Maghanda ng

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may special needs, paghandaan ninyo ng 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 (naililipat) na radio o television na de-baterya at mga sobrang baterya
- Flashlight at mga sobrang baterya
- First aid kit at manual
- Mga gamit panglinis at pangkalusugan (panlinis ng kamay, basang tuwalyang papel, at toilet paper)
- Posporo sa lalagyang waterproof (di-mababasa)
- Pito; sobrang damit 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 mapa ng kinaroroonan

Mga Tanging Pagsaalang-alang Para sa Mga Taong May Kapansanan

- 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 mahahalagang kagamitan na ginagamit ninyo at mga tagubilin kung sakaling may kahirapan kayong maki-ugnay.
- Maghanda ng detalyadong listahang pampag-uugnay na pang-emergency, kabilang ang mga kapamilya, kaibigan at doctor.
- Listahan ng mga gamot na de-reseta kasama ang dosis, mga tagubilin, at pangalan ng 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 pistang opisyal

County of Los Angeles
Department of Public Health
Kagawaran ng Kalusugan na Pangmadla
1-800-427-8700 **or** ph.lacounty.gov

County of Los Angeles
Community and Senior Services
Serbisyong para sa Komunidad at Katandaan
213-738-2600 **o** dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability
Kagawaran para 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 na Distrito

Michael D. Antonovich
Ikalima 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

Kagawaran ng Kalusugan na Pangkaisipan

Tsunami

Pinangangalagaan ang Pag-asa, Pinauunlad 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 na Layunin

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

Ano ang Tsunami?

Ang mga tsunami, na tinatawag ding mga seismic sea wave (alon sa dagat na panglindol), ay maaring magmula sa mga lindol, pagguho ng lupa sa ilalim ng dagat, pagputok ng bulkan sa ilalim ng dagat o pagsalpak ng malaking meteorite (bulalakaw) sa dagat.. Hindi nasusundan ng tsunami ang lahat ng lindol. Maaring magdulot ang tsunami ng laganap na kamatayan at pinsala sa pag-aari. Pagkatapos ng pagdating ng pinaka unang alon, maaring tumaas ang mga kasunod na alon at dumating pagkatapos ng ilang minuto o oras.

Mga Katotohanan Tungkol sa Tsunami

Ang dapat malaman ninyo tungkol sa mga tsunami

- Hindi isang alon lamang ang tsunami pero isang magkasunod-sunod na mga alon. Di-palaging pinakamapanira ang pinakaunang alon. Hindi mga tidal wave (malaking alon) ang mga tsunami.
- Maaring mangyari ang mga tsunami sa anumang oras, araw o gabi na kinaugaliang sinisimulan ng lindol, na may-kaunti lamang o walang babala.
- Pangkaraniwan na 10 hanggang 20 feet ang taas ang mga alon, pero umabot na nang 100 feet ang taas.
- Umaandar ang mga tsunami na mas-mabilis sa kakayahang tumakbo ng isang tao.

Mga Katawagang Pang-tsunami

Warning (Babala)
Binibigay kapag ang isang pangyayaring panimula ay nangyari na o kung may natuklasan na tsunami saanman sa Pacific Basin (kapaligiran ng dagat na Pacific).

Watch (Nagbabantay)
Binibigay kapag may mapanganib na tsunami na hindi pa nagpatutunayan pero maaring mayroon at maaring isang oras ang kalayuan.

Advisory (Pagpayo)
Binibigay kapag may nangyari ang isang lindol sa Pacific Basin, na maaring magsimula ng isang Tsunami.

Mga Pagtulong Kapag May Tsunami

Mga Makakatulong na Pahiwatig Kung Mangyari ang Isang Tsunami

- Kung nasa paaralan, sundin ang payo ng mga teacher (guro) at iba pang tauhang pang-paaralan. Kung nasa bahay, mag-evacuate (pag-iwan) ng bahay ninyo. Lumipat sa anumang ligtas na lugar sa labas ng evacuation zone (pook na iniiwan).
- Sundin ang payo ng mga local na may-tungkuling pang-emergency at law enforcement (tagatupad ng batas).
- Kung malapit sa beach (babayin) o malapit sa dagat at makaramdan kayo ng lindol, lumipat kaagad sa mas-mataas na lugar. HUWAG intayin pang ipamalita ang tsunami warning.
- Lumayo sa mga ilog at daluyab na patungo sa dagat.
- Maaring magkaloob ng takbuhabg ligtas na lugar ang mga hotel na matataas, gawa sa reinforced (pinatibay) concrete, kung magkaroon ng tsunami warning at hindi kayo makalipat kaagad palayo sa dagat papunta sa mas-mataas na lugar.

nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html

Mga Reaksyon

Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Katakutan at pagkabahala
- Kahirapang mag-isip nang mabuti
- Mga masasamang panaginip at paulit-ulit na nag-aala-ala
- Kalungkutan
- Walang ganang kumain o sobrang pagkakain
- Mga reaction na pangkatawan: pinoproblema ng sakit sa ulo, likod at tiyan, atbp.

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 pagtulong na professional.

Pagbawi ng Kakayahan

Makakaya ng pinakamadaming tao na nakahanap ng paraan para maharap ang trauma (masamang-masamang karanasan) sa pamamagitan ng

- Pag-uunawa ng pangkaraniwan ang mga reaction ninyo
- Pagpatuloy ng pangkaraniwan pamamalakad
- Paghanap ng mga paraan na maka-relax (mag-aliw) at maging mapagbigay sa sarili ninyo
- Pagsali sa mga gawaing nakalilibang sa inyo
- Pagkilala na hindi ninyo mako-control (mapangangasiwaan) ang lahat
- Pakikipag-usap sa ibang tao na may mga katulad na karanasan
- Paglapit sa kapamilya, mga kaibigan, ministro o isang taong na may-tiwala kayo para sa pag-aalalay
- Kilalanin kapag kinakailangan ninyo ang pagtulong na professional

Mga Pagtulong

Sa Mga Bata at Teen (Nagbibinata / Nagdadalaga)

- Maging tapat ang magkaloob ng pagpaliliwanag na angkop sa kanilang edad tungkol sa pangyayaring ito na ma-trauma
- Tulungan ang mga batang ipahayag ang nararamdaman nila
- Lagi pakinggan ang kanilang pagsasalaysay ng karanasang ito
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating gawi
- Takdaan ang pakiki-ugnay sa media (mamahayag)

Sa Mga Adult

- Pag-usapan ng mga nararandaman ninyo
- Makatutulong sa sariling paraang paggagaling ang pagbahagi ng mga karanasan sa mga ibang victim (nakaranas) ng kapahamakan
- Maki-ugnay nang palagi sa mga kaibigan at kapamilya
- Mag-focus (tuunan) ang inyong kalakasan at kakayahan
- Humiling ng tulong kabilang ang pagtulong na financial (pananalapi), pangdamdamin, at pampaggamot

Mamalaging May Kabatiran

- Makinig sa mga tagubilin sa radio o television.
- Kung mag-utos ng evacuation ang mga official, makisama kaagad at sundin ang kanilang mga tagubilin tungkol sa mga daanang pang-evacuation at mga lugar na pang-shelter (pagkublihan).
- 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 .
- Huwag kayo umalis sa kinaroroonan ng shelter o bahay ninyo hanggang patalastasan ng mga may-tungkulin.