

## MGA MAITUTULONG

### Sa Mga Bata

- Magkaloob ng ligtas na kapaligiran.
- Magkaloob ng pagpaliliwanag na angkop sa kanilang edad.
- Kausapin tungkol sa mga kinakatakutan nila.
- Tulungan silang ipahayag ang nararamdaman at iniisip nila.
- Huwag ninyong parusahan dahil sa mga kilos na pagbalik sa ugaling-bata (*i.e.*, pagsusop ng hinlalaki, pagkakatap, mga pag-aalboroto, *atbp.*)
- Magsama-sama ng madalas bilang isang pamilya.
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating gawi.

### Sa Mga Nagbibinata / Nagdadalaga

- Maging tapat tungkol sa kalagayang ito.
- Pakinggan ang kanilang karanasan.
- Tulungan silang ipahayag ang nararamdaman and iniisip nila.
- Payuhan silang tumulong sa mga ibang tao.
- Masagana ang katatawanan at maaring makatulong sa pagbawi ng stress.
- Ipagpatuloy ang pakiugnay sa mga kaibigan.

### Sa Mga May-Edad

- Bigyan sila ng kasama.
- Tumulong na pag-usapan ang mga nararamdaman na pagkatakot, pagkabahala at pagkasumpungin.
- Magkaloob ng pagpansin at pagpapalubag ng kalooban.
- Himuking makiugnay sa mga kaibigan at kamag-anak.

## 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

Serbisyong Pangkomunidad at Pangkatandaan  
213-738-2600 o <http://dcss.co.la.ca.us>

### Los Angeles City Department on Disability

Kagawaran sa mga Maykapansanan  
213-202-2764 o 213-202-2755 TTY  
o <http://www.lacity.org/dod>

### 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>

### World Health Organization

Samahang ng Pandaigdigang Kalusugan  
<http://www.who.int/en/>

### Center for Disease and Control

Sentro ng Pampangangasiwaan ng Karamdaman  
<http://www.cdc.gov/>

## 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**

Ikalmang 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, 12th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-3700  
<http://dmh.lacounty.gov>

## County of Los Angeles Department of Mental Health Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,*

*Pinauunlad ang Kagalingan at*

*Inaalalayan ang Paggaling*

## PAGHARAP SA H1N1 VIRUS

SWINE INFLUENZA

### 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>

### Pahayag na Layunin

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

## H1N1 VIRUS

### Ano ang H1N1 Virus (Swine Influenza)?

Isang sakit na respiratory (ukol sa daanan ng paghinga) sa mga baboy na nagmumula sa type A influenza virus. Ito ay nagkaroon ng mabigat na bisa sa industriya ng pag-aalaga ng baboy sa Estados Unidos. Pangkaraniwan ang paglitaw ng flu sa mga baboy, lalu na sa mga buwan ng taglamig.

<http://www.who.int/en/>

### Ang mga pagkahulugan nito sa kalusugan ng tao?

Naibalita nang paminsan-minsan ang mga paglitaw at hiwa-hiwalay na paghahawa sa tao ng swine influenza. Katulad sa pamanahong influenza ang mga sintomas nito.

<http://www.who.int/en/>

### Ano ang Pandemic Influenza?

Ang Pandemic Influenza (flu) ay ang paglaganap sa buong mundo ng isang bagong uri ng virus na kaunti o walang pananggalang dito. Nababahala ang mga dalubhasang pangkalusugan na maaaring mangyari ang pandemic flu. Gusto ng Los Angeles Department of Mental Health na matutuhan ninyo ang higit pa tungkol sa pandemic flu at kung papaano ninyo pangangalagaan ang sarili at pamilya. Nangyayari ang pandemic flu kapag lumitaw ang bagong flu virus. Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa Pandemic Flu, buksan ang website ng Los Angeles County Department of Public Health sa:

<http://www.lapublichealth.org/>

## PAGIGING HANDA

### Papel ng Los Angeles County Department of Mental Health

Tutugon ang Los Angeles County Department of Mental Health sa mga pangangailang psychological (ukol sa pag-isip) ng mga first-responder (unang tagatugon), mga victim (nahawaan) at ng buong komunidad.

### Mga hakbang ng magagawa ninyo **NGAYON** para maghanda

#### ◆ Pigilin ang pagkalat ng flu at turuan ang mga anak na gawin din ito.

- Manatiling may-kabatiran, makinig sa radio at television, basahin ang mga pamamalita, tignan ang internet at sundin ang mga tagubilin mula sa lokal na Public Health Department .
- Iwasan ang malapit na pakipag-uugnay sa mga taong may-sakit. Kung may-sakit kayo, lumayo sa ibang tao para pangalagaan sila sa pagkahawa . Huwag lumabas ng bahay kapag may-sakit o may mga sintomas ng flu.
- Takpan ang bibig at ilong ng tissue kapag umuubo o nagbabahin. Kung wala kayong tissue, umubo o magbahin sa mangas ninyo, hindi sa kamay ninyo. Maaring hadlangan nito na mahawaan ang mga nasa paligid ninyo.
- Ugaliin ang madalas na paghuhugas ng mga kamay upang pangalagaan kayo at iba pa laban sa mga mikrobyo. Kapag walang sabon, gumamit ng disposable na sanitizer na may-alcohol.

#### ◆ Sanaying gawin ang mga ibang ugaling pangkalusugan.

- Matulog ng mahusay, maging masigla sa pagkilos, uminom nang marami, at kumain ng nakapagpapalugos na pagkain.
- Iwasan ang paninigarilyo, na maaring pataasin ang panganib ng masamang bunga kung mahawaan kayo ng flu.

## PAGIGING HANDA

#### ◆ Pag-usapan ang mga mahahalagang usaping pangkalusugan sa pamilya ninyo at mga mahal sa buhay.

- Pag-usapan kung papaano/saan aalagaan ang mga malalapit sa inyo kung magkasakit sila at ano ang kakailanganin para alagaan sila sa bahay.
- Pag-isipan kung sino ang mag-aalaga sa mga bata/tao na may-special-needs (mga nangangailangan ng espeyal na pagsubaybay). Kung may-sakit ang lahat ng nasa-edad sa sambahayan, mayroon bang ibang kapamilya o kapit-bahay na maaring hingan ng tulong na pansamantala? Gumawa ng mga plano ngayon at ipamahagi ito sa lahat na kailangang makaaalam.



#### ◆ Asahan ang kakapusan ng pangkaraniwang gamot na de-reseta at magplano ng naayon. Maglaan ng dalawang linggong supply ng mga panggamot at panustos na pangkalusugan para sa inyo at pamilya ninyo.

- Sabon o panghugas ng kamay na may-alcohol
- Panggamot sa lagnat, gaya ng Tylenol
- Thermometer (pangsukat ng init ng katawan)
- Gamot sa ubo
- Mga iinumina na may-electrolyte (baga-lusaw na pangkatawan); gaya ng Pedialyte o Gatorade
- Mga gamot na de-reseta (kung angkop)

## MGA REAKSYON

### Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Pagkabahala
- Pagtaas o pagbawas ng antas ng pagkilos
- Di-kayang magpahinga o mag-relax (mag-aliw)
- Sobrang pag-alala
- Pag-iiwas o pagbukod dahil sa pagkatakot na mahawaan
- Kalungkutan
- 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 pag-tulong na propesyunal.

### Pagbawi ng Kakayahan

Makakaya ng nakararaming tao na makahanap ng paraan para maharap ang trauma (masamang-masamang karanasan) sa pamamagitan ng:

- Pag-uunawa na pangkaraniwan ang mga reaksiyon ninyo.
- Magpatuloy ng pangkaraniwan pamamalakad.
- Humanap ng mga paraan na maka-relax at maging mapagbigay sa sarili.
- Lapitan ang kapamilya, mga kaibigan, ministro o isang taong na may-tiwala kayo para sa pag-aalalay.
- Sumali sa mga gawaing nakalilibang sa inyo.
- Kilalanin na hindi ninyo mako-kontrol (mapangangasiwaan) ang lahat.
- Kausapin ang ibang tao na may mga katulad na karanasan.
- Magbasa ng mga babasahin tungkol sa mga kagalingang pampakikitungo.
- Kilalanin kapag kinakailangan ninyo ang pag-tulong na propesyonal.