

Maghanda ng

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may katangi-tanging pangangailangan; 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 (naillipat) 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-kapinsanan

- Gumawa ng plano/kit na pang-emergency na tumutukoy sa mga pambihirang pangangailangan ninyo
- Sobrang salamin, baterya, hearing aid at pang-akay sa pagkikilos kung sakaling masira ang kagamitan.
- Maghanda ng listahan ng mga mahahalagang kaalaman, kabilang ang mga katangi-tanging kagamitan na ginagamit ninyo at mga tagubilin kung sakaling may kahirapan kayong maki-ugnay .

Mga Gamit-Yaman

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 pangmadla
1-800-427-8700 [or ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

County of Los Angeles

Community and Senior Services

sebisyon pang-community at mga may-edad
213-738-2600 [o 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 213-202-2755](http://213-202-2755) TTY
[o lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

County of Los Angeles

Department of Animal Care and Control

kagawaran ng pangangala at pangangasiwa ng mga hayop
562-728-4882 [o animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

County of Los Angeles

Information Line

linyang pangkaalaman
Dial 211 [o 211la.org](http://211la.org)

Los Angeles City Information Line

Dial 311 [o lacity.org/LAFD/311.htm](http://lacity.org/LAFD/311.htm)

Emergency Survival Program

espfocus.org

County of Los Angeles Board of Supervisors lupon ng mga tagapangasiwa



Gloria Molina

Unang District

Mark Ridley-Thomas

Ikalawang District

Zev Yaroslavsky

Ikatlong District

Don Knabe

Ikaapat District

Michael D. Antonovich

Fifth ikalima District

William T Fujioka

CEO

County of Los Angeles

Department of Mental Health

kagawaran ng kalusugang pag-iisip

Community and Government Relations Division
sangay ng pakikitungo sa community at pamahalaan

Public Information Officer

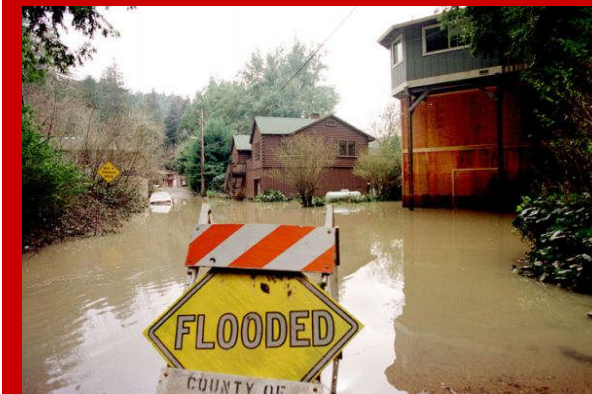
pinunong pangkaalamang pangmadla
550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan



Baha



*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

**Marvin J. Southard, DSW
Director**



**County of Los Angeles
Department of Mental Health**

Pahayag ng Layunin

Pagpapaghinawa ng mga buhay sa pamamagitan ng mga pagsasamahang plinano para palakasin ang kakayahan ng community na alalayan ang pangangalagang pampaggagaling at pampanana-uli.

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 mangyarin 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

Pag nagpalabas ng isang flood watch dapat ninyong

- Punuin ang tangkeng gas na sasakyan ninyo at tiyakin na nakahanda ang emergency kit sa kotse ninyo
- Kung walang magagamit na saksakyan, maki-usap 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 isang di-tinatablan ng tubig para dalhin ninyo sa isang pag-evacuate (paglayas).
- Magtago ng iinuming tubig.
- Makining para sa mga sirenang pangkapahamakan at hudyat na pambabala.
- Ilagay ang mga livestock (mga hayop pampangalalakal) 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 .

Landslides pagguho ng lupa

Kinaugaliang kaugnay ang mga landslide sa mga panahong malalakas ang pag-ulan o mabilis na nalulusaw ng snow at may-kiling na pasamain ang mga bisa ng pagbabaha na kadalasang kasama ng mga pangyayaring ito. Karaniwan ang mga landslide sa mga lugar na nasunog sa pagliyab ng gubat at brush (tanim at maliliit na punong kahoy). Higit na matulin ang mga ilang landslide kaya maaring makasira ng pag-aari at makamatay nang biglaan at di-inaasaan .

redcross.org/

Pagkahanda para sa Baha

Mga saligang hakbang na gawin para paghandaan ang bagyo

- Makiugnay sa planning department ng County ninyo para alamin kung nasa dakong flash-flood-prone (malamang na biglang nababaha) o landslide-prone (malamang na guguho ang lupa).
- Alamin ang mga planong pang-emergency, hudyat pambabala, daanang pang-evacuate at kinaroroonan ng mga emergency shelter para sa community ninyo.
- Maging handang patayin ang mga panustos na kuryente, gas at tubig bako kayo mag-evacuate.
- Magplano at magsanay sa mga daanang pang-evacuate na kasama ang pamilya ninyo.
- Para sa mga drain (paigahan), kubeta at iba-pang pagkakabit sa sewer (imburnal), maglagay ng backflow valve (pampigil na bumabalik na agos) o plug (pambara) para pigilin ang pagpasok ng baha .

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Mga patnubay para sa panahong pagkatapos ng baha

- Iwasan ang baha o umagos 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 bumagsak.
- 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 Reaction Bunga

- Nagdadalamhati dahil sa pagkawalan ng kaariang pansarili
- Kawalang pag-asa
- Pakirandam na di-mapakali, di-mapalagay o nag-aalala
- Di-kayang magpahinga o mag-relax (magpaaliw)
- Lubos na pag-alala
- Katakutan tungkol sa kaligtasan, kaligtasan ng mga inyong 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 .

Pagbawi ng kakayahan

Makakahanap ng paraan na makitungo sa trauma (matinding kaguluhan) ang pinakamaraming tao. Madalas na nagagawa ito sa pamamagitan ng

- Pag-uunawa ng pangkaraniwan ang mga reaction ninyo
- Pagpatuloy ng pangkaraniwan pamamalakad
- Paghanap ng mga paraan na maka-relax at maging mapagbigay sa sarili ninyo
- Pagsasali sa mga gawaing nakatutuwa sa inyo
- Pagkilala na hindi ninyo mako-control (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 professional

Mga Pagtulong para Makitungo

Anong maitutulong ninyo sa mga bata at teen (nagbibinata / nagdadalaga) ninyo

- Maging tapat ang magkaloob ng pagpaliliwanag na angkop sa kanilang edad tungkol sa pangyayaring ito
- Tulungan silang ipahayag ang nararandaman nila
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating pamamalakad
- Itakda ang pakiki-ugnay sa media (mamahayag)

Mga paraang pakikitungo para sa mga Adult (may-edad)

- Pag-usapan ng mga nararandaman ninyo
- Ibahagi ng mga karanasan ninyo sa ibang tao na may mga katulad na kalagayan at makakatulong sa sarili ninyong paraang pampaggaling
- Tumanggap ng pagtulong mula sa pamilya, mga kaibigan, katrabaho at clergy (pare, pastor, ministro, atbp)
- Alalain na pangkaraniwan ang mga reaction 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

Ano ang Maasahan

- Pakinggan ang mga ulat na balita para malaman kung ligtas na na inumin ang tubig sa community.
- 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 official, 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 office ninyo; o maaring payuhan kayong lumipat sa ibang lugar .

