

Maghanda ng Emergency Kit

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na nangangailangan ng higit na pagsubaybay, paghandaan ninyo ng maaga upang matugunan ang mga pangangailangan 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 galon ng tubig para sa bawat tao, bawat araw)
- Fire extinguisher (pampatay ng sunog)
- Space heater (pampainit ng paligid) na de-kuryente na may automatic switch na pampatay at di-nagbabagang pampainit
- Portable radio o telebisyon na de-baterya
- First aid kit; posporo sa lalagyang water-proof (di-mababasa); flashlight at mga sobrang baterya
- Mga gamit panglinis at pangkalusugan (panlinis ng kamay, basang tuwalyang papel, at toilet paper)
- Pito; sobrang damit at mga kumot
- Mga kopya ng ID at credit card; mga pera at barya
- 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 mahalagang 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 Kalusugan Pangmadla
1-800-427-8700 o <http://ph.lacounty.gov>

County of Los Angeles
Community and Senior Services

Serbisyong Pangkomunidad at Pangkatandaan
213-738-2600 o <http://dcss.co.la.ca.us>

Los Angeles City Department on Disability
Kagawaran sa mga Maykapansanan
213-202-2764 o 213-202-2755 TTY
o <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>

County of Los Angeles Information Line
I-dial ang 211 o <http://www.211la.org>

Los Angeles City Information Line
I-dial ang 311 o <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
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
<http://dmh.lacounty.gov>

County of Los Angeles
Department of Mental Health

Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan



Lindol



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,
Pinauunlad ang Kagalingan at
Inaalalayan ang Paggaling*

Emergency Outreach Bureau
Sangay ng Pagtulong Pangkagipitan
Disaster Services

Serbisyong Pangkalahamakan

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



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

Pahayag na Layunin

Pagpapaghinawa ng mga buhay sa pamamagitan ng ugna-
yang binuo para palakasin ang kakayahan ng komunidad
na alalayan ang paggaling at pagbawi ng kakayahan.

Ano ang Lindol?

Ang lindol ay pag-aalog, paggugulong at biglang pag-
yanig sa bandang ibabaw ng daigdig. Likas na paraan ito
ng daigdig para pakawalan ang stress (katindihan). Maa-
ring maging sanhi ito ng pagguho ng mga gusali at iba
pang itinayo ng tao, pagputol ng linyang pangkuryente at
gas (at ang kasunod na sunog), pagguho ng lupa, pagguho
ng snow, mga tsunami (malalaking along dagat) at pagpu-
tok ng bulkan. Maaring mangyari ang mga lindol nang
bigla, malakas at walang babala. Walang nakaalam kung
kailan o saan mangyayari ang lindol, pero maaring
mabawasan ng lahat ang kapahamakan ng kamatayan, at
kapinsalaan ng pag-aari kapag may lindol sa pamamagitan
ng mga sumusunod na pag-iingat na pangkaligtasan.

Maghanda Bago Maglindol

Hanapin ang mga Panganib sa Bahay: Idugtong
ang mga estante sa dingding; ilagay ang mga bagay na
mababasag, malalaki o mabibigat sa mas mababang
eskaparate.

**Alamin ang mga Ligtas na Lugar sa Loob at Lab-
as ng Bahay :** Sa loob, dapat sa ilalim ng matibay na
mesa o nakasandal sa loobang dingding na malayo sa
mga bintana, estanteng panglibro, o mataas na mueb-
bles na maaring mahulog sa inyo.

Turuan ang Sarili at mga Kapamilya : Mag- sanay
sa pag-i-evacuate; Turuan ang mga anak kung pa-
paano at kailan tatawag sa 911, pulis, kagawaran ng
bumbero, papaano at kailan isara ang gas, kuryente, at
tubig.

Maghanda ng mga Sapat na Panustos : Maghan-
da ng emergency kit at mga bagay na sapat para sa
lahat ng kapamilya, kabilang ang pagkain, damit,
gamot, laruan.

**Lumikha ng Planong Pag-uugnay na Pang-
emergency:** Numero ng telepono at address ng mga
kaanak o kaibigan na taga-labas-ng-state para magsil-
bing "ugnayang pampamilya"; at saan magkikita-kita.
muli.

Habang May Lindol

Kung Nasa Loob:

- DUMAPA sa lupa; MAGSILONG sa ilalim ng matibay na mesa o iba pang muebles; at KUMAPIT hanggang tumi-
gil ang pag-aalog.
- Kung walang mesa o desk na malapit sa inyo, takloban
ng braso ninyo ang mukha at ulo ninyo at yumuko sa
isang kanto ng gusali
- Lumayo sa salamin, mga bintana, pintuan at dingding sa
mga gilid ng bahay, at anumang bagay na maaring ma-
hulog, kagaya ng mga ilaw o muebles.
- Manatili sa loob hanggang tumigil ang pag-aalog at ligtas
nang lumabas. Higit na maraming kapinsalaan ang man-
yayari kapag sinusubukan ng mga tao sa loob ng mga
gusali na lumipat sa ibang lugar sa loob ng gusali o
subukang lumabas.
- Huwag magsindi ng posporo.
- HUWAG gumamit ng mga elevator.

Kung Nasa Labas:

- Lumipat sa maluwag na lugar kung maaring ninyong
gawin nang ligtas; iwasan ang mga linyang
pangkuryente, puno, at iba pang panganib.
- Kung nagmamaneho, tumabi sa gilid ng daan (malayo sa
mga gusali, puno), tumigil, at lumayo sa kotse hanggang
tumigil ang pag-aalog; Iwasan ang mga overpass, na-
sirang daanan, tulay at ramp.

Pagkatapos ng Lindol

Asahan ang mga aftershock (kasunod na pagyayanig):
Sa pangkaraniwan, ito ay hindi kasing lakas ng pangunahing
lindol pero maaring may-kakayahang gumawa ng karagda-
gang pinsala.

Lumayo sa mga lugar na may-sira: Iwasan ang mga
basag na salamin . Tiyakin ang mga linyang pangtubig at
kuryente. Kung may-sira, isara ito. Lumayo maliban kung
hilingin nang tuwiran ng police, bumbero, o mga organization
na pangkawanggawa ang pagtulong ninyo.

Tiyakin kung may singaw ng gas: Isara ang gas sa main
valve sa labas kung kaya ninyo. Subalit, kung nakaaamoy
kayo ng gas o may-nadidinig kayong ingay ng pag-hip o pag-
-sitsit, magbukas ng bintana at umalis kaagad sa gusali.

Mga Kapinsalaan: Magkaloob ng first aid kung kina-
kailangan. Huwag galawin ang mga taong malubha ang
pinsala maliban kung tuwirang nasa panganib sila ng ka-
ragdagang pinsala. Humingi ng tulong.

Mga Reaksyon

Mga Pagkaraniwang Reaksyon:

- Di-makapaniwala at pagkabigla
- Pagkatakot at pagkabahala tungkol sa hinaharap
- Kahirapan na magpasiya o mag-isip nang mabuti
- Pagkawalang damdamin
- Mga masasamang panaginip at paulit-ulit na nag-
aala-ala
- Sumpungin at magagalitin
- Kalungkutan
- Walang ganang kumain o sobrang pagkakain
- Pag-iiyak nang “wala dahilan”
- Pinoproblema ang sakit sa ulo, likod at tiyan.
- Nabubulabog ang pagtulog / mga masasamang
panaginip
- Lumalakas ang pag-inom at/o paggamit ng droga

Pangmatagalang Bisa:

Kung nahihirapan kayo o inyong minamahal na kaya-
nin ang kalagayan habang nasa panahon na ito ng
walang katiyakan, maaring pag-isipan ninyong hu-
manap ng pagtulong na propesyunal.

Pagbawi ng Kakayahan:

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

- Pag-uunawa na pangkaraniwan ang mga
reaksyon ninyo
- Pagpapatuloy ng dating gawi hanggang maari
- 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
- Pagkikipag-usap at pagbabahagi sa mga tao na
may katulad na naranasan
- Paglapit sa kapamilya, mga kaibigan, ministro o
isang taong na may-tiwala kayo para sa pag-
aalalay
- Pagkilala kapag kinakailangan ninyo ang pag-
tulong na propesyunal

Mga Maitutulong

**Sa mga Bata at Teen (nagbibinata / nagdadala-
ga)**

- Maging tapat at magkaloob ng pagpaliwanag na
angkop sa kanilang edad tungkol matinding
pangyayaring dinaranas.
- Kausapin nang walang tinatago ang mga bata at
tulongan silang ipahayag ang nararamdaman nila.
- Lagi pakinggan ang pagsasalaysay ng kanilang
karanasan.
- Yakapin ng madalas ang anak ninyo.
- Maglaan ng karagdagang panahon para
makitungo sa anak ninyo.
- Ipagpatuloy na bigyang kaayusan ang kanilang
araw at schedule (nakatakdang gagawin).
- Takdaan ang pakikiugnay sa media (mamahayag).

Sa mga Adult (may-edad):

- Maglaan ng panahon para sa paglilibang at pag-
relax.
- Magbahagi ng mga karanasan sa mga ibang
biktima na may katulad na karanasan.
- Maki-ugnay nang palagi sa mga kaibigan at ka-
pamilya.
- Alalahanin na pangkaraniwan ang mga reaction na
pangkatawan at pag-iisip dahil sa kapahamakan.
- Humiling ng mga pagtulong na financial,(pananalapi),
pangdamdamin, at pampaggamot.
- Making sa mga ulat at tagubiling official sa radio o
television.

Mamalaging Maykabatiran

- 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 na shelter o
bahay ninyo hanggang patalastasan ng mga
maykapangyarihan.