



American Red Cross
Bay Area Chapter



1 (888) 4-HELP-BAY
www.redcrossbayarea.org

Maging Handang Red Cross

Gumawa ng Plano | Kumuha ng Isang Kit |
Manatiling May Alam

1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722
www.redcrossbayarea.org

fold here

fold here

fold here

fold here

fold here

fold here

Mga Emerhensiyang Kaugnay (NASA-LABAS-NG-LUGAR)

Pangalan ng Pangunahing Kaugnay

(Mga) Numero ng Pangunahing Kaugnay

Mga Emerhensiyang Kaugnay (LOKAL)

Pangalan ng Pangunahing Kaugnay

(Mga) Numero ng Pangunahing Kaugnay

Mga Lugar ng Emerhensiyang Pagkikita

Malapit sa Tahanan

Sa Labas ng Kapitbahayan

Lugar ng Paglisan sa Lugar ng Trabaho

Lugar ng Paglisan sa Paaralan/Day Care

Maging Handang Red Cross

GUMAWA NG PLANO KUMUHA NG ISANG KIT MANATILING NAKAKAALAM

Handa Ka Ba?

Paano kayo makikipag-ugnayan sa iyong pamilya at mga kaibigan makalipas ang pangunahing sakuna? Mayroon ka bang mga tamang bagay sa iyong kit para sa sakuna? Alam mo ba ang iyong gagawin kapag may lindol? Ang ilang basic na paghahanda ay maaaring makatulong nang husto sa pagsisiguro ng kaligtasan mo at ng iyong mga mahal sa buhay sakaling may sakuna.

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 magsisilbing sentral na punto ng koneksiyon. Ipaulat sa lahat ang kanilang kalagayan sa kaugnay na ito. Para sa mas maliit na kaganapan, maglagay ng lokal na mga kaugnay pang-emerhensiya na madaling makuha.
- **Magdesisyon Kung Saan Magkikita Makalipas ang Sakuna:** Pumili ng isang lugar na malapit sa tahanan at isa sa labas ng kapitbahayan sakaling hindi kayo makauwi. At alamin ang mga lugar ng paglisan sa trabaho at sa paaralan o sa day care.
- **Repasuhin at Sanayin ang Iyong Plano**

Kumuha ng isang Kit

Mag-imbak ng sapat na mga supply para sa lahat sa inyong tahanan para sa hindi bababa sa tatlong araw. Maghanda ng mga kit para sa inyong tahanan, lugar ng trabaho at kotse.

- Hindi napapanis na Pagkain at ISang Galon ng Tubig Bawat Tao Bawat Araw
- Flashlight, Debaterya o Pinipihit na Radyo, Mga Mahahalagang Kasangkapan at Mga Mapa:
- First Aid Kit at Mga Medikasyon
- Damit at Matitibay na Sapatos
- Mga Personal na Gamit at Mga Supply na Panlinis:
- Salapi sa Maliliit na Denominasyon
- Pang-emerhensiyang Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

Manatiling Nakakaalam

Matuto kung paano poprotektahan ang sarili mo bago, habang at makalipas ang sakuna.

- **Lindol:** Kung nasa loob, DUMAPA, MAGTAKIP sa ilalim ng mabigat na muwebles o sa tabi ng panloob na dingding at protektahan ang iyong ulo, at KUMAPIT 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 na, manatili sa labas.
- **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.