling sa kanan (To turn right)
- Tumaas/bumaba sa uluhan ng kama (Head of bed up/down)
- Bumangon sa kama (Get out of bed)

Oo (Yes) | Wala (No) | TIGIL | Pen/Papel (Pen/Paper)

Salamat (Thank you)

Mahal kita (I Love you)

Para sa layuning makontrol ang impeksyon, mangyaring huwag gamitin muli ang board na ito sa ibang pasyente.

(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)

Manatiling may Alam

Manatiling may Alam

ReadySanDiego.org
Maghanda. Magplano. Laging maging updated.

AlertSanDiego
Mag-sign up. Tumanggap ng abiso.

ACCESSIBLE AlertSanDiego
Mag-sign up. Tumanggap ng abiso.

San Diego County

Twitter.com/ ReadySanDiego

Facebook.com/ ReadySanDiego

- Website ng kahandaan ng county: **ReadySanDiego.org**
- I-register ang iyong numero ng cell phone, **VoIP** numero ng telepono at email sa **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego.** Ito ang emergency mass notification system ng County na ginamit ng mga unang tagatugon upang magpadala ng mga tagubilin sa paglikas at iba pang impormasyon sa sakuna sa pamamagitan ng mga tawag, text, at email.
- I-download ang libre na **SD Emergency App**, available sa English at Spanish para sa iOS at Android mobile na mga device. Bisitahin ang **ReadySanDiego.org/ SDEmergencyApp**.
- Sa panahon ng emergency, bisitahin ang **AlertSD.org** o ang **SD Emergency App** para sa mga update sa insidente, lokasyon ng tirahan, lugar ng paglikas, mga perimeter ng hazard, opisyal na feed ng social media, at marami pa.
- Ang pangunahing **Emergency Alert System** istasyon ng radyo para sa San Diego County ay ang ***KOGO AM 600*** at ***KLSD AM 1360***.
- Para sa impormasyon sa pag-recover bisitahin ang **RecoverSD.org**.
- Para sa mga hindi pang-emergency na katanungan at updated na impormasyon sa sakuna, tawagan ang **2-1-1**.
- Kung nakakaranas ka ng banta sa buhay na emergency, tumawag sa **9-1-1**.

Pagkuha ng Suporta

Ang mga sakuna ay nakaka-stress at nakakatakot. Maaari kang makaramdam ng inis, lungkot, o galit. Maaari kang makaranas ng sakit ng ulo o hindi makatulog.

Ipakipag-usap sa iba tungkol sa iyong damdamin, kahit na mahirap ito.

Hanapin ang iyong support network o humingi ng tulong mula sa isang propesyonal.

San Diego Access and Crisis Line

Kung kailangan mo ng suporta, mga may karanasang tagapayo ay available 7 araw sa isang linggo/24 oras kada araw upang magbigay sa iyo ng isang referral upang matugunan ang iyong mga pangangailangan at matulungan matukoy ang pagiging karapat-dapat para sa mga serbisyong mental na pangkalusugan o adiksyon.

- Tawagan ang **(888) 724-7240** o bisitahiin ang aming web site: **www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs**

National Alliance on Mental Health (NAMI) San Diego

Maaari kang kumonekta sa isang sinanay na tagapayo sa krisis upang makatanggap ng libreng suporta sa krisis 24 oras kada araw.

- I-text ang **NAMI** sa **741-741** o tawagan **(888) 523-5933**

National Suicide Prevention Lifeline and Veterans Crisis Line

Makakatulong tayong lahat na maiwasan ang pagpapakamatay. Nagbibigay ang Lifeline ng 24/7, libre at kumpidensyal na suporta para sa mga taong nasa pagkabalisa, pag-iwas at mga crisis resource para sa iyo o sa iyong mga mahal sa buhay, at mga pinakamahusay na kasanayan para sa mga propesyonal.

- Tawagan ang **(800) 273-8255** o tumawag sa **9-8-8**

County of San Diego
www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900

Office of Emergency Services
www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490

Listos California
www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510

Salamat sa **County of San Diego Health and Human Services Agency**, Aging & Independence Service para sa kanilang mga kontribusyon sa gabay na ito. Para sa mga aging resources, bisitahin ang www.aging.sandiegocounty.go

Ang dokumentong ito ay inihanda sa ilalim ng grant mula sa Listos California, isang programa ng Governor's Office of Emegency Services. Ang pananaw o opinyon na ipinahayag sa dokumentong ito ay sa mga may-akda at hindi nangangahulugang katulad ito palagi ng opisyal na posisyon o mga patakaran ng Listos California o ng Governor's Office of Emergency Services.