Maghanda ng

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may special needs, paghandaan ninyo ng maaga upang matugunan 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 (naililipat) na radio o television na de-baterya at mga sobrang baterya
- Flashlight at mga sobrang baterya
- First aid kit; posporo sa lalagyang waterproof (di-mababasa)
- 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 bagay pangsanggol, kagaya ng formula, lampin, mga bote, pacifier, atbp.
- Tools, panustos sa mga alagang hayop, atbp.

Mga tanging pagsaalang-alang para sa mga taong maykapansanan

- 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 katangi-tanging 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 Pampublikong Kalusugan
1-800-427-8700 o ph.lacounty.gov

County of Los Angeles
Community and Senior Services
Serbisyong Pangkomunidad at Pangkatandaan
213-738-2600 o dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability
Kagawarang sa mga Maykapansanan
213-202-2764 o 213-202-2755 TTY
o 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 animalcare.lacounty.gov

County of Los Angeles Information Line
I-dial ang 211 o 211la.org

Los Angeles City Information Line
I-dial ang 311 o lacity.org/LAFD/311.htm

Emergency Survival Program
espfocus.org

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 Distrito

Michael D. Antonovich
Ikalimang Distrito

William T Fujioka
CEO

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

Kagawaran ng Kalusugang na Pangkaisipan

Mga Anthrax Emergency

Pinangangalagaan ang Pag-asa,
Pinauunlad ang Kagalingan
at Inaalalayan 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
dmh.lacounty.gov

Marvin J. Southard, DSW
Director

County of Los Angeles Department of Mental Health

Pahayag ng Layunin

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

Ano ang Anthrax Emergency?

Malubha at nakahahawang sakit ang Anthrax na dulot ng binhi (spore) ng mikrobyong *Bacillus anthracis*.

Karaniwang dumadapo ito sa mga inaalagaan (domestic) at likas (wild) na hayop tulad ng baka, tupa, kambing, kamelyo, antelope, at iba pang hayop na kumakain ng halaman, ngunit maaari rin itong mangyari sa mga tao kapag sila ay nalantad sa nahawahan mga hayop.

Paano Nangyayari ang Pagkalantad?

Anthrax mula sa mga hayop

Maaaring mahawaan ng anthrax ang mga tao sa pamamamgitan ng paghahawak ng mga produkto mula sa nakahahawahang mga hayop o sa pamamagitan ng paghinga sa mga antrax spore mula sa mga produkto ng nahawahang hayop (tulad ng wool, halimbawa). Maaari rin mahawaan ang mga tao ng gastrointestinal (dinadaanan ng pagkain) anthrax sa pamamamagitan ng pagkain ng nahawahang karne na hindi lubosna naluto.

Anthrax bilang armas

Maaaring gamiting armas ang pinulbos na anthrax.

Na-expose ka Ba?

Naiiba ang mga sintoma ng Anthrax batay sa uri ng pagkahawa. Maikakalat ang anthrax sa pamamagitan ng tatlong mga paraan

Cutaneous-*Balat*

Maliit na sore (singaw) ang unang sintomas na nagiging blister (paltos) na kalimitang 1-3 cm sa diameter. Magiging ulcer sa balat na may itim na bahagi sa gitna. Hindi masakit ang sore, blister at ulcer.

Paglanghap-*Baga*

Parang kalimitang sipon ang unang sintomas ng pagkalanghap ng anthrax. Pagkatapos ng ilang araw, maaaring lumalala ang sintomas sa malubhang problema sa paghinga at pagkasindak. Kalimitang nakamamatay ang pagkalanghap ng anthrax kung di-madaliang magamot ng mga antibiotic.

Gastrointestinal-*Panunaw*

Pagkatapos makakain ng nahawaang karne, maaari kayong makaranas ng malubhang pagkahilo, pagkawala ng gana, pagsusuka, lagnat na sinusundan ng sakit sa tiyan, pagsusuka ng dugo at malubhang pagtatae. Maaari din kasama sa mga sintomas ang mga mga esion (sugat) at hapdi sa lalamunan, kahirapan sa paglunok, pamamaga ng bahagi ng leeg at mga regional lymph gland (kulani).

Pag-iwas Para Hindi Ma-expose

Paghadlang pagkatapos malantad Naiiba ang paggamot sa isang taong nalantad sa anthrax, subalit wala pang sakit. Gagamit ang mga taga pagkaloob ng health-care ng mga antibiotic (tulad ng ciprofloxacin, levofloxacin, doxycycline, o penicillin) na isasama sa anthrax vaccine (bakuna) upang hadlangan ang pagkahawa ng anthrax.

Paggamot pagkatapos ng pagkahawa Kalimitang 60 na araw ng mga antibiotic ang paggamot. Batay ito sa uri ng anthrax ang tagumpay at gaano kabilis ang sinimulan ang paggamot.

Bakuna Mayroong bakuna upang hadlangan ang anthrax, subalit hindi pa ito masusumpungan para sa karaniwang publiko. Ang sinumang maaaring nalantad sa anthrax,kasama ang ilang kasapi ng U.S armed forces (sandatahan), mga manggagawa sa laboratoryo at mga manggagawa na maaring magpabalik balik sa narumihang mga lugar, ay maaaring makakuha ng bakuna. Kung sakaling mag-attack na gamit ang anthrax bilang armas, maaaring makakuha ng bakuna ang mga nalantad.

bt.cdc.gov/agent/anthrax/needtoknow.asp

Mga Reaksyon Kinalalabasan

Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Takot sa mga di-nakikitang agent o madumihan
- Galit sa mga may kagagawan nito o sa gobyerno
- Kawalan ng tiwala sa mga institusyon
- Pagbukod sa nakararami o pag-iisa
- Labis na pag-alala
- Kawalan ng pag-asa at kalungkutan
- Gambala sa pagtulog
- Takot sa kamatayan kung mahawahan

Pangmatagalang Bisa

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

Pagbawi ng Kakayahan

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

- Pag-uunawa na pangkaraniwan ang mga reaksyon ninyo
- Magpatuloy ng pangkaraniwan pamamalakad
- Humanap ng mga paraan na maka-relax (mag-aliw) at maging mapagbigay sa sarili ninyo
- 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
- Pagbaling sa pamilya, mga kaibigan, clergy o sinumang mapagkakatiwalaan mo para sa suporta
- Kilalanin kapag kinakailangan ninyo ang tulong na propesyunal.

Mga Payo

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

- Maging tapat at magbigay ng mga paliwanang na angkop sa edad tungkol sa traumatic na pangyayari.
- Tulungan ang mga bata at teen na ipahayag ang kanilang mga nararamdaman.
- Pakinggan ang kanilang karanasan.
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating gawi.
- Pagkalooban sila ng artistic na mapaglilibangan tulad ng drawing, upang maipahayag ang kanilang mga nararamdaman.
- Takdaan ang pagkalantad sa media.

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

- Pag-usapan ang inyong mga nararamdaman.
- Ibahagi ang mga karanasan sa iba pang biktima ng kapahamakan.
- Makiugnay nang palagi sa mga kaibigan at kapamilya.
- Alalahaning ang pisikal at emosyonal na mga reaction sa kapahamakan ay normal.
- Iwasan ang labis na panonood ng telebisyon.
- Makilahok sa pamamaraan ng pagpapagaling mula sa kapahamakan; maaaring makatulong sa sariling kagalingan ang pagtulong sa pagpapagaling ng iba.

Mamalaging Maykabatiran

- Makinig sa mga tagubilin sa radyo o telebisyon.
- Kung mag order ang mga pinuno ng evacuation, madaliang tumulong at sundin ang kanilang mga tagubilin tungkol sa mga ruta ng evacuation at mga lugar na matutuluyan.
- Maaari kayong pagpayuhang mag "shelter in place", na ang ibig sabihin ay manatili sa inyong tahanan o opisina; o maaari kayong pagpayuhang lumipat sa ibang lugar.
- Huwag kayong umalis sa kinaroroonan na shelter o bahay ninyo hanggang patalastasan ng mga may tungkulin.