

Tanggapan ng mga Serbisyo sa Emergency sa San Diego County

# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

## I. PAGHAHANDA

### Mga Pagpupulong ng Pamilya

Nang hindi bababa sa isang beses isang taon, magpulong kasama ang inyong pamilya upang pag-usapan at i-update ang inyong plano kung magka-sakuna. Alamin anong mga karagdagang pagsasanay, kagamitan, at mga supply ang kailangan. Magsanay! Ang mga paminsan-minsang drill ay maaaring mapabuti ang bilis ng pagkilos at matulungan na maiwasan ang mataranta sa aktuwal na emergency.

- A.** Alamin paano at saan isasara ang mga utility.

Lokasyon ng Pangunahing Water Valve: \_\_\_\_\_

Lokasyon ng Gas Valve\*: \_\_\_\_\_

Lokasyon ng Wrench: \_\_\_\_\_

Lokasyon ng Pintuan sa Garahe ng Manual Override: \_\_\_\_\_

Lokasyon ng Iba pang mga Utility: \_\_\_\_\_

\*Huwag isara ang gas maliban lang kung ikaw ay naghihinala na may sumisingaw.

- B.** Sa isang hiwalay na papel, iguhit ang plano ng inyong lugar na ipinakikita ang lokasyon ng mga pinto sa paglabas at mga bintana, sarahan ng mga utility, first aid kit, at mga supply kung may emergency. Siguruhin na ang LAHAT sa inyong bahay ay pamilyar dito. Ipakita ito sa mga nag-aalaga ng bata at mga bisita sa bahay kapag aalis.
- C.** Lokasyon kung saan magkikita-kita: Magtakda ng dalawang lugar kung saan ikaw at ang inyong pamilya ay maaaring magkita pagkatapos ng emergency. Ang isa ay kaagad sa labas ng inyong bahay, hal. sa hulugan ng sulat ng kapit-bahay, o sa parke sa komunidad **AT** ang isa, lugar sa labas ng inyong komunidad kung sakaling hindi maka-uwi sa bahay.

Lokasyon Malapit sa Bahay: \_\_\_\_\_

Lokasyon Malayo-sa-Bahay: \_\_\_\_\_

- D.** Mga Contact sa Labas-ng-State: Pangalan at numero ng telepono ng tao sa labas ng state para tawagan ng miyembro ng pamilya upang sabihin ang kanilang lokasyon at kondisyon. Dapat na isaulo ng lahat ang numero na ito!

Pangalan: \_\_\_\_\_

Lokasyon: \_\_\_\_\_ Telepono: ( ) \_\_\_\_\_

- E.** Ano ang patakaran sa sakuna ng paaralan ng inyong anak?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ang mga medikal na consent form para sa inyong mga anak ba ay kumpleto at tama sa kasalukuyan? \_\_\_\_\_

Saan ang mga ito matatagpuan? \_\_\_\_\_

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

- F.** Bumuo ng Emergency Supply Kit para sa Bahay. Ilagak ito sa isang madaling makita na lokasyon. Tingnan ang Seksyon VII para sa mga detalye kung ano ang ilalagay sa loob ng Emergency Supply Kit sa Bahay. Lokasyon ng Home Emergency Supply Kit sa Bahay: \_\_\_\_\_

## II. PAGSASANAY

- A.** Matutunan paano protektahan ang iyong sarili sa bumabagsak na mga bagay, usok, apoy, o nakalalasang usok, atbp.
- B.** Matuto ng First Aid/CPR  
(Mga) Tao na Sinanay:  
Pangalan: \_\_\_\_\_ Petsa Kailan Mapapaso ang Pagsasanay: \_\_\_\_\_  
Pangalan: \_\_\_\_\_ Petsa Kailan Mapapaso ang Pagsasanay: \_\_\_\_\_

## III. BAGO ANG SAKUNA

Mayroong iba't ibang uri ng sakuna, gaya ng lindol, sunog, baha, pagbagsak ng eroplano, mga pagtagas ng kemikal, at pagsabog, na bihirang nagbibigay ng babala at maaaring nakamamatay sa mga nabiktima nito. Kahit na ang gabay na ito ay pangunahing tungkol sa paghahanda sa lindol, ang mga gagawin ninyong hakbang ay makatutulong sa inyong pamilya na maghanda para sa anumang uri ng sakuna na maaaring tumama sa inyong komunidad. Para sa karagdagang impormasyon sa pagiging handa sa lokal na sakuna para sa inyong bahay, paaralan, at negosyo bisitahin ang [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org).

- A.** Irehistro ang inyong cell phone, Voice over Internet Protocol (VoIP) na telepono, at email address sa AlertSanDiego.
- B.** Inspeksyunin ang inyong bahay. Tukuyin ang mga posibleng makapipinsala at ang mga ruta sa paglikas.
- C.** Ilagay ang heater ng tubig at ang matataas at mabibigat na kagamitan sa pader.
- D.** Ilipat ang mga mabigat na bagay sa mas mababang istante.
- E.** Ilagay ang mga klip, trangkahan, at ibang aparato na pangkandado sa mga pinto ng kabinet.
- F.** Maglaan nang matibay na suporta at flexible na koneksyon ng mga kagamitang de-gas.
- G.** Tanggalin o ilayo ang mga materyales na nag-aapoy.
- H.** Repasuhin at magsanay gamit ang planong ito.



**Ang mga nakalista at di-nakalista na mga telepono ay nakarehistro na. Ang pagrerehistro ay nagagawa itong mas posible na kayo ay makatanggap ng impormasyon kung may emergency. Mabilis at simple lang ang pagrehistro sa [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org).**

## IV. HABANG MAY LINDOL

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

- A.** Kung nasa loob MANATILI ROON. Lumayo sa mga bintana, lagayan ng libro, at mataas/nakabiting mga istante. Pumunta sa ilalim ng mesa at humawak dito. Maging handa na gumalaw kasama ito at MANATILI sa posisyon na iyon hanggang hindi pa tapos ang pagyanig at ligtas na ang lumikas. Kung walang mesa na pwedeng pagtaguan, tumabi sa gilid. Bantayan ang mga bumabagsak, lumilipad at dumudulas na mga bagay, at maging lubos na maingat kung napaliligiran ng bintana, dahil maaari itong mabasag habang lumilindol.

**TANDAAN:** Kung ikaw ay nasa mobile home na nakahinto sa isang A-Frame supports, pumunta sa ibabaw ng kama o sofa at takpan ang iyong ulo at mukha. Kung dumulas ang suporta ng mobile home maaari itong tumusok sa sahig ng mobile home at maging sanhi ng pinsala.

- B.** Kung nasa labas, lumipat sa isang malawak at bukas na lugar na malayo sa mga gusali, puno, poste ng kuryente, bato o mga pader at iba pang mga bagay na maaaring bumagsak.
- C.** Kung nasa sasakyan, huminto at manatili rito hanggang hindi humihinto ang pagyanig. Iwasan na huminto malapit sa mga puno at linya ng kuryente o sa ilalim ng mga overpass o tulay.
- D.** Kung nasa isang mataas na gusali, pumunta sa ilalim ng mesa at hawakan ito, o tumabi na paupo sa isang pader hanggang hindi pa natapos ang pagyanig. **HUWAG GAMITIN ANG ELEVATOR UPANG LUMIKAS.** Gamitin ang hagdan.
- E.** Kung ikaw ay nasa isang tindahan, pumunta sa ilalim ng isang mesa o anumang matigas na bagay. Iwasan na huminto sa anuman na maaaring bumagsak. **HUWAG TUMAKBO PAPUNTA SA LABASAN.** Piliin nang maingat ang lalabasan.

## V. KUNG KAYO AY LILIKAS

- A.** Dalhin ang:

- Mga gamot at first aid kit
- Flashlight, radyo at mga baterya
- Mga importanteng dokumento at pera
- Mga kumot ar karagdang damit
- Mga personal na gamit para sa kalinisan
- Anumang karagdang mga bagay na sa pakiramdam mo ay mahalaga (hal. mga litrato, pamana ng pamilya, alahas, atbp.)

- B.** Siguruhing nasa ayos ang mga kakailanganin ng mga alagang hayop

## VI. PAGKATAPOS NG SAKUNA

- A.** Magsuot ng makapal at mabigat na sapatos kaagad upang maiwasan na mapinsala kung mapa-apak sa mga bubog.
- B.** Maghanap ng ilaw, gaya ng flashlight, kung kinakailangan.
- C.** Tingnan kug may mga pinsala at magsagawa ng first aid.
- D.** Tingnan kung may sunog at kung may mga posibleng maging sanhi ng sunog.

- Amuyin kung may sumisingaw na gas, at simulan ito sa heater ng mainit na tubig. Kung naamoy ang gas, may naririnig na parang sumisirit o naghihinalang may tagas, isara ang main gas valve, buksan ang mga bintana at maingat na lumabas ng bahay. **HUWAG MAGPATAY-SINDI NG ILAW. HUWAG GUMAMIT NG POSPORO.**

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

**TANDAAN:** *Huwag isara ang gas maliban kung naghihinala na may tagas. Ang kompanya lamang ng gas ang makapagbabalik ng serbisyo.*

- Kung kinakailangan, isara ang sistema ng kuryente at ang main circuit breaker o ang fuse box.
- E.** Alamin ang nangyayari sa inyong mga kapitbahay.
- F.** Makinig ng balita gamit ang radyo na pinaandar ng baterya. Ang pangunahing Emergency Alert System na istasyon para sa San Diego County ay KOGO AM 600. Ang pangalawang istasyon ay KLSB AM 1360.
- G.** Huwag hawakan ang mga bumagsak na linya ng kuryente o mga bagay na katabi ng mga bumagsak na wire. Huwag tumayo sa tubig na malapit sa may bumagsak na mga linya ng kuryente.
- H.** Tanggalin ang mga bumagsak na bato o kahoy na maaaring maging sanhi ng pinsala.
- I.** Tingnan nang mabuti ang bahay, bubong, at chimney para sa mga nasira.
- J.** Huwag gumamit ng telepono maliban sa mga emergency. Tuwawag lang sa 911 kung may panganib sa buhay na emergency. Magkaroon ng plug-in na analog na telepono kung sakaling mawalan ng kuryente, upang mayroon pa ring teleponong gumagana.
- K.** Para sa pangkalahatan at bagong impormasyon sa sakuna, tumawag sa 211.
- L.** Maging handa sa aftershocks.
- M.** Maingat na buksan ang mga aparador at lagayan sa kusina dahil ang mga bagay dito ay maaaring nagbagsakan o naiba ang mga pwesto.
- N.** Makipagtulungan sa mga opisyal sa pampublikong kaligtasan.
- O.** Maging handa na lumikas kapag/kung kinakailangan.
- P.** HUWAG MAGTINGIN-TINGIN SA PALIGID!

## VII. MGA SUPPLY PARA SA EMERGENCY SA BAHAY

Naglalaman ang listahang ito ng mga bagay na karaniwang mayroon sa inyong bahay. Inirerekomenda na ang mga ito ay naka-organisa at sama-samang nakalagay sa isang lugar para madaling makita kung may emergency. Dapat na sapat ang mga emergency na supply para sa iyo, inyong pamilya at mga alagang hayop para sa **hindi bababa na 72 oras**. Ang dalawang (2) linggong supply ng may resetang gamot at kinakailangang mga gamot na nabibili na walang reseta ay rekomendado rin.

### Basic

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tubig* – hindi bababa sa 1 galon sa bawat tao sa bawat araw | <input type="checkbox"/> Mga kumot o bag na matutulugan para sa bawat miyembro ng pamilya |
| <input type="checkbox"/> Mga Hindi Nasisirang Pagkain*                               | <input type="checkbox"/> Radyo—portable, na may mga bateryang hindi pa nagagamit          |
| <input type="checkbox"/> First Aid Kit at Manwal                                     | <input type="checkbox"/> Mga may reseta at hindi kailangan ng resetang mga gamot *        |

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

- Pambukas ng lata – hindi de-kuryente
  - Relos o orasan - hindi de-kuryente
  - Plug-in na analog na telepono
  - Pera
  - Mga importanteng dokumento
  - Mga gamit pang aktibidad para sa matatanda (hal. baraha) at sa mga bata (hal. libro na kinukulayan at pangkulay)
  - Karagdagang mga kagamitan – mga salamin sa mata, mga pustiso, at hearing aids
  - Flashlight - mga bateryang hindi pa nagagamit at bumbilya
  - Pamatay-sunog – para sa maramihang paggamit na may label na “ABC”
  - Pito (whistle)
  - Pantakip sa mukha laban sa alikabok
- \* Pagpalit-palitin ang pagkain, tubig at mga gamot kung kinakailangan. Tandaan na isipin ang mga kasama sa bahay na may natatanging pangangailangan: mga sanggol, matatanda, may kapansanan, mga allergy. Iwasan ang mga maalat na pagkain, dahil magagawa ka nitong mauhaw.

## Mga tip para sa Tubig

Ang pinakamabuting opsyon ay mag-imbak ng tubig na iinumun bago ang sakuna, sa mga nararapat na lalagyan. Kung walang purified na tubig, dapat na pakuluin ang tubig ng isang minuto, dapat ding isipin na may ilang mga tubig na mag-evaporate. Hayaan na lumamig ang tubig bago inumin.

## Mga Supply para sa Kalinisan

- Malalaking plastik na bag para sa basura, panlinis at proteksyon
- Medyo basa na mga towelette
- Sabon sa kamay at likido na sabon na panghugas
- Shampoo
- Toothpaste at toothbrush
- Mga supply para sa kababaihan
- Mga supply para sa sanggol
- Tissue at mga paper towel
- Panlagay sa kili-kili (deodorant)

## Kaligtasan

- Kutsilyo, blade, at kasangkapan na multipurpose ang gamit
  - Mabigat at makapal na guwantes para sa bawat matanda
  - Mga damit – kumpletong pamalit para sa bawat miyembro ng pamilya
  - Mabigat at makapal na sapatos para sa bawat miyembro ng pamilya
- (Preferably long pants and long sleeves for protection)

## Pagluluto

- Mga bag na plastik - iba't-ibang laki, naisasara
- Mga paper plate, plastik na kutsara at tinidor, mga paper towels
- Mga kaldero ( panluto) – dalawa
- Barbecue o gas grill; uling at lighter o propane ( **para sa panlabas na gamit lang**); Sterno® na kalan

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

## Mga Alagang Hayop

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Carrier   | <input type="checkbox"/> Kolar na may ID tag at harness o tali                       |
| <input type="checkbox"/> Pagkain   | <input type="checkbox"/> Tubig   |
| <input type="checkbox"/> Mga gamot   | <input type="checkbox"/> Mga gamit na panlinis – Litter at litter box kung naaangkop |
| <input type="checkbox"/> Mga importanteng dokumento gaya ng mga rekord ng pagpabakuna at impormasyon sa lisensya |  |

## Survival Kit sa Sasakyan

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hindi nasisira na pagkain | <input type="checkbox"/> Naisasara na mga plastik na bag    |
| <input type="checkbox"/> Flares                    | <input type="checkbox"/> Flashlight na may mga baterya      |
| <input type="checkbox"/> Mga de-boteng tubig       | <input type="checkbox"/> Mga kasangkapan at hose na de-goma |
| <input type="checkbox"/> First Aid Kit at Manwal   | <input type="checkbox"/> Mga mahalagang gamot               |
| <input type="checkbox"/> Pamatay-sunog             | <input type="checkbox"/> Medyo basa na towelette at tissue  |
| <input type="checkbox"/> Kumot                     | <input type="checkbox"/> Dagdag na damit                    |

## VIII. MAHALAGANG MGA NUMERO NG TELEPONO

### **GAMITIN ANG "911" PARA LAMANG SA MGA PANGANIB SA BUHAY NA EMERGENCY**

HINDI-EMERGENCY NA DEPARTAMENTO NG SUNOG: \_\_\_\_\_

HINDI-EMERGENCY NA AHENSYA SA PAGPAPATUPAD NG BATAS: \_\_\_\_\_

PANGUNAHING DOKTOR: \_\_\_\_\_

KOMPANYA NG GAS: \_\_\_\_\_

KOMPANYA NG KURYENTE: \_\_\_\_\_

KOMPANYA NG TUBIG: \_\_\_\_\_

CONTACT SA-LABAS-NG-ESTADO: \_\_\_\_\_

PAGKONTROL SA LASON: (858) 715 – 6300 \_\_\_\_\_

IBA PA: \_\_\_\_\_

## IX. Pagsasanay ng Inyong Plano bilang Pamilya

- A. Nakatutulong ang pagsasanay na mabawasan ang pakiramdam ng pagkalito at maging mas organisado ang mga tao kung may sakuna - kahit na sa kalagitnaan ng gabi.

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**



# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

- B.** Siguruhin na alam ng inyong pamilya saan makikita ang pamatay-sunog, mga valve ng gas at tubig, at ang main circuit breaker.
- C.** I-update ang inyong Plano sa Sakuna ng Pamilya bawat taon.
- Iberipika ang mga numero ng telepono at personal na impormasyon ng lahat ng taong nakalista sa plano.
  - Mag-print ng na-update na mga kopya para sa lahat ng miyembro ng inyong pamilya.
- D.** Kung may emergency, dapat na alam ninyo ang plano sa sakuna ng paaralan.
- Tukuyin ano ang kinakailangan upang ibigay ang inyong anak sa inyong kinatawan kung hindi kayo makapunta roon.
  - Siguruhin na alam ng paaralan ang kasalukuyan ninyong impormasyon na matatawagan at ang mga tao na may awtorisasyon na sunduin ang inyong anak.
- E.** Tingnan ang laman ng inyong mga emergency kit.
- Palitan ang mga baterya ng inyong mga flashlight at portable na radyo; palitan din ang mga baterya na hindi pa nagagamit.
  - Lagyan ng mga bagong laman ang inyong mga emergency kit. Palitan ang mga de-boteng tubig; siguruhin na ang lahat ng mga pagkain ay ligtas pa rin na kainin at hindi pa napapaso ang mga gamot.

Ang bawat miyembro ng pamilya ay dapat na may dala ng kopya ng mahalagang impormasyon na ito:

## IMPORMASYON NA MATATAWAGAN SA EMERGENCY

Contact Sa-Labas-ng-Estado

Pangalan: \_\_\_\_\_

Telepono: \_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan sa Kalapit ng Bahay: \_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan na Malayo-sa-Lugar: \_\_\_\_\_

Tumawag sa 2-1-1 para sa imopormasyon sa matutuluyan

## IMPORMASYON NA MATATAWAGAN SA EMERGENCY

Contact Sa-Labas-ng-Estado

Pangalan: \_\_\_\_\_

Telepono: \_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan sa Kalapit ng Bahay: \_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan na Malayo-sa-Lugar: \_\_\_\_\_

Tumawag sa 2-1-1 para sa imopormasyon sa matutuluyan





# Plano sa Sakuna ng Pamilya at Personal na Gabay para Manatiling Buhay

## IMPORMASYON NA MATATAWAGAN SA EMERGENCY

Contact Sa-Labas-ng-Estado

Pangalan: \_\_\_\_\_

Telepono: \_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan sa Kalapit ng Bahay:  
\_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan na Malayo-sa-Lugar:  
\_\_\_\_\_

Tumawag sa 2-1-1 para sa imopormasyon sa  
matutuluyan

## IMPORMASYON NA MATATAWAGAN SA EMERGENCY

Contact Sa-Labas-ng-Estado

Pangalan: \_\_\_\_\_

Telepono: \_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan sa Kalapit ng Bahay:  
\_\_\_\_\_

Lugar na Pagkikitaan na Malayo-sa-Lugar:  
\_\_\_\_\_

Tumawag sa 2-1-1 para sa imopormasyon sa  
matutuluyan

### ABISO:

Ang impormasyon na ibinigay sa papel na ito ay pinaniniwalaan na tumpak at may praktikal na kahalagahan sa paghahanda sa sakuna, ngunit, walang garantiya ang ibinibigay na ang ipinagkaloob na gabay ay magbibigay ng proteksyon.

Ang County of San Diego, ang San Diego County Office of Emergency Services, ang Unified San Diego County Emergency Services Organization, at ang Unified Disaster Council at ang bawat opisyal, manggagawa, at ahente ng bawat organisasyon ay walang legal na pananagutan para sa katumpakan, pagkakumpleto, o kapakinabangan ng anumang impormasyon, produkto, o proseso na isiniwalat dito, o para sa anumang mga pinsala o nasira na naganap mula sa anumang sakuna o mga pangyayari na naging dahilan sa paggamit o pagpatupad ng impormasyon, mga produkto o proseso na inilarawan o isiniwalat dito.



**Tanggapan ng mga Serbisyo sa Emergency sa San Diego County**

Telepono: (858) 565-3490

Website: [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org)

## San Diego County Board of Supervisors

**Greg Cox**  
District 1

**Dianne Jacob**  
District 2

**Kristin Gaspar**  
District 3

**Ron Roberts**  
District 4

**Bill Horn**  
District 5

Background cover-photos ay nanggaling kay Robert A. Eplett/Cal-EMA

Binili na ang pondo ay nanggaling sa U.S. Department of Homeland Security

**NAGSISIMULA SA IYO ANG PAGIGING HANDA!**

