

Maghanda ng Emergency Kit

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may special needs, paghandaan ninyo ng maaga upang masapat ang mga pangangailangang na iyon. Maghanda rin ng mga emergency kit na naglalaman ng mga sumusunod na bagay:

- Dalawang linggong panustos na di-masisirang pagkain at pangkamay na pam-bukas ng delata
- Dalawang linggong panustos na tubig (isang galon ng tubig para sa bawat tao, bawat araw)
- Portable (naililipat) na radio o telebisyon na de-baterya at mga sobrang baterya
- Flashlight
- First aid kit
- Mga gamit panglinis at pangkalusugan (panlinis ng kamay, basang tuwalyang papel, at toilet paper)
- Pito; sobrang damit at mga kumot
- Salamin, contact lens at panlinis
- Mga gamit ng sanggol, kagaya ng formula, lampin, mga bote, pacifier, atbp.
- Tools, panustos sa mga alagang hayop, atbp.

Mga Tanging Pagsaalang-alang Para Sa Mga Taong May Kapansanan:

- Gumawa ng plano/kit na pang-emergency na tumutukoy sa mga di-karaniwang pangangailangan ninyo
- Sobrang salamin, baterya, hearing aid at pang-akay sa pagkikilos kung sakaling masira ang kagamitan
- Maghanda ng listahan ng mga mahalagang kagamitan na ginagamit ninyo at mga tagubilin kung sakaling may kahirapan kayong maki-ugnay
- Listahan ng mga gamot na inireseta kasama ang dosage, mga tagubilin, at pangalan ng mga doctor

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

County of Los Angeles
Department of Mental Health

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800 854-7771

o

562-651-2549 TDD/TTY

Magagamit nang 24/7 kabilang ang mga holiday [pista]

County of Los Angeles
Department of Public Health

Kagawaran ng Kalusugang Pampubliko
1-800-427-8700 o <http://ph.lacounty.gov>

County of Los Angeles
Community and Senior Services

Serbisyo para sa Komunidad at Katandaan
213-738-2600 o <http://dcss.co.la.ca.us>

Los Angeles City Department on Disability
Kagawarang para sa mga Maykapansanan
213-202-2764 o 213-202-2755 TTY
o <http://www.lacity.org/dod>

County of Los Angeles
Department of Animal Care and Control

Kagawaran ng Pangangalaga
at Pangangasiwa ng mga Hayop
562-728-4882 o <http://animalcare.lacounty.gov>

County of Los Angeles Information Line
I-dial ang 211 o <http://www.211la.org>

Los Angeles City Information Line
I-dial ang 311 o
<http://www.lacity.org/LAFD/311.htm>

Emergency Survival Program
<http://www.espfocus.org>

County of Los Angeles
Board of Supervisors
Lupon ng mga Tagapangasiwa



Hilda L. Solis
Unang Distrito

Mark Ridley-Thomas
Ikalawang Distrito

Sheila Kuehl
Ikatlong Distrito

Janice Hahn
Ikaapat Distrito

Kathryn Barger
Ikalimang Distrito

Sachi A. Hamai
CEO

County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division

Sangay ng Ugnayan sa Komunidad
at Pamahalaan

Public Information Officer
Pinuno ng Kaalamang Pangmadla
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
<http://dmh.lacounty.gov>

County of Los Angeles

Department of Mental Health
Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



Chemical Emergencies



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,
Pinaunlad ang Kagalingan at Inaalayan
ang Paggaling*

Emergency Outreach Bureau

Sangay ng Pagtulong
sa Kagipitan
Disaster Services
Serbisyong Pangkapahamakan

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



County of Los Angeles Department of Mental Health

Pahayag na Layunin

Pagpapaghinawa ng buhay sa pamamagitan ng ugnayang binuo para palakasin ang kakayahan ng komunidad na alalayan ang paggaling at pagbabawi ng kakayahan.

Ano ang Chemical Emergency?

Nagkakaroon ng chemical emergency kapag may nakalalasoning gas, likido o solid (buong bagay) na maaring makalason sa mga tao at sa kapaligiran kapag napakawalan.

Maaring di-sinasadya ang mga pagkawala ng chemical, gaya sa mga kaso ng isang industrial accident, o sinasadya, gaya sa kaso ng isang terrorist attack (pagsalakay ng mga terorista)

Pangkalahatang Kaalaman

Maaring gawin mapanganib ang “staying put” (mamalagi sa kinaroroonan) ng mga ilang chemical accident gaya sa pangyayaring terrorist o isang hazardous spill (mapanganib na nabubo)

- Sa mga ganitong kaso, maaring mas ligtas na lumikas o umalis kaagad sa kinaroroonan
- Maaring kailangan kayong magpunta sa isang emergency shelter (kublihan)

Iba-iba ang mga sintomas batay sa uri ng chemical:

- Maaring makaramdam kayo ng stinging (parang kumakagat-kagat) sa balat, kahirapang huminga at nagtluluhang mata
- Mabilis ang bisa ng ilang chemical, malalason kaagad ng mga tao at hayop
- Ang iba nagkakabisa sa ilang oras o araw
- Maaring makadanas kayo ng mga chemical kahit na wala kayong makita o maamoy na di-pangkaraniwan

Pagkakadanas Ng Mga Chemical

Kung nakadanas kayo ng mga chemical, gawin ang mga hakbang para pagaanin ang pagkakadanas ninyo:

- Humiling ng pagpapatinging medical na pang-emergency kung maari
- Alisin kaagad ang mga suot na damit, maligo at magsabon
- Kung walang shower na magagamit, humanap ng hose, fountain (bukal) o anumang pinanggagalingan ng tubig, at magbanlaw na tiyakin na huwag magkuskos dahil papasok ang chemical sa balat ninyo.
- Kung nasa loob ng gusali ang chemical, subukang lumabas sa gusali nang hindi dumadaan kung saan napasama
- Kung hindi kayo makalabas sa gusali, maaring mas-magaling na lumayo nang pinakamalayung maari at mag-shelter-in-place (magkubli sa kinaroroonan)



Mga Reaksyon

Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Pagkapalaging abala tungkol sa kapahamakan
- Pagkawalang-pag-asa at kalungkutan
- Pangkaraniwan ang pagkabahala
- Labis na pag-alala
- Nabubulabog ang pagtulog
- Katakutan sa mga di-nakikitang agent o na mako-contaminate (makakadanas)
- Pag-aalala tungkol sa kaligtasan ng kapaligiran
- Nag-iibang gawi sa pagkain
- Katakutan na mamatay

Pangmatagalang Bisa

Kung nahihirapan kayo o inyong minamahal na kayahin ang kalagayan habang nasa panahon na ito na walang katiyakan, maaring pag-isipan ninyong humanap ng pagtulong na propesyonal.

Pagbawi ng Kakayahan

Makakahanap ng paraan ang nakararaming tao na kayanin ang dinaranas sa pamamagitan ng:

- Pag-intindi na pangkaraniwan at maaasahan ang mga reaction ninyo sa damdamin at katawan
- Paghanap ng mga paraan na maka-relax (mag-alih) at maging mapagbigay sa sarili ninyo
- Pagsasali sa mga gawaing nakalilibang sa inyo
- Pagkilala na hindi ninyo mako-control (mapangangasiwaan) ang lahat
- Pakikipag-usap sa ibang tao na may mga katulad na karanasan
- Paglapit sa kapamilya, mga kaibigan, ministro o isang taong na may-tiwala kayo para sa pag-aalalay
- Pagkilala kapag kinakailangan ninyo ang pagtulong na propesyonal

Mga Pagtulong

Sa Mga Bata at Teen (Nagbibinata / Nagdadalaga)

- Maging tapat sa pagpaliwanag na angkop sa kanilang edad tungkol sa pangyayaring idinarnas
- Tulungan silang ipahayag ang nararamdaman nila
- Pakinggan ang kanilang karanasan
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating gawi
- Payuhan silang mag-drawing (magguhit) bilang paraang pagpahayag ng mga damdamin
- Itakda ang pakiki-ugnay sa media (mamahayag)

Sa Mga May-Edad

- Pag-usapan ang mga nararamdaman
- Makatutulong sa sariling paraan ng paggaling ang pagbahagi ng mga karanasan sa mga ibang biktima ng kapahamakan
- Makiugnay nang palagi sa mga kaibigan at kapamilya
- Alalahanin na pangkaraniwan ang mga reaksiyon na pangkatawan at pag-iisip dahil sa kapahamakan
- Takdaan ang pagkalantad sa media
- Mag-focus sa inyong kalakasan at kakayahan
- Humingi ng tulong kapag kinakailangan

Mamalaging May Kabatiran

- Makinig sa mga tagubilin sa radio o television.
- Kung mag-utos ng evacuation ang mga opisyal, sundin kaagad ang kanilang mga tagubilin tungkol sa mga daanang pang-evacuation at mga lugar na pang-shelter (pagkublihan).
- Maaring payuhan kayong mag "shelter in place", na nangangahulugan na manatili kayo sa bahay o opisina ninyo; o maaring payuhan kayong lumipat sa ibang lugar.