

Maghanda ng

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 nag- lalaman 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 waterproof (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 mahahalagang 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 ph.lacounty.gov

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

Los Angeles City Department on Disability
Kagawaran sa mga Maykapansanan
213-202-2764 [o](tel:213-202-2755) 213-202-2755 TTY
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](http://animalcare.lacounty.gov)

County of Los Angeles Information Line
I-dial ang 211 [o](http://211la.org) 211la.org

Los Angeles City Information Line
I-dial ang 311 [o](http://lacity.org/LAFD/311.htm) 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
Ikalima Distrito

William T Fujioka
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
dmh.lacounty.gov

Kagawaran ng Kalusugang na Pangkaisipan



Lindol



*Pinangangalagaan ang Pag-asa,
Pinaunlad 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
dmh.lacounty.gov

Marvin J. Southard, DSW
Director



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

Pahayag na Layunin

Pagpapaghinawa ng mga buhay sa pamamagitan ng ugnayang 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 pagputok 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 eskaparte.

Alamin ang mga Ligtas na Lugar sa Loob at Labas 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 muebbles na maaring mahulog sa inyo.

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

Maghanda ng mga Sapat na Panustos Maghanda 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 magsilbing "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 tumigil 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 mahulog, kagaya ng mga ilaw o muebles.
- Manatili sa loob hanggang tumigil ang pag-aalog at ligtas nang lumabas. Higit na maraming kapinsalaan ang manyayari 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, nasirang 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 karagdagang 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 kinakailangan. Huwag galawin ang mga taong malubha ang pinsala maliban kung tuwirang nasa panganib sila ng karagdagang 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 kayanin ang kalagayan habang nasa panahon na ito ng walang katiyakan, maaring pag-isipan ninyong humanap 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 reaksiyon 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 pagtulong na propesyunal

Mga Maitutulong

**Sa mga Bata at Teen
(nagbibinata / nagdadalaga)**

- Maging tapat at magkaloob ng pagpaliliwanag 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 kapamilya.
- Alalahanin na pangkaraniwan ang mga reaction na pangkatawan at pag-iisip dahil sa kapahamakan.
- Humiling ng mga pagtulong na financial,(pananalapi), pangdamdamin, at pampaggamot.
- Makinig 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.