



Cal OES

GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

Gabay sa Pagiging Handa sa Emergency/Toolkit para sa Mga Indibiduwal na May Mga Kapansanan

Disyembre 2021

DOR DEPARTMENT of
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

TALAAN NG MGA NILALAMAN

PANIMULA.....	3
KUMUHA NG MGA ALERTO.....	3
MAGPLANO.....	5
MAG-IMPAKE NG MGA GAMIT PARA SA EMERGENCY (GO BAG).....	8
BUMUO NG STAY BOX	12
TULUNGAN ANG MGA KAIBGAN AT KAPIT-BAHAY NA MAGHANDA ..	13
MAY KAUGNAYANG NILALAMAN.....	14
MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN	15

PANIMULA

Ang Gabay sa Pagiging Handa sa Emergency/Toolkit para sa Mga Indibiduwal na May Mga Kapansanan ay binuo sa pamamagitan ng pagtutulungan ng Tanggapan ng Mga Serbisyo para sa Emergency ng Gobernador ng California (California Governor's Office of Emergency Services, Cal OES) at ng Kagawaran ng Rehabilitasyon ng California (California Department of Rehabilitation, DOR).

Inilalarawan ng gabay na ito ang mga aksyon at pagsasaalang-alang na magagamit ng mga indibiduwal na may mga kapansanan para dagdagan ang pagiging handa bago ang, sa panahon ng, at pagkatapos ng mga sakuna.

Hinihikayat ng Cal OES at DOR ang mga indibiduwal na:

- 1) Kumuha ng mga alerto sa emergency
- 2) Gumawa ng plano para sa paglikas
- 3) Mag-impake ng mga gamit para sa emergency (Go Bag)
- 4) Bumuo ng Stay Box kapag hindi kayo maaaring umalis
- 5) Tulungan ang mga kaibigan at kapit-bahay na maghanda

Kumuha ng mga Alerto para malaman kung ano ang dapat gawin kapag may mga Sakuna at Emergency

Sa isang emergency, kailangan ninyong malaman kung ano ang nangyayari. Para gumawa ng mga tamang desisyon, kailangan ninyo ng maaasahan at pinakabagong impormasyon tungkol sa mga sakuna sa inyong lugar. Kailangan ninyong malaman kung ano ang dapat gawin at kailan ito dapat gawin.

Alamin kung anong mga sakuna at panganib ang maaaring makaapekto sa inyong lugar, paano makakakuha ng [alerto sa emergency](#), at kung saan dapat pumunta kung kailangan ninyong lumikas. Tiyaking mayroon kayong plano at regular itong sanayin.

Magkaroon ng Kaalaman

- Pumunta sa CalAlerts.org at mag-sign up para sa mga libreng alerto sa emergency.
- Maaaring makapagbigay ang 2-1-1 ng mga mahalagang impormasyon tungkol sa emergency.
- [Alamin kung anong mga sakuna ang maaaring makaapekto sa inyong lugar](#), alin sa mga ito ang maaaring kailanganin ninyong lumikas at kung kailan ninyo maaaring kailanganing manatili sa loob ng bahay.
- Manood o makinig sa mga lokal na balita para sa mga ulat tungkol sa mga sakuna.
- Ang mga istasyon ng radyo at TV ay magbo-broadcast ng mga mahalagang impormasyon sa pamamagitan ng Sistema ng Alerto sa Emergency.
- Hanapin ang pangalan at frequency ng Istasyon sa Radyo para sa Emergency ng inyong county sa [Mga Lokal na Istasyon sa Radyo para sa Mga Alerto sa Emergency](#).
- I-follow sa social media ang mga maaasahang pagkukunan, tulad ng inyong Tanggapan ng County para sa Pamamahala ng Emergency, sunog at mga ahensiya ng nagpapatupad ng batas.

Gamitin ang mga sumusunod na mapagkukunan online para ma-access ang mga karagdagang alerto at impormasyon sa kaligtasan:

- Mag-sign up para sa mga alerto sa lindol at impormasyon sa paggamit ng [MyShake](#) app.
- Ang News.caloes.ca.gov ay mayroong pinakabagong impormasyon sa emergency,
- Ang Response.ca.gov ay mayroong impormasyon tungkol sa mga kasalukuyang nagaganap na wildfire, kawalan ng kuryente, mga shelter at mga pagsasara ng kalsada.
- Ang Ready.gov ay mayroong impormasyon sa kaligtasan para sa mga indibiduwal at pamilya.

MAGPLANO

Isipin ang mga tao na gusto ninyong manatiling may kaugnayan sa panahon ng isang emergency. Sila ay maaaring kapamilya, mga kapit-bahay, kaibigan o mga tagapag-alaga.

Gumawa ng Listahan ng Contact

- Gumawa ng [listahan ng contact](#) ng mga kaibigan, kapamilya, katrabaho, kapit-bahay o iba pang tao na makakatulong sa inyong lumikas at itago ito sa isang lalagyan na hindi mababasa ng tubig sa inyong [emergency kit](#).
- Talakayin ang inyong mga plano para sa sakuna kasama ng mga taong pinagkukunan ninyo ng suporta, at kung naaangkop, isama sila sa proseso ng inyong pagpaplano.

Pumili ng Mga Lugar Kung Saan Magkikita Kapag May Emergency

Maaaring maging magulo ang mga sakuna, at kayo o ang isang tao sa inyong network ay maaaring mahiwalay sa isa't isa o maputol ang komunikasyon sa isa't isa. Maagang magtalaga ng isang lugar para magkita-kita muli ng mga taong pinagkukunan ninyo ng suporta at planuhin kung paano makakapunta roon ang lahat.

- Tanungin ang mga paaralan tungkol sa mga plano para muling magkita ang mga magulang at mga bata.
- Tiyaking alam ng lahat kung nasaan ang mga lugar para magkita kayo at sanayin ang pagpunta sa mga ito.
- Maaaring kailanganing magbago ng inyong lugar kung saan magkikita depende sa lokasyon ng sakuna kaya magplano ng maraming mapagpipilian.

Paano Lilikas

Isipin na ngayon ang tungkol sa mga posibleng maging problema na maaari ninyong maranasan sa paglikas sa panahon ng isang sakuna at magplano nang naaalinsunod.

- Sundin ang patnubay ng mga lokal na awtoridad.
- Lumikas nang maaga kung kailangan ninyo ng karagdagang panahon o suporta para umalis.
- Alamin ang iba't ibang ruta sa paglikas para makaalis sa inyong komunidad.
- Magkaroon ng papel na mapa kung sakaling mawalan ng mga serbisyo sa internet at cellphone at kumuha ng Evacuation Planning Area Map (Mapa ng Lugar sa Pagpaplano ng Paglikas) ng county kung makakakuha nito.
- Sanayin ang paglikas gamit ang transportasyon na dadalhin ninyo sa isang sakuna at isama ang mga taong makakasama ninyo sa pag-alis.
- Kung wala kayong sasakyan, kilalanin ang inyong lokal na ahensiya ng transportasyon.
- Maging handa sa pagpunta sa inyong ligtas na lugar at iimpake ang inyong Go Bag ng mga supply.

Mga Karagdagang Mahalagang Bagay sa Pagpaplano

- Gagawin ng mga rumeresponde ang lahat ng hakbang para mapanatiling magkasama kayo at ang inyong pinagkukunan ng suporta, tulad ng pamilya, service animal, personal na tagapag-alaga o ang inyong mga pantulong na kagamitan (assistive technology device) at mga supply.
- Makipagtulungan sa mga lokal na serbisyo, pampublikong transportasyon o paratransit para malaman ang lahat ng magagamit na opsyon ng transportasyon.
- Alamin ang mga daan sa paglikas mula sa inyong tahanan, lugar ng negosyo, paaralan, kapitbahayan, lungsod o area at puntahan ang mga ito bago ang isang sakuna para maging pamilyar sa mga ito.
- Sabihin sa mga taong pinagkukunan ninyo ng suporta kung nasaan ang inyong mga supply na pang-emergency at pag-isipang bigyan ng access sa inyong tirahan ang isang taong pinagkakatiwalaan ninyo.

- Kung umaasa kayo sa dialysis o iba pang paggamot para suportahan ang buhay, alamin ang lokasyon ng mahigit sa isang pasilidad.
- Kung gumagamit kayo ng medikal na kagamitan sa inyong tahanan na nangangailangan ng kuryente, kausapin ang inyong doktor, tagapagbigay (provider) ng pangangalagang pangkalusugan, lokal na organisasyon para sa may kapansanan o kumpanya ng nagtutustos ng kuryente tungkol sa kung paano kayo makakapaghandanda kapag nawalan ng kuryente.
- Tiyaking sasabihin ng inyong impormasyon para sa emergency ang pinakamagandang paraan para makipag-ugnayan sa inyo
- Kung gumagamit kayo ng mga augmentative communication device o technology, magtabi ng mga model number, isulat kung saan nanggaling ang kagamitan (halimbawa, Medicaid, pribadong insurance, atbp.), at planuhin kung paano kayo makikipag-ugnayan kung titigil sa paggana ang kagamitan.

Paghahanap ng Shelter (Matutuluyan)

Kung magkakaroon ng paglikas, gamitin ang 2-1-1, ang [American Red Cross shelter locator](#) at iba pang mga lokal na serbisyo para maghanap ng mga shelter para sa emergency. Ang lahat ng shelter sa California na suportado ng pamahalaan ay dinisenyo para pisikal na mapuntahan.

Kung mayroon kayong mga alalahanin tungkol sa paghahanap ng shelter, mangyaring malaman na:

- Mayroong mga shelter para sa emergency sa buong komunidad.
- Inaatas ng batas ng California na dapat mapupuntahan ang lahat ng pampublikong shelter.
- Pinapayagan ang mga service animal sa loob ng mga pampublikong shelter.

MAG-IMPAKE NG MGA GAMIT PARA SA EMERGENCY (GO BAG)

Magplano nang Maaga

Dapat kasama sa Go Bag ang mga mahalagang bagay na kakailanganin ninyo kung iutos sa inyong lumikas. Sa pag-iimpake ng Go Bag bago pa man mangyari ang isang emergency, maihahanda na ninyo ito kapag nagkaroon ng mga sakuna.

- Isama ang inyong mga mahalagang dokumento kasama ang mga kopya ng mga ID at insurance card.
- Magdala ng Mapa at mga listahan ng contact
- Kung hindi ninyo maa-access ang mga mapa sa inyong telepono o device, kakailanganin ninyong markahan ang inyong mapa ng mga ruta para sa paglikas.
- Dalhin ang inyong listahan ng mga mahalagang contact para makontak ninyo ang mga taong mahalaga sa inyo, at ang nagmamalasakit sa inyo.
- Gumawa ng listahan ng inyong mga gamot na may kasamang:

Lahat ng gamot na iniinom ninyo at ng mga kapamilya. Mga pangalan at numero ng inyong mga doktor at ng parmasya ninyo. Iba pang mahalagang medikal na impormasyon.

Magdala ng Kaunting Pera (maliliit na denomination)

- Kung walang kuryente, maaaring hindi gumana ang mga credit at debit card reader at maaaring hindi ka makakuha ng pera sa ATM.

Grab and Go

Mga Bagay na Dapat Iimpake sa Iyong Pag-alis

- Mga susi, pitaka o purse
- Mga telepono at charger

- Mga gamot (kasama ang mga ekstrang salamin sa mata, pustiso, atbp.)

Kung mayroon kayo ng mga ito, mabuti rin kung maisasama ninyo ang...

- Portable na radyo
- Mga flashlight
- Mga supply para sa first-aid
- Inyong laptop o tablet

Dagdag pa sa inyong mga pangunahing supply para makaligtas, ang isang [emergency kit](#) ay dapat may kasamang mga gamit para matugunan ang inyong mga indibiduwal na pangangailangan sa iba't ibang uri ng mga sakuna. Isipin ang mga gamit na ginagamit ninyo araw-araw at ang mga maaaring kailanganin ninyong isama sa inyong kit.

Mga Gamit/Payo para sa Mga Taong Bingi o Mahina ang Pandinig

- Magkaroon ng weather radio na may ipinapakitang teksto at nagfa-flash na alerto.
- Magtabi ng mga ekstrang baterya o portable na charger ng baterya para sa mga hearing aid o mga cochlear implant.
- Mag-impake ng panulat at papel para makipag-ugnayan sa isang tao na hindi marunong mag-sign language.
- Magkaroon ng mga ekstrang kable para mag-charge at mga backup na baterya.
- Magkabit ng mga alarma para sa sunog (smoke alarm) na nagbibigay ng mga signal na maaaring makita at marinig. Dapat pinapagana ng baterya ang kahit isang smoke alarm.
- Magdala ng na-print nang kopya ng mga mahalagang salita, tulad ng “I speak American Sign Language (ASL) and need an ASL interpreter” o “If you make an announcement, please write it down for me.”

Mga Gamit/Payo para sa Mga Taong Bulag o Mahina ang Paningin

- Gumawa ng mga supply para sa emergency na may mga Braille label o malalaking letra.
- Magtabi ng listahan ng inyong impormasyon para sa emergency sa isang portable flash drive o gumawa ng audio file at itabi ito sa isang ligtas na lugar.
- Magtabi ng mga kagamitan para sa pakikipag-usap (communication devices) sa inyong emergency supply kit.
- Maaaring kailanganin ng mga ekstrang salamin sa mata o mga magnifying device.
- Isaalang-alang ang inyong service animal o mga alagang hayop at magplano para sa pagkain, tubig at mga supply. Ang ilang mga shelter ay pinapayagan lamang ang mga service animal.
- Kung gumagamit kayo ng tungkod, magkaroon ng mga ekstra nito sa trabaho, tahanan, paaralan, atbp.
- Kung mahina ang inyong paningin, maglagay ng mga ilaw na panseguridad sa bawat silid para mailawan ang mga dadaanan kung mawalan ng kuryente.
- Dapat isama sa inyong kit ang mga guwantes na pantrabaho at matibay na sapatos.

Mga Gamit/Payo para sa Mga Taong May Kapansanan sa Pagsasalita

- Magdala ng card na may instruksyon sa kung paano makikipag-usap sa inyo kung hindi gumagana ang inyong kagamitan o mga assistive device. Maaaring kasama rito ang mga na-laminate na card na may mga salita at/o pictogram.
- Kung gumagamit kayo ng mga augmentative communication device, planuhin kung paano ninyo isasama ang mga ito sa inyong paglikas.
- Magtabi ng impormasyon ng model ng pantulong na kagamitan.
- Magtabi ng panulat at papel o whiteboard at marker.

Mga Gamit/Payo para sa Mga Taong May Kapansanan sa Paggalaw

- Kung gumagamit kayo ng power wheelchair, magkaroon ng backup na magaan at manwal na upuan, kung maaari.
- Kung gumagamit kayo ng power wheelchair o iba pang de-kuryenteng kagamitan, iimpake ang inyong mga kable para sa pag-charge.
- Magtabi ng patch kit o sealant para sa mga flat na gulong at iba pang mga kinakailangang gamit tulad ng portable air pump.
- Magtabi ng ekstrang kagamitan para sa paggalaw, tulad ng tungkod o walker, kung gumagamit kayo nito.

Mga Gamit/Payo para sa Mga Indibiduwal na May Mga Kapansanan sa Mga Pandama (Sensory Disabilities)

- Magtabi ng electronic device na may mga pelikula o laro.
- Maaaring gumamit ng maliit na maaaring itayo na tent para bawasan ang pag-stimulate ng paningin sa magulong silid o para magbigay ng privacy.
- Mag-impake ng mga headphone para bawasan ang mga gambala sa pandinig.
- Magtabi ng pares ng madilim na mga salamin para tumulong sa pag-stimulate ng paningin.
- Magsama ng mga gamit para mapagaan ang pagkabalisa (anxiety) tulad ng mga fidget toy, nangunguyang alahas, mga stress ball o mga bubble. Makakatulong ang lahat ng ito para maibaling din ang pansin.

Mga Gamit/Payo para sa Mga Indibiduwal na May Mga Kapansanan sa Paglaki (Developmental Disabilities)

- Panatiliing na-charge at may laman na maraming video at aktibidad ang mga nahahawakang electronic device.
- Bumili ng mga ekstrang charger para sa mga electronic device at panatiliing na-charge ang mga ito.
- Magsama ng mga kumot o maliit na maaaring itayo na tent para bawasan ang pag-stimulate ng paningin at ingay sa magulong kapaligiran.

- Pag-isipang magkaroon ng pares ng mga headphone na may noise-canceling para bawasan ang mga nakaka-stimulate ng pandinig.
- Tukuyin ang mga mapagkakatiwalaang kasama para maasahan sa isang sakuna.
- Sanayin ang inyong plano para bumuo ng kumpiyansa at maramdamang ligtas.

Mga Gamit/Payo para sa Mga Indibiduwal na Nangangailangan ng Mga Gamot

- Subukang magpanatili ng kahit pang-isang linggong supply ng mga iniresetang gamot.
- Magtabi ng listahan ng lahat ng gamot, dosis at mga alerhiya.
- Magtabi ng kopya ng inyong medikal na impormasyon kasama ang isang listahan ng inyong mga gamot at mga tagareseta.

BUMUO NG STAY BOX

Kung kakailanganin ninyong manatili sa bahay ninyo dahil sa isang sakuna, makakatulong ang isang Stay Box para matugunan ang mga pangangailangan ninyo sa isang emergency.

Bumuo ng Stay Box

Dapat kasama sa inyong Stay Box ang pangunahin at murang mga mapagkukunan na maaari ninyong itabi o iimbak kung sakaling magkaroon ng emergency.

Tubig

Nanaisin ninyong magkaroon ng isang galon ng tubig para sa bawat tao sa inyong tahanan bawat araw. Bumili ng tubig sa tindahan tuwing ilang linggo para maiwasang gumastos kaagad nang malaki. Iimbak ang inyong tubig sa isang malamig at madilim na lugar.

Pagkain

Alam ninyo ang mga gustong kainin ng inyong pamilya, kaya mag-iimbak ng mga pagkain na iyon. Isipin ang maaari ninyong kainin kung walang kuryente at paunti-unting bumuo ng inyong supply ng pagkain.

Mga Mahalagang Gamit

Magtabi ng mga gamit na tulad ng esktrang formula, diaper, mga supply para sa mga pangangailangan sa kalusugan, pagkain ng alagang hayop, atbp. para gamitin sa panahon ng mga emergency.

Mag-imbak ng mga portable na ilaw, tulad ng mga flashlight at mga ekstrang baterya. Kung walang kuryente, iwasang gumamit ng mga kandila! Mapanganib ang mga ito sa sunog at maaaring maging labis na mapanganib kung mayroong pagtagas ng gas mula sa sakuna.

Magandang lugar ang inyong Stay Box para magtabi ng mga gamit na pang-emergency, tulad ng first aid kit o radyo na pinapagana ng baterya.

TULUNGAN ANG MGA KAIBIGAN AT KAPIT-BAHAY NA MAGHANDA

Ang mga tagapamahala ng emergency, bumbero, mga opisyal na nagpapatupad ng batas at mga rumeresponde sa emergency ay pambihira ang nagagawa para mapanatiling ligtas ang komunidad, pero hindi nila sabay-sabay na mapupuntahan ang lahat ng tao.

Makipag-ugnayan Sa Inyong Komunidad

Kailangang magtulungan ng mga komunidad para maghanda sa mga sakuna.

Isaalang-alang ang mga sumusunod na tanong:

- Sino ang nasa bahay ninyo sa umaga?
- Sino ang nasa bahay sa inyong mga kapitbahayan na maaaring makatulong sa inyo sa umaga, gabi o weekend?
- Sino sa inyong kapitbahayan ang maaaring mangailangan ng tulong?

Makipag-usap sa inyong mga kapit-bahay, kausapin sila tungkol sa maaaring kailanganin nila para makaligtas, at kung pumapayag ba silang tumulong kung kinakailangan.

Pagiging Handa ng Komunidad

Ang pagiging mas handa para sa isang emergency ay mas madali kaysa sa maaari ninyong isipin. Maraming mga service group at posibleng nag-o-operate sa inyong lugar.

Ang pakikipag-ugnayan sa lokal na namamahala ng emergency at mga grupo na tulad ng Citizen Corps Councils, mga USA on Watch (Neighborhood Watch) team, Community Emergency Response Team (CERT), atbp., ay makakatulong sa inyong makapaghanda at matulungan din ang iba.

Ibahagi ang mga mahalagang mensaheng ito sa inyong mga komunidad sa pamamagitan ng paggamit ng [Personal Preparedness for People with Disabilities Social Media Toolkit \(Social Media Toolkit sa Pagiging Handa ng Sarili para sa Mga Taong May Mga Kapansanan\)](#)

MAY KAUGNAYANG NILALAMAN

[Emergency Communication Plan \(Plano ng Pakikipag-ugnayan sa Emergency\)](#) (PDF)

[Prepare for Emergencies Now. Information for People with Disabilities \(Maghanda Na para sa Mga Emergency. Impormasyon para sa Mga Taong may Mga Kapansanan\)](#) (PDF)

[Transit Commuter Emergency Communication Plan \(Plano ng Pakikipag-ugnayan sa Emergency para sa Sasakay sa Pampublikong Transportasyon\)](#) (PDF)

[We Prepare Everyday \(Naghahanda Kami Araw-araw\)](#) (Video na may mga bukas na caption, ASL at paglalarawan na audio)

[Magkaroon ng Kaalaman](#) (Video)

[Magplano](#) (Video)

[Bumuo ng Kit](#) (Video)

MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

[Pacific ADA Center Home](#)

[Pacific ADA Center Emergency Preparedness Publication and Resources \(Paglalathala at Mga Mapagkukunan para sa Pagiging Handa sa Emergency mula sa Pacific ADA Center\)](#)

[Cal OES Office of Access and Functional Needs \(Tanggapan ng Access at Mga Pangangailangan sa Paggana mula sa Cal OES\)](#)

[Disability Disaster Access Resources \(Mga Mapagkukunan ng May Kapansanan para sa Access kapag may Sakuna\)](#)

[LISTOS California Emergency Preparedness interactive online course \(Interactive na online course para sa Pagiging Handa sa Emergency mula sa LISTOS California\)](#)

[LISTOS and Disaster Ready Guides \(LISTOS at Mga Gabay para Paghandaan ang Sakuna\)](#)