

## Mga Gamit Pangkaligtasan sa Tag-Iamig

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 survival kit (pangkaligtasan) 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 galon ng tubig para sa bawat tao, bawat araw)
- Space heater (pampainit ng paligid) na de-kuryente na may automatic switch na pampatay at walang nagbabagang bahagi
- Portable (na radio o television na de-baterya at mga sobrang baterya
- First aid kit; posporo sa lalagyang waterproof (di-mababasa); flashlight at mga sobrang baterya
- Mga gamit pangkalinisan at pangkalusugan (panlinis ng kamay, basang tuwalyang papel, at toilet paper)
- Sobrang damit at mga kumot
- Mga bagay at pang-tanging pangangailangan (mga bagay para sa mga sanggol, lampin, formula [inumina ng sanggol, bote, mga bagay para sa alagang hayop, atbp)

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

- Gumawa ng plano/kit na pang-emergency (kagipitan) na tumutukoy sa mga pambihirang pangangailangan ninyo.
- Listahan ng mga katangi-tanging kagamitan na ginagamit ninyo at mga instruksyon kung sakaling may kahirapan kayong maki-ugnay.
- Listahan ng mga gamot na de-reseta kasama ang dosis, mga tagubilin, at pangalan ng doctor.

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](https://www.ready.gov/america/beinformed/winter.html)

## County of Los Angeles Board of Supervisors

Lupon ng mga Tagapangasiwa



**Gloria Molina**

Unang Distrito

**Mark Ridley-Thomas**

Ikalawang Distrito

**Zev Yaroslavsky**

Ikatlong Distrito

**Don Knabe**

Ikaapat na Distrito

**Michael D. Antonovich**

Ikalimang Distrito

**William T. Fujioka**

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  
[dmh.lacounty.gov](https://www.dmh.lacounty.gov)

## Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



### Sukdulang Kalamigan



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,  
Pinaunlad ang Kagalingan  
at Inaalalayan 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  
[dmh.lacounty.gov](https://www.dmh.lacounty.gov)

**Marvin J. Southard, DSW**  
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 pagbawi ng kakayahan.

### Ano ang Sukdulang Kalamigan?

Ang sukdulang kalamigan ang pagkakaroon ng temperatura na halos freezing (nakakapagyelo) sa mga lugar na kainaman lang ang panahong winter. Kapag ang temperatura ay bumagsak ng mas-mababa sa pangkaraniwan at lumakas ang hip ng hangin, mabilis na nakakawala ang init sa katawan ninyo. Mapanganib ang mga kalagayang ito sa mga walang pagsisilungan, naliligaw o nakatira sa mga bahay na mahina ang insulation (pambalot) o walang pang-init.

Ang winter storm (bagyo ng tag-lamig) ay maaring makapagdulot ng pagbabaha, storm surge (higit na paglaki ng tubig-dagat), mga pagsara ng highway, pagbabara ng daan, pagbagsak ng linya ng kuryente, gayon din ang hypothermia (lubhang pagbaba ng init sa katawan) at frostbite (pinsala sa katawan dahil sa sukdulang kalamigan).

[bt.cdc.gov/disasters/winter](https://www.bt.cdc.gov/disasters/winter)

### Mga Dapat Malaman

#### Mga Mahahalagang Katotohan Tungkol sa mga Panganib ng Sukdulang Kalamigan

- Pag-ingatan ninyo ng panganib ng sunog mula sa mga space heater at kandila. Ilayo ang mga gamit na ganoon mula sa lahat ng bagay ng lumiliyab kagaya ng kurtina at furniture (muebles).
- Magkabit ng isa man lang na carbon monoxide detector (tagapuna) sa bawat lapag ng tahanan ninyo. Maaring gumawa ng carbon monoxide ang mga gamit na nagsusunog ng uling at iba pang panggatong, gaya ng grill (ihawan), kapag ginamit sa looban.
- Bantayan ang mga palatandaan ng frostbite kabilang ang pagkawala ng pakiramdam at hitsurang namumuti o namumutla ang mga daliri sa kamay, sa paa, earlobe (lambi ng tainga) at dulo ng ilong.
- Uminom ng maraming inumin na walang alcohol.

### Mga Katawagang Pangsukdulang Kalamigan

Alamin ninyo ang mga katawagang ito na naka- katulong sa pagkilala ng mga panganib ng sukdulang kalamigan.

Hypothermia: Nangyayari kapag gininaw ang isang tao dahil sa ulan, pawis o pagkalubog sa malamig na tubig. Kabilang sa mga sintomas ang lubos na kapaguran, kalituhan, di-makahawak, pagkakalimot, malabong salita at pagiging inaantok.

Freezing Rain (nagyeyellow ulan): Naglalapat ng yelo sa mga daanan at lakaran.

Sleet (yelong ulan): Ulan na nagiging perdigones na yelo bago umabot sa lupa na maaring maging madulas.

Frost/Freeze Warning (nagyeyellow hamog) Inaasahan na magiging mas-malamig kaysa sa freezing.

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](https://www.ready.gov/america/beinformed/winter.html)

### Mga Payo Kapag Sukdulang Malamig

Magbihis ng Angkop sa Panahon

- Magsuot ng ilang patong ng maluwag, magaan, mainit-init na damit. Mas mainam ito kaysa sa isang patong ng mabigat na damit. Dapat na water repellent ang suot na panglambas.
- Magsuot ng sumbrero, guantes at scarf (alampay)

### Mga Reaksyon

Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Dumadalang ang antas ng pagkilos
- Walang-kasiyahan namamalagi sa looban ng gusali o bahay.
- Kayamutan
- Kasungitan

### Mga Dapat Gawin Sa Malamig na Panahon

- Ipagpatuloy ang pangkaraniwang pamamalakad hanggang maari.
- Kumain nang malusog at magpahinga nang sapat.
- Mag-exercise nang hanggang maari sa looban, (mag-jog nang di-umaabante, sundan ang isang workout video, atbp.).
- Mga gawain panlibangan (bagay na pang-craft, board games atbp.).

### Mamalaging May Kabatiran

- Magkakaloob ng kaalaman at instruksyon para sa emergency ang mga local na network (magkakaanib na media) na pangtugon sa emergency at station na pampamamalita.
- 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.
- Manatili sa kinaroroonang shelter o bahay ninyo hanggang patalastasan ng mga may tungkulin na maari nang lumabas.