

## Maghanda ng Emergency Kit

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may special needs, paghandaan ninyo nang maaga para 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 pambukas ng delata
- Dalawang linggong panustos na tubig (isang gallon ng tubig para sa bawat tao, bawat araw)
- Portable (naililipit) na radio o television na de-baterya at mga sobrang baterya
- Flashlight at mga sobrang baterya
- First aid kit
- Mga gamit pangkalinisan at pangkalusugan (panlinis ng kamay, basang tuwalyang papel, at toilet paper)
- Posporo sa lalagyang waterproof (di-tinatablan ng tubig)
- Pito, sobrang damit, gamit na pang-ulan at mga kumot
- Mga photocopy ng ID at credit card; pera at barya
- Salamin, contact lens at panlinis
- Mga bagay pangsanggol, kagaya ng formula, lampin, mga bote at pacifier
- Tools, panustos sa mga alagang hayop, at map ng kinaroroonan

### Mga Tanging Pagsaalang-alang Para sa Mga Taong May Kapansanan:

- Gumawa ng plano/kit na pang-emergency na tumutukoy sa mga natatanging pangangailangan ninyo.
- Sobrang salamin, baterya, hearing aid at pang-akay sa pagkikilos kung sakaling masira ang kagamitan.
- Maghanda ng listahan ng mga mahahalagang impormasyon, reseta ng gamot, mga tagubilin at mahahalagang gamit, kung sakali mang may kahirapan kayong maki-ugnay.

## 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  
[pistang opisyal]

County of Los Angeles  
Department of Public Health

Kagawaran ng Kalusugan na Pangmadla  
1-800-427-8700 [or](http://ph.lacounty.gov) <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) <http://dcss.co.la.ca.us>

Los Angeles City Department on Disability  
Kagawaran para sa mga Maykapansanan  
213-202-2764 [o](http://www.lacity.org/dod) 213-202-2755 TTY  
[o](http://www.lacity.org/dod) <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) <http://animalcare.lacounty.gov>

County of Los Angeles  
Information Line

I-dial ang 211 [o](http://www.211la.org) <http://www.211la.org>

Los Angeles City Information Line  
I-dial ang 311 [o](http://www.lacity.org/LAFD/311.htm)  
<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  
Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan  
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

County of Los Angeles  
Department of Mental Health  
Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



## Baha



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

**Emergency Outreach Bureau  
Disaster Services  
(Sangay ng Pagtulong sa Kagipitan)**

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**



### Pahayag na Layunin

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

### Ano ang Flood Emergency?

Pinakapangkaraniwang kapahamakang natural ang mga baha. Nagmumula ang mga ito sa pangkaraniwang malalakas na bagyo kaya umaapaw ang mga katubigan o nagpupulong sa ilang mga bahagi ng lupa. Maaring mangyari ang pagbaha nang dahan-dahan o biglaan, gaya sa flash flood (pagbaha sa isang iglap). Pinakamapanganib na pagbaha ang flash flood. Nangyayari ito kapag gumuho ang isang tinayo ng tao, kagaya ng dam (saplad) o levee (pilapil), dahil sa lubos na daming tubig .

### Flood Watch (Pagbantay ng Baha)

#### Mga Dapat Gawin Kung Nagpalabas ng Flood Watch

- Punuin ang tangkeng gas ng sasakyan ninyo at tiyakin na nakahanda ang emergency kit sa kotse ninyo.
- Kung walang magagamit na saksakyan, makiusap sa mga kaibigan o kaanak ninyo para may-masasakyan.
- Kilalanin ang mga pangunahing kailangang papeles gaya ng medical record, insurance card kasama ang mga ID card at ilagay sa sisidlang water proof na madadala ninyo sakaling mag-evacuate (lumikas).
- Mag-ipon ng iinumang tubig.
- Makinig o mag-abang para sa mga sirenang pangkapahamakan at hudyat na babala.
- Ilagay ang mga livestock (mga hayop pampang-galakal) at pet (alagang hayop) ng pamilya sa ligtas na lugar. Dahil sa mga pangangailangang ukol sa pagkain at kalinisan, hindi maaring tanggapin ng mga emergency shelter (silungang pangkagipitan) ang mga hayop.
- layos ang thermostat (pangtakda ng lamig) sa mga refrigerator at freezer sa pinakamalamig ng maari.

<http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/>

### Landslides (Pagguho ng Lupa)

Ang landslide ay naka-ugnay sa mga panahon ng malalakas na pag-ulan o mabilis na nalulusaw na snow na maari din magdulot ng pagbabaha. Karaniwan ang mga landslide sa mga nasunog na kagubatan at taniman.brush (tanim at maililiit na punong kahoy). Higit na matulin ang mga ilang landslide kaya maaring makasira ng pag-aari at makamatay nang biglaan at di-naasaahan .

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

### Impormasyon sa Baha

#### Paghahanda sa Baha

- Makiugnay sa National Flood Insurance Program at FEMA upang alamin kung ang inyong bahay na nasa flash flood –prone area o landslide-prone area.
- Alamin ang mga planong pang-emergency, hudyat pambabala, daanang pang-evacuate at kinaroroonan ng mga emergency shelter para sa community ninyo.
- Isara ang mga koneksyon ng kuryente, gas at tubig bago kayo mag-evacuate.
- Magplano at magsanay sa mga daanang pang-evacuate na kasama ang pamilya ninyo.
- Para sa mga drain, kubeta at iba-pang nakakabit sa sewer (imburnal), maglagay ng backflow valve (pampigil na bumabalik na agos) o plug (pambara) para pigiilin ang pagpasok ng baha .

<http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/>

#### Mga Patnubay Pagkatapos ng Baha

- Iwasan ang baha o umaagos na tubig; maaring naparumi ito ng langis, gas o raw sewage (di-pa-nagamot na dumi).
- Maaring nakakakuryente ang tubig mula sa mga linyang pangkuryente sa ilalim ng lupa o sa mga bumagsak na poste.
- Pag-ingatan ang mga lugar kung saan natuyo na ang baha. Maaring mahina na ang mga daan at maaring gumuho sa bigat ng isang kotse.
- Lumayo sa mga bumagsak na linyang pangkuryente at iulat ang mga ito sa power company (nagkakaloob ng kuryente).

### Mga Reaksyon

#### Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Nagdadalamhati dahil sa pagkawala ng mga ari-arian
- Kawalan ng pag-asa
- Pakiramdam na di-mapakali, di-mapalagay o nag-aalala
- Di-kayang magpahinga o mag-relax (magpaaliw)
- Lubos na pag-alaala
- Katakutan tungkol sa kaligtasan, kaligtasan ng mga anak. magulang at mga pet

#### Pangmatagalang Bisa

Kung nahihirapan kayo o isang malapit sa inyo sa pakikitungo sa panahong ito na walang katiyakan, maaring pag-isipan ninyong humanap ng pagtulong na professional .

#### Pagpapanauli ng Kakayahang Makabawi

Makakahanap ng paraan ang nakararaming tao na harapin o dalhin ang nararanasan sa pamamagitan ng:

- Pag-uunawa na pangkaraniwan ang mga reaksiyon ninyo.
- Pagpatuloy ng pangkaraniwan pamamalakad.
- Paghanap ng mga paraan na maka-relax at maging mapagbigay sa sarili ninyo.
- Pagsasali sa mga gawaing nakalilibang sa inyo.
- Pagkilala na hindi ninyo mako-kontrol (mapangangasiwaan) ang lahat.
- Pag-uusap sa ibang tao na may mga katulad na karanasan.
- Paglapit sa pamilya, mga kaibigan, ministro o isang taong may-tiwala kayo para sa pag-aalalay, at pag-usap sa kanila tungkol sa mga karanasan at nararamdaman ninyo.
- Pagkilala kapag kinakailangan ninyo ang pagtulong na propesyonal.

### Mga Pagtulong

#### Sa Mga Bata at Teen (Nagbibinata / Nagdadalaga)

- Maging tapat sa pagpapaliwanag na angkop sa kanilang edad tungkol sa pangyayaring dinaranas.
- Tulungan silang ipahayag ang nararamdaman nila.
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating pamamalakad.
- Itakda ang pakiki-ugnay sa media (mamahayag).

#### Sa Mga Adult (May-edad)

- Pag-usapan ng mga nararamdaman ninyo.
- Makatutulong sa sariling paraan ng paggaling ang pagbahagi ng mga karanasan ninyo sa ibang tao na may mga katulad na kalagayan.
- Tumanggap ng pagtulong mula sa pamilya, mga kaibigan, ka trabaho at clergy (pari, pastor, ministro, atbp)
- Alalahanin na pangkaraniwan ang mga reaksiyon na pangkatawan at pag-iisip dahil sa kapahamakan
- Mag-focus (tuunan) sa inyong kakayahan
- Maging kasangkot sa paraang paggaling; maaring may-pakinabang sa inyong pansariling paggaling ang pagtulong sa ibang taong gumaling.
- Pakinggan ang mga ulat na balita para malaman kung ligtas nang inumin ang tubig sa komunidad.

### Ano ang Maaasahan

- Patatalastasan kayo ng mga tauhang pang-emergency, mga station na local sa radyo at TV, kung mayroong flood watch o babala sa lugar ninyo.
- Kung mag-utos ng evacuation ang mga opisyal, makisama kaagad at sundin ang kanilang mga tagubilin tungkol sa mga daanang pang-evacuate at mga lugar na pang-shelter
- 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 .