

Ihanda ang Inyong Komunidad

Interesado sa pagsiguro na ang inyong pamilya, paaralan, mga katrabaho at komunidad ay handa? Ang American Red Cross Bay Area Chapter ay nasa komunidad araw-araw at may magkakaibang mga programa at mga kurso upang makatulong na ihanda ang lahat bago may maganap na sakuna.

- Online na Kurso sa Pagiging Red Cross na Handa Matuto pa tungkol kung paano ihahanda ang inyong pamilya mula sa ginhawa ng inyong tahanan. Kunin ang kurso online sa www.redcrossbayarea.org.
- Nasa Lugar na Pagsasanay sa Pagiging Handang Red Cross: Magdala ng libreng pagsasanay sa inyong lugar ng trabaho o organisasyon sa komunidad. Hinahandog sa Ingles, Espanyol, Cantonese, Mandarin, Tagalog, Korean, Hapon at Vietnamese. Mayroon ding Sanayin-ang-tagapagsanay na programa at do-it-yourself na paghahanda sa sakuna na mga kurso.
- Mga Kurso sa First Aid at CPR: Dumalo sa mga klase sa komunidad o magpasanay sa Red Cross sa panligtas ng buhay na first aid at CPR sa inyong lugar ng trabaho. Magpatala sa mga online na klase sa www.redcrossbayarea.org.

Maging Mas Kalahok

Ang Red Cross ay umaasa sa suporta ng mga tao sa komunidad ng Bay Area upang kumpletuhin ang misyon nito. Makakatulong ka sa pagiging boluntaryo o kapareha, magbigay ng dugo o magbigay ng donasyon sa Red Cross. Para sa iba pang impormasyon, bumisita sa amin online sa www.redcrossbayarea.org o tumawag sa 1-888-4-HELP-BAY.

www.redcrossbayarea.org



1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722

www.redcrossbayarea.org



Maging Handang Red Cross

MGA PAGKILOS PARA SA PERSONAL KAHANDAAN





Handa Ka Ba?

Ano ang gagawin mo kung hindi ka na makakabalik sa iyong tahanan makalipas ang sunog o baha? Paano mo makakaugnay muli ang iyong pamilya o mga kaibigan kung nahiwalay ka makalipas ang malalang sakuna? Mayroon ka bang mga tamang bagay sa iyong kit para sa sakuna? Alam mo ba ang iyong gagawin upang protektahan ang sarili mo sa lindol?

Bawat tao sa Bay Area ay kailangang magsiguro na sila ay personal na handa para sa mga malaki man o maliit na sakuna. Tanging sa paraang ito lang lahat tayo sa komunidad ay makakasiguro sa kaligtasan ng ating mga mahal sa buhay at makakatulong sa ating mga kapitbahay.

Kumilos na ngayon upang maghanda.

Gumawa ng Plano

Ang maagang pagpapalano ay ang unang hakbang para masiguro na ang iyong pamamahay ay handa para sa isang sakuna.

- Gumawa ng Plano sa Komunikasyon: Madalas ay mas madaling mag-long-distance na tawag makalipas ang sakuna, kaya kilalanin ang nasa-labas-ng-lugar na kaugnayan na magsilbing sentral na punto ng koneksiyon. Ipa-ulat ang lahat ng kaniyang kalagayan sa kaugnay na ito na magpapasa ng impormasyon sa iba. Ipaalam sa iyong nasa-labas-ng-lugar na kaugnay ang iyong plano sa komunikasyon. Para sa mas maliit na kaganapan, katulad ng isang sunog sa bahay, maglagay ng lokal na mga kaugnay pang-emerhensiya na madaling makuha.
- Magdesisyon Kung Saan Magkikita Makalipas ang Sakuna: Pumili ng lugar malapit sa tahanan sakaling may biglaang emerhensiya, katulad ng sunog sa bahay. Pumili ng pangalawang lugar sa labas ng iyong kapitbahayan sakaling hindi ka makabalik sa tahanan. At alamin ang mga lugar ng paglisan sa trabaho, sa paaralan o sa day care.
- Tukuyin ang Mga Ruta ng Pagtakas: Maghanap ng dalawang daanan palabas ng bawat kuwarta sa inyong tahanan at alamin ang iyong mga ruta ng paglikas sa kapitbahayan.
- Plano para sa Inyong Mga Alagang Hayop: Maghanda ng listahan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, mga pasilidad ng tirahan, mga beterinaryo at mga hotel na tumatanggap ng mga alagang hayop upang matirhan ng inyong mga alagang-hayop sa emerhensiya.
- Ipasadya ang Iyong Plano: Kung mayroon kang mga espesyal na pangangailangan, siguruhin na makipag-ayos sa network ng mga kapitbahay, mga kaibigan o mga kamag-anak upang kamustahin ka sakaling may emerhensiya.
- Repasuhin at Sanayin ang Iyong Plano

Kumuha ng isang Kit

Mag-imbak ng sapat na mga supply para sa lahat sa inyong tahanan nang hindi bababa sa tatlong araw. Magsama ng anumang mahalagang mga bagay para sa mga alagang-hayop, mga bata, mga matatanda at mga taong may kapansanan. Maghanda ng mga kit para sa inyong tahanan, lugar ng trabaho at kotse.

- Hindi Napapanis na Pagkain: Mag-empake ng mga bagay katulad ng mga energy bar, delatang sopas o peanut butter.

- Isang Galon ng Tubig Bawat Tao Bawat Araw
- First Aid Kit at Mga Medikasyon
- Flashlight, Debatera o Pinipihit na Radyo, Mga Mahahalagang Kasangkapan at Mga Mapa: Magsama ng mga baterya, liyabe upang sarhan ang gas sakaling may tagas, abrelata, disturnilyador, martilyo, plays, duct tape at mga supot para sa basura.
- Damit at Matitibay na Sapatos
- Mga Personal na Gamit at Mga Supply Panlinis: Mag-empake ng mahahalagang mga dokumento, mga supply pangkalinisan ng katawan at mga bagay pang-ginhawa katulad ng mga libro at mga laruan.
- Salapi sa Maliliit na Denominasyon
- Pang-emerhensiyang Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

Manatiling Nakakaalam

Matuto kung paano poprotektahan ang sarili mo at makakuha ng pagsasanay upang makatulong sa iba bago, habang at makalipas ang sakuna.

- Matuto Kung Paano Protektahan ang Sarili Mo:
Lindol – Kung nasa loob, DUMAPA, MAGTAKIP sa ilalim ng mabigat ng muwebles o sa tabi ng panloob na dingding at protektahan ang iyong ulo, at HUMAWAK hanggang huminto ang pag-uga. Kung nasa labas, lumayo sa mga gusali at mga puno, DUMAPA, MAGTAKIP at KUMAPIT.

Sunog – Lumabas. Suriin ang mga pinto para sa init bago buksan. Sa usok, dumapa sa sahig at gumapang. Kung nakulong ka, sumenyas para sa tulong mula sa bintana. Kapag nasa labas ka na ng gusali, manatili sa labas.

Baha – Lumisan agad. Lumipat sa mataas na lupa malayo sa mga ilog, batis, sapa at mga agusan ng tubig ulan. Huwag magmaneho sa paligid ng mga barikada. Kung ang kotse mo ay tumirik sa baha, iwan ito at umakyat sa mas mataas na lupa.

Mga Pag-agos ng Kemikal at Nasasahanging Peligro – Magkubli sa lugar. Sarhan at ikandado ang mga pintuan, mga bintana at mga singawan ng pampa-init at pampalamig. Maglagay ng mga basang tuwalya o duct tape saanman na maaaring pumasok ang hangin. Manatili sa lebel ng lupa o itaas.

- Kumuha ng Pagsasanay sa First Aid at CPR: Magpatala sa mga klase sa www.redcrossbayarea.org.
- Kumuha ng Tamang Impormasyon: Makinig sa 740 AM, 810 AM at 88.5 FM sa Bay Area. Sundin ang mga tagubilin mula sa mga lokal na opisyal.