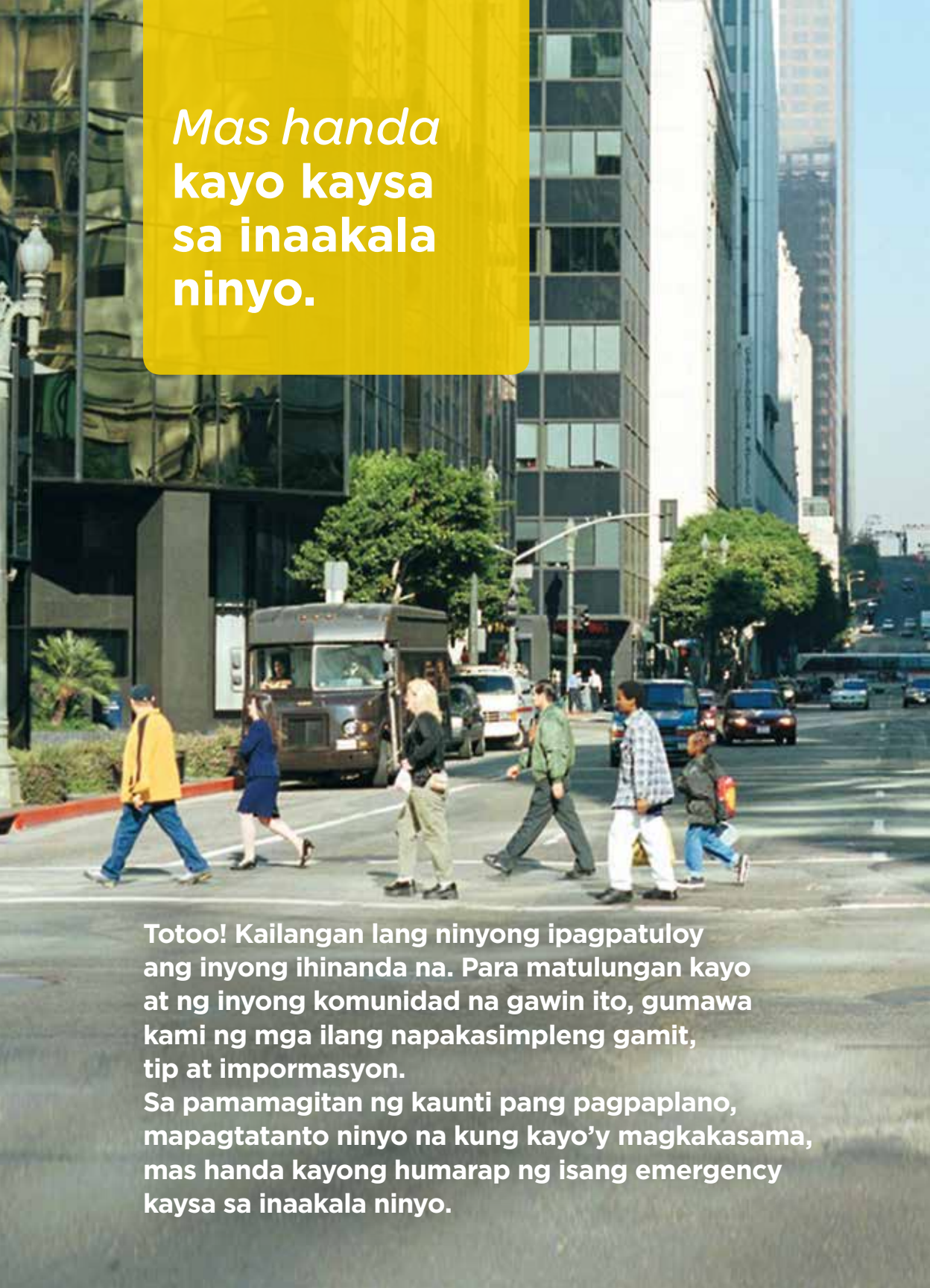
# HANDA NA ANG LAHAT ☑ LA COUNTY

## *Isang Gabay Para sa Pagiging Handa ng Komunidad*

County of Los Angeles
Public Health



# *Mas handa* kayo kaysa sa inaakala ninyo.

**Totoo! Kailangan lang ninyong ipagpatuloy ang inyong ihinanda na. Para matulungan kayo at ng inyong komunidad na gawin ito, gumawa kami ng mga ilang napakasimpleng gamit, tip at impormasyon.**
**Sa pamamagitan ng kaunti pang pagpaplano, mapagtatanto ninyo na kung kayo'y magkakasama, mas handa kayong humarap ng isang emergency kaysa sa inaakala ninyo.**

Handog na Larawan ni John Hyun.

**Isipin ang *koneksiyon,* hindi ang sakuna.**

**Ang pagiging handa ay nangangahulugang sama-samang pagkuha ng inyong mga suplay. Ngunit kasinghalaga rin ito ng pagiging konektado sa mga ibang tao, para alamin ang tungkol sa mga pangunahing magagamit at mapagkukunan, at para magkaroon ng plano.**

**Ang mga nakaraang kalamidad at emergency malaki man at maliit, ay nagpapakita na ang mga komunidad na nag-uugnayan at handa ay mas nakakatugon nang maayos at mas mabilis na nakakabangon—mas matatag sila. Kumilos para ipagpatuloy ang pagiging matatag na sa inyong buhay at komunidad, at maghanda para sa maaaring *maging tama*.**

**Kaya kumilos na tayo**

Tignan kung paano MAAARING MAKIPAG-UGNAYAN:
Maaaring makatulong ang inyong mga koneksiyon para kayong makahingi ng tulong o makatulong sa mga ibang nangangailangan nito.

Aralin kung paano GUMAWA NG PLANO:
Ito'y napakasimple lang. Alamin kung saan kayo pupunta, ano ang gagawin ninyo, at kanino kayo makikipag-ugnayan.

Tignan ang inyong listahan at TIPUNIN ANG MGA SUPLAY: Ang mga karamihan ng mga ito ay nasa inyo na. Mas handa kayo kaysa sa inaakala ninyo!

Alamin ang mga MAGAGAMIT AT MADUDULUGAN:
Tignan ang tab ng **Mga Magagamit at Madudulugan** – makakatulong ang aming listahan sa inyo para mas lalo kayong magkaroon ng kaalaman at makapaghanda.

# Ang pagiging handa ay tungkol sa *mga tao.*

Handog na Larawan ni CicLAvia.

**Kapag may nangyaring emergency o sakuna, madalas nating kinokontak ang pamilya, mga kaibigan, mga mahal sa buhay, o mga kapitbahay para humingi ng tulong at magbigay nito. Ang pagiging handa ay nangangahulugang nananatiling konektado at pagiging pamilyar sa mga mahahalagang magagamit at madudulugan ng mga impormasyon at tulong.**

## Makipag-ugnayan sa pamamagitan ng inyong mga online network

Karamihan sa ating mga koneksiyon ay online. Sulitin ang inyong mga online na komunidad at gamitin ang social media para mabilis na maipamahagi ang mga update at makakuha ng mga impormasyon kapag may nangyari.

Gumawa ng grupo sa **Facebook** kasama ang mga taong gusto ninyong kasama sa pagplano, abisuhan, at dulugan sa panahon ng emergency.

Alamin kung paano gumamit ng **Twitter**. I-add at i-follow ang mga kakontak sa emergency sa inyong Twitter feed bilang paraan para manatiling konektado, tulad ng @ReadyLA, @LACOOEM, @lapublichealth.

Mag-sign up sa **Nextdoor** para makilala ang inyong mga kapitbahay at makipag-ugnayan sa inyong kapitbahayan.

Mag-sign up sa **Nixle** at **Alert LA County** para makatanggap ng mensahe sa text o mga alerto sa email tungkol sa mga emergency na pangyayari sa inyong lugar.

## Alamin kung sino ang inyong kakilala

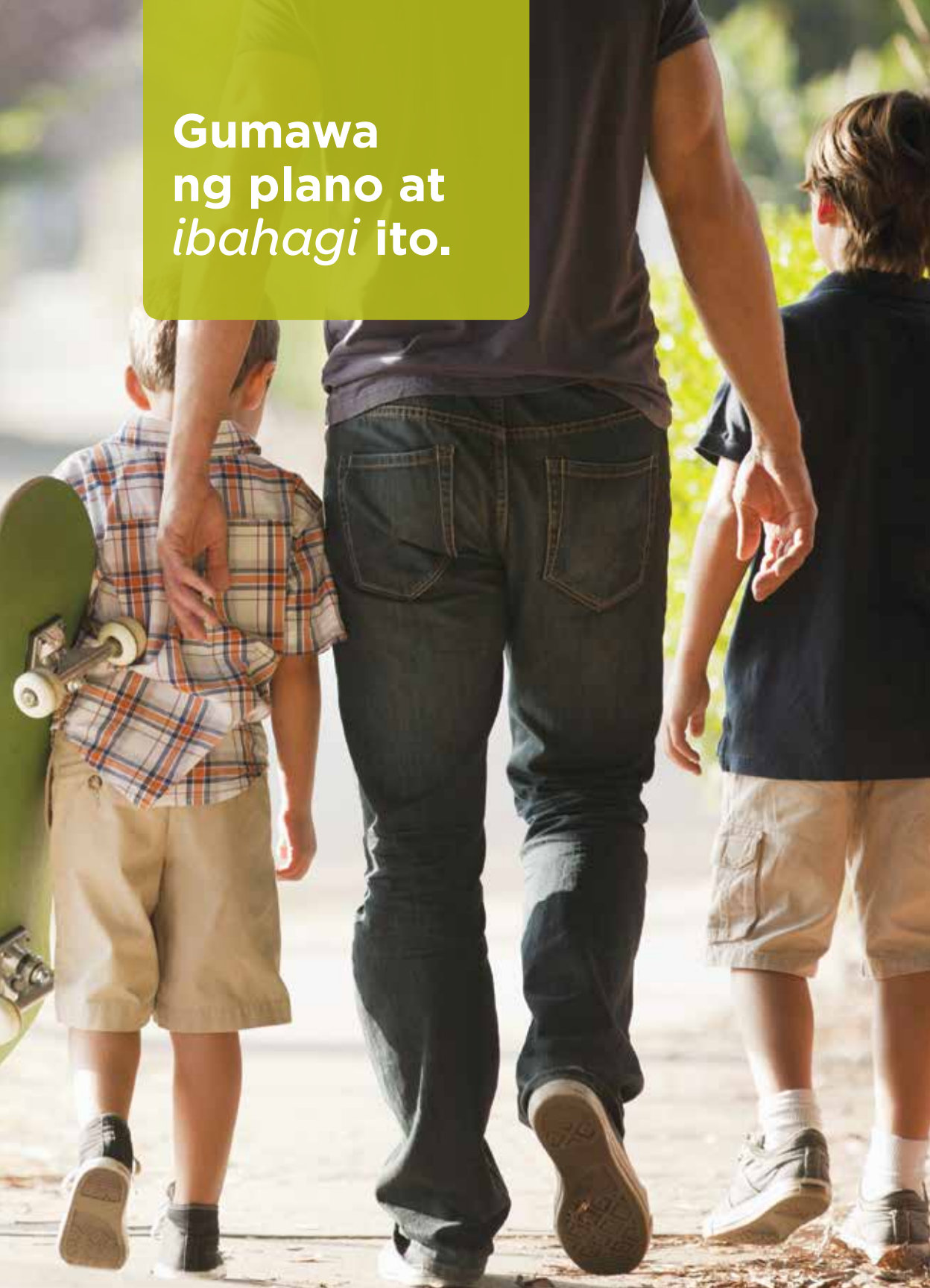
Isaalang-alang ang mga koneksiyon na mayroon na kayo – at gumawa ng mga bago! Isipin ang mga grupo sa inyong komunidad na sinalihan na ninyo, o maaaring salihan:

- Mga grupong nakabase sa paaralan
- Mga grupo ng mga magulang
- Mga katrabaho
- Mga grupo nakabase sa paniniwala
- Mga grupo ng volunteer
- Mga grupo sa pag-eehersisyo

## Makipag-ugnayan sa labas ng inyong sambahayan

Sa panahon ng emergency o sakuna, kayo at ang mga miyembro ng inyong komunidad ay maaaring magsama-sama para tulungan ang bawat isa. Isipin ang mga tao sa inyong komunidad na maaaring mangailangan ng karagdagang tulong sa panahon ng emergency o sakuna, pati na ang mga may pangangailangan ng madadaanan at para makakilos. Tignan ang tab ng Mga Magagamit at Madudulugan ng libretong ito para sa mga ahensiyang nagbibigay pagsasanay at mga impormasyon.

The Music Center Plaza. Handog na larawan ng The Music Center Plaza.



# Gumawa ng plano at *ibahagi* ito.

**Gumawa na ng plano ngayon para kapag may nangyari, alam ninyo at ng mga malalapit sa inyo kung paano hanapin ang bawat isa at makipag-ugnayan.**

## 6 na simpleng hakbang para mas lalong maging handa ngayon

1. **Magtakda ng lugar para magkita.** Kung kailangan ninyong lisanin ang inyong bahay o trabaho sa panahon ng emergency, magdesisyon kung saan kayo pupunta. Ano kaya kung sa lokal na parke o sa malapit na palatandaan?
2. **Makipag-ugnayan.** Sino ang kailangan ninyong makausap kapag may nangyaring emergency o sakuna?
3. **Makibalita.** Alamin ang mga lokal na mapagkukunan ng mga impormasyong pang-emergency at mga magagamit at madudulugan.
4. **Alamin ang plano.** Magtanong tungkol sa mga planong pang-emergency sa trabaho, sa paaralan o daycare ng inyong mga anak, o kung ang inyong pamilya at mga nakadepende sa inyo ay nasa mga ibang pasilidad. Isama ang inyong mga alagang hayop sa inyong plano.
5. **Alamin kung nasaan ang inyong mga mahahalagang dokumento.** I-scan o kunan ng larawan ang mga ito at i-save ang mga digital na kopya.
6. **I-bahagi ang iyong mga plano.** Maglaan ng limang minuto para punan ang plano sa likod ng libretong ito. Kumuha ng larawan, at ibahagi ito sa mga taong inyong pinahahalagahan. Isipin ang tungkol sa mga plano para sa mga tao sa inyong pamilya o komunidad na maaaring mangailangan ng karagdagang tulong, pati na ang may mga pangangailangan ng madadaanan at para makakilos.

# Pagtipunin ang mga bagay na *kakailanganin.*

Handog na larawan kay CicLAvia.

# Mas handa kayo kaysa sa inaakala ninyo.

**Madali ang pagtipunin ang iyong mga suplay na pang-emergency. Ang magandang pamantayan ang magkaroon ng mga suplay para sa hindi bababa sa 3 araw, o 72 oras. Magugulat kayo kung gaano karami ang nasa inyo na. Isaalang-alang ang pagtitipon ng mga suplay kasama ang mga ibang tao sa iyong komunidad.**

## MGA KAILANGAN

**Tubig:** 1 galon/tao kada araw (alalahanin ang mga alagang hayop).

**Flashlight:** Siguruhing gumagana ang inyong flashlight at magtabi ng sobrang baterya.

**First aid kit:** Magtabi ng basic kit; muling mag-stock kung kinakailangan.

**Fire extinguisher:** Alamin kung paano gamitin ang inyong fire extinguisher. Tignan ang petsa ng pagpaso nito.

**Pagkain:** Mga pagkaing hindi kailangang initin o ilagay sa refrigerator. Mayroon ka bang manwal na abrelata?

**Mga iniresetang gamot sa inyo:** Magtabi ng sa ekstra para sa hindi bababa sa 3-araw na dosis ng mga gamot na kailangan ninyo.

# KAPAKI-PAKINABANG

**Mga kumportableng damit at matibay na sapatos:** Maging handa para sa anumang panahon at magtabi ng mga kumportableng sapatos na panlakad.

**Radyo:** (ginagamitan ng baterya o de-kuwerdas) Kapag nawalan ng kuryente, mayroon pa rin kayong mapagkukunan ng mga balita, impormasyon at libangan.

**Pera:** Magtabi ng perang na nasa maliliit na halaga, kung sakaling hindi kayo makagamit ng ATM o makagamit ng inyong mga credit card.

**Mga sleeping bag o kumot:** Maiinitan at kumportable kayo kung sakaling mawalan ng kuryente o sa paglikas.

**Charger ng cellphone:** Magtabi ng portable na charger para manatiling konektado at nakakabalita, kahit pa walang kuryente.

**Mga tool:** Makakatulong ang basic tool kit sa panahon ng emergency at sa mga simpleng pagkukumpuni.

# PERSONAL

**Mga paboritong pagkain:** Magtago ng inyong mga paboritong pagkain para makatulong sa pagbibigay sigla.

**Mga bagay na pampersonal na kalinisan at kalinisan ng kapaligiran:** Isama ang tisyu, mga suplay na pambabae, sanitizer sa kamay, mga sepilyo, sabon, atbp.

**Mga personal na dokumento:** Gumawa at i-upload ang mga kopya ng inyong mahahalagang dokumento para digital na pagtabi.

**Mga laruan at laro:** Maaaring mapanatili kayong abala at magbigay ng kaginhawaan ang mga paboritong laro at mga espesyal na laruan.

**Mga bagay para sa alagang hayop:** Huwag kalimutan ang pagkain at tubig, at mga iba pang na pampaginhawa sa inyong mga alagang hayop.

# Naghahanap ng mga karagdagang impormasyon o mga paraan para *kumontak?*

Handog na Larawan ni Kent Kanouse.

## Maghanda

**Programa sa Pagtugon at Kahandaan sa Emergency ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County**
*publichealth.lacounty.gov/eprp*

**Himpilan ng Pangangasiwa ng Emergency ng Los Angeles County (Los Angeles County Office of Emergency Management, LACOEM)** *lacoa.org*

**Ready LA** *readyla.org*

Kasama sa **Ready.gov** ang pagpaplano at suporta sa paghahanda ng mga indibidwal na may kapansanan, at may mga pangangailangan ng madadaanan at para makakilos.

**Shakeout ng Kalakhang California** *shakeout.org*
Makibahagi sa mga malawakang drill para lindol.

**Ang Kahandaan sa Emergency at Mga Alagang Hayop: Isang Gabay para sa May-ari ng mga Alagang Hayop**
*publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/*

**Mga Koponan a Pagtugon sa Emergency ng Komunidad (Community Emergency Response Teams, CERT)**
*cert-la.com* Sumailalim sa pagsasanay para tulungan ang inyong pamilya at komunidad sa sakuna.

## Makibalita

**Alert LA County** *alert.lacounty.gov*
Mag-sign up para sa mga alerto at mga balita mula sa LA County.

**NotifyLA** *emergency.lacity.org/notifyla*
Mag-sign up para sa mga alerto at mga balita mula sa Lungsod ng LA.

**Nixle** *nixle.com*
Mag-sign up para sa mga alertong pangkaligtasan ng publiko sa pamamagitan ng text o email.

## Paghingi ng Tulong

**211 Los Angeles County** *211la.org*
I-dial ang 2-1-1 o bisitahin ang website para sa mga karagdagang impormasyon.

**Red Cross ng Amerika** *redcrossla.org*
866-GET-INFO (866-438-4636)

**Kagawaran ng Kalusugan ng Kaisipan (Department of Mental Health), Los Angeles County**
*dmh.lacounty.gov*
Access Center 24/7 Helpline (800) 854-7771

# Gumawa ng plano at ipamahagi ito.

HANDA NA ANG LAHAT ☑LA COUNTY

**Tagpuang Lugar:** Saan kayo pupunta at makikipagkita sa mga iba kapag may nangyari?

**Lokasyon:** .....

**Address:** .....

**Mga Personal na Kontak:** Sino ang unang taong gusto ninyong kontakin kapag may nangyari?

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Ang Aking Mga Koneksiyon:** Tukuyin ang mga ibang kontak mula sa grupo na inyong sinalihan.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Mga Iba Pang Mahalagang Kontak:** Anong mga iba pang numero ang maaaring makatulong? Halimbawa, trabaho, doktor, lokal na pulis, o serbisyo ng kuryente, tubig o gas.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

# Tipunin Ang Mga Suplay

## MGA KAILANGAN

☐ Tubig

☐ Flashlight

☐ First aid kit

☐ Fire extinguisher

☐ Pagkain

☐ Mga iniresetang gamot sa inyo

## KAPAKI-PAKINABANG

☐ Mga kumportableng damit at mga matibay na sapatos

☐ Radyo

☐ Pera

☐ Mga sleeping bag o kumot

☐ Charger ng cellphone

☐ Mga tool

## PERSONAL

☐ Mga paboritong pagkain

☐ Mga bagay para sa pampersonal na kalinisan at kalinisan ng kapaligirans

☐ Mga personal na dokumento

☐ Mga laruan at laro

☐ Mga bagay para sa alagang hayop

# Gumawa ng plano at ipamahagi ito.

HANDA NA ANG LAHAT ☑LA COUNTY

**Tagpuang Lugar:** Saan kayo pupunta at makikipagkita sa mga iba kapag may nangyari?

**Lokasyon:** .....

**Address:** .....

**Mga Personal na Kontak:** Sino ang unang taong gusto ninyong kontakin kapag may nangyari?

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Ang Aking Mga Koneksiyon:** Tukuyin ang mga ibang kontak mula sa grupo na inyong sinalihan.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Mga Iba Pang Mahalagang Kontak:** Anong mga iba pang numero ang maaaring makatulong? Halimbawa, trabaho, doktor, lokal na pulis, o serbisyo ng kuryente, tubig o gas.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

# Tipunin Ang Mga Suplay

## MGA KAILANGAN

☐ Tubig

☐ Flashlight

☐ First aid kit

☐ Fire extinguisher

☐ Pagkain

☐ Mga iniresetang gamot sa inyo

## KAPAKI-PAKINABANG

☐ Mga kumportableng damit at mga matibay na sapatos

☐ Radyo

☐ Pera

☐ Mga sleeping bag o kumot

☐ Charger ng cellphone

☐ Mga tool

## PERSONAL

☐ Mga paboritong pagkain

☐ Mga bagay para sa pampersonal na kalinisan at kalinisan ng kapaligirans

☐ Mga personal na dokumento

☐ Mga laruan at laro

☐ Mga bagay para sa alagang hayop

# Gumawa ng plano at ipamahagi ito.

HANDA NA ANG LAHAT ☑LA COUNTY

**Tagpuang Lugar:** Saan kayo pupunta at makikipagkita sa mga iba kapag may nangyari?

**Lokasyon:** .....

**Address:** .....

**Mga Personal na Kontak:** Sino ang unang taong gusto ninyong kontakin kapag may nangyari?

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Ang Aking Mga Koneksiyon:** Tukuyin ang mga ibang kontak mula sa grupo na inyong sinalihan.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Mga Iba Pang Mahalagang Kontak:** Anong mga iba pang numero ang maaaring makatulong? Halimbawa, trabaho, doktor, lokal na pulis, o serbisyo ng kuryente, tubig o gas.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

# Tipunin Ang Mga Suplay

## MGA KAILANGAN

☐ Tubig

☐ Flashlight

☐ First aid kit

☐ Fire extinguisher

☐ Pagkain

☐ Mga iniresetang gamot sa inyo

## KAPAKI-PAKINABANG

☐ Mga kumportableng damit at mga matibay na sapatos

☐ Radyo

☐ Pera

☐ Mga sleeping bag o kumot

☐ Charger ng cellphone

☐ Mga tool

## PERSONAL

☐ Mga paboritong pagkain

☐ Mga bagay para sa pampersonal na kalinisan at kalinisan ng kapaligirans

☐ Mga personal na dokumento

☐ Mga laruan at laro

☐ Mga bagay para sa alagang hayop

# Gumawa ng plano at ipamahagi ito.

HANDA NA ANG LAHAT ☑LA COUNTY

**Tagpuang Lugar:** Saan kayo pupunta at makikipagkita sa mga iba kapag may nangyari?

**Lokasyon:** .....

**Address:** .....

**Mga Personal na Kontak:** Sino ang unang taong gusto ninyong kontakin kapag may nangyari?

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Ang Aking Mga Koneksiyon:** Tukuyin ang mga ibang kontak mula sa grupo na inyong sinalihan.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Address:** .....

**Mga Iba Pang Mahalagang Kontak:** Anong mga iba pang numero ang maaaring makatulong? Halimbawa, trabaho, doktor, lokal na pulis, o serbisyo ng kuryente, tubig o gas.

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

**Pangalan:** ..... **Telepono:** .....

# Tipunin Ang Mga Suplay

## MGA KAILANGAN

☐ Tubig

☐ Flashlight

☐ First aid kit

☐ Fire extinguisher

☐ Pagkain

☐ Mga iniresetang gamot sa inyo

## KAPAKI-PAKINABANG

☐ Mga kumportableng damit at mga matibay na sapatos

☐ Radyo

☐ Pera

☐ Mga sleeping bag o kumot

☐ Charger ng cellphone

☐ Mga tool

## PERSONAL

☐ Mga paboritong pagkain

☐ Mga bagay para sa pampersonal na kalinisan at kalinisan ng kapaligirans

☐ Mga personal na dokumento

☐ Mga laruan at laro

☐ Mga bagay para sa alagang hayop

Hinango ito sa materyal mula sa SF72 **www.sf72.org**, isang gabay na madudulugan na ginawa ng San Francisco Department of Emergency Management, at sa pakikipagtulungan ng mga tao ng San Francisco.

Sinuportahan ang proyektong ito ng Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP000516-04 mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ang nilalaman nito ay solong responsibilidad ng mga may akda at hindi nangangahulugang kumakatawan sa opisyal na pananaw ng CDC.

**Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County**
Programa sa Pagtugon at Kahandaan sa Emergency

## Espesyal na Pasasalamat sa Aming Mga Kasama:

**LA County Office of Emergency Management**

**San Francisco Department of Emergency Management**

Makipag-ugnayan

Gumawa ng Plano

Pagtipunin ang mga Suplay

County of Los Angeles
Public Health

ph.lacounty.gov

9/2017