

Maghanda ng Emergency Kit

Kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na may special needs, paghandaan ninyo ng maaga upang 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 pam-bukas 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 water-proof (di-mababasa)
- Mga gamit panglinis at pangkalusugan (panlinis ng kamay, basang tuwalyang papel, at toilet paper)
- Salamin, contact lens at panlinis
- Mga bagay pangsanggol, kagaya ng formula, lampin, mga bote, pacifier, atbp.
- Tools, panustos sa mga alagang hayop, at mapa ng kinaroroonan
- Salamin, contact lens at panlinis
- Mga bagay pangsanggol, kagaya ng formula, lampin, mga bote, pacifier, atbp.
- Tools, panustos sa mga alagang hayop, atbp.

Mga Tangang 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 katangitanging kagamitan na ginagamit ninyo at mga tagubilin kung sakaling may kahirapan kayong maki-ugnay
- Listahan ng mga gamot na inireseta kasma 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 Kalusugang Pampubliko
1-800-427-8700 o <http://ph.lacounty.gov>

County of Los Angeles
Community and Senior Services

Serbisyo para sa Komunidad at Katandaan
213-738-2600 o <http://dcss.co.la.ca.us>

Los Angeles City Department on Disability
Kagawarang para 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 Kalusugan ng Pangkaisipan



Radiological Emergencies



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,
Pinaunlad 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
<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



Pahayag na Layunin

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

Ano ang Radiation Emergency?

Palagian tayong nakadanas ng radiation, ang energy na nagmumula sa mga microwave, x-ray, radio wave, cell phone at pati liwanag ng araw. Sa pangkaraniwan, ligtas ang kakaunti radiation, pero dapat malaman ninyo kung anong gagawin kung makadanas kayo ng di-ligtas na antas ng radiation o mga sangkap na radioactive.

Papaano Nangyayari ang Exposure?

Ang biglaang pagkadasan ng di-ligtas na antas ng radiation ay nangangahulugan na may radiation emergency. Nangyayari ang mga radiation emergency kapag:

- Nagkakatatag ang Radiological Dispersion Device (RDD o gamit na pangkalat ng radiation) ng sangkap na radioactive sa malawak na dako o ng isang "dirty bomb" na nagsasama ng mga sumasabog at sangkap na radioactive.
- Di-sadyang pagkawala ng radiation mula sa isang gamit na panggamot o pang-industry o isang power plant (gawaan ng kuryente).
- Maaring ma-contaminate ang mga tao ng sangkap na radioactive sa kanilang katawan o damit . Maaring kumalat ang mga sangkap sa anumang mahihipo ng tao, gaya ng ibang tao o sa bahay ninyo.
- Maari ring ma-contaminate ang mga tao sa loob ng katawan pag nakapasok ang sangkap sa katawan nila .
- Maaring nasa panganib na ma-contaminate ang sinumang madait sa anumang body fluid mula sa katawan ng nahawaang tao kagaya ng ihi, pawis, at dugo.

Na-expose Ba Kayo

Kung naniniwala kayong nakadanas (exposed) kayo mula sa isang chemical, hubarin kaagad ang mga damit ninyo, maligo at magsabon.

- Kung walang shower na magagamit, humanap ng hose, fountain (bukal) o anumang pinanggagalingan ng tubig, at magsabon kung maari, na tiyakin na huwag magkuskos dahil papasok ang chemical sa balat ninyo.
- Humiling ng emergency medical treatment hanggat maari.

Pagbawas ng Exposure

May mga paraan ng bawasan ang pagkadasan ninyo sa radiation. Kung may di-ligtas na antas ng radiation malapit sa inyo, makatutulong ang mga ito:

- Manatili sa loob. HUWAG umalis sa bahay o gusali hanggang masabihan kayo na ligtas na. Bumababa ang panganib ng radiation habang tumatagal.
- Isara at barahan ang mga bintana ninyo. Patayin ang mga fan, air conditioning, at heating.
- Hubarin ang damit ninyo. Ilagay ang mga damit sa isang plastic bag at ilayo sa inyo.
- Kung masabihan kayong mag-evacuate (mag-iwan), gawin ninyo. Mas-mahusay kung mas-malayo kayo sa radiation.
- Kung malapit kayo sa pinanggagalingan ng radiation at wala kayong panahon ng mag-evacuate, subukan ninyong magsangga ng mabigat o siksik ng bagay sa pagitan ninyo at ng pinanggagalingan ng radiation.
- Takpan ang ilong at bunganga ninyo para hadlangan na makahinga ng masamang hangin.
- Kung nasa loob kayo ng gusali kung saan nangyayari ang radiation at wala kayong panahon ng tumakas, kailangang mag-shelter-in-place (magkubli kayo sa kinaroroonan ninyo).
- Tawagan ang 911 kung naniniwala kayong na-expose kayo at magpagamot.
- <http://www.thebeehive.org/emergencies/emergency/types-emergencies/radiation-emergencies>

Mga Reaksyon

Mga Pagkaraniwang Reaksyon

- Pagkatakot at pagkabahala
- Sumpungin
- Di-kayang magpahinga o mag-relax (mag-aliw)
- Sobrang pag-alala
- Pag-iiwas at/o pagbubukod sa sarili dahil sa pagkatakot na mahawaan.

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 propesyonal.

Pagbawi ng Kakayahan

Makakahanap ng paraan ang nakararaming tao na maharap ang trauma (matinding kaguluhan) . Madalas na nagagawa ito sa pamamagitan ng:

- Pag-uunawa na pangkaraniwan ang mga reaksiyon ninyo.
- Ipagpatuloy ang 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.
- Paglapit sa kapamilya, mga kaibigan, ministro o isang tao na may-tiwala kayo para sa pag-aalalay, at pag-usap sa kanila tungkol sa mga karanasan at nararamdaman ninyo.
- Pagkilala na kinakailangan ninyo ang pagtulong na propesyonal.



Mga Maitutulong

Sa Mga Bata at Teen (Nagbibinata /Nagdadalaga)

- Maging tapat ang magkaloob ng pagpapaliwanag na angkop sa kanilang edad tungkol sa pangyayaring ito
- Tulungan silang ipahayag ang nararamdaman nila
- Sabihin sa mga bata at teen na pangkaraniwan ang nararamdaman nila
- Bigyang kaayusan ang kanilang araw at ipagpatuloy ang dating gawi
- Itakda ang pakiki-ugnay sa media (mamahayag)

Sa Mga May Edad

- Pag-usapan ng mga nararamdaman 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
- Alalahanin na pangkaraniwan ang mga reaksiyon na pangkatawan at pag-iisip dahil sa kapahamakan
- Mag-focus (tuunan) ang inyong kalakasan at kakayahan
- Humiling ng tulong kabilang ang pagtulong na finansial (pananalapi), pangdamdamin, at pampagamot

Mamalaging May Kabatiran

- Making sa mga tagubilin sa radio o television.
- Kung mag-utos ng evacuation ang mga opisyal 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.