Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Paghahanda sa Mga Sakuna sa Panahon ng COVID-19

Sumasailalim tayo sa nakakahamong panahon habang ninanabiga natin ang mga epekto ng coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. Malamang na matagal narito sa atin ang COVID-19 at kaya dapat tayong maghanda ng medyo kakaiba para sa mga ibang sakuna na maaaring makaapekto sa mga komunidad natin. Mahirap isipin pero ang mga ibang sakuna, tulad ng mga hurricane at wildfire, ay maaari pa ring tumira.

Ang kaalaman kung anong mga peligro ang makakaapekto sa komunidad mo at malaman kung ano ang gagawin bago, habang at matapos ang bawat isa ay makakatulong sa iyong manatiling ligtas at palakasin ang kakayahan niyong umayon, para makabawi ka o makaka-'bounce back' nang mabilis. May mga pagkilos na magagawa mo para maghanda habang pinoprotektahan pa rin ang sarili mo mula sa COVID-19 kapag may sakuna. Gamitin ang gabay na ito para tulungan kang magplano.

Anong mga sakuna ang maaari kong harapin?

Ang ilang sakuna, tulad ng mga baha at mga sunog sa bahay, ay maaaring maganap kahit saan. Iba pa, kasama ang mga lindol at hurricane, ay mas karaniwan sa ilang mga rehiyon. Para maunawaan ang mga lokal mong peligro:

- Gamitin ang Red Cross interactive map para matukoy ang mga malamang na sakuna sa lugar niyo. Kabisaduhin ang mga pagkilos na magagawa mo para manatiling ligtas sa pagrepaso ng Red Cross Emergency Library. I-download ang libreng Red Cross Emergency App para sa mga pagkaligtasang payo (hanapin ang "American Red Cross" sa app stores).
- Matutunan ang tungkol sa plano sa pagtugon ng komunidad niyo para sa bawat sakuna at alamin kung ang mga planong ito ay napatupad dahil sa COVID-19. Hanapin ang impormasyon sa pakikipag-ugnay para sa estado, lokal at tribung pamahalaan at mga ahensiya, at para sa mga ahensiya sa pamamahala ng emergency ng estado.

Paano ko matutugunan ang aking mga basic na pangangailangan sa pandemiko?

Ang mga sakuna ay maaaring magdulot ng mga biglaang paghamon tulad ng pagpatay ng kuryente, pagharang sa mga kalye, pag-abala sa tugon ng mga pang-emergency na serbisyo, at pagpapasara ng mga tindahan at parmasya nang matagal na panahon. Nagdaragdag ang COVID-19 sa kasalimoutang ito. Maghanda ngayon para magkaroon ka ng mga mahahalagang kakayahan at matugunan ang mga basic mong pangangailangan.

- **Matuto ng mga kakayahan sa pagligtas ng buhay, tulad ng First Aid at CPR**. Ang Red Cross ay may iba't ibang online na klase para matutunan ang mga kakayahang ito. At, i-download din ang libreng First Aid App (hanapin ang "American Red Cross" sa app stores).

- **Bumuo ng dalawang kit ng mga emergency supply at isang buwang supply ng de-resetang gamot**. Magismula sa basic na listahan ng supply na ito. Ipasadya ang mga kit mo para matugunan ang mga pangangailangan mo. Magsama ng disinfectant at mga pangkalinisang gamit tulad ng sabon at hand sanitizer para protektahan laban sa COVID-19. Maaaring mahirap makuha ng ilang mga supply, at lalala ang pagkakaroon kapag may sakuna, kaya magsimulang kumalap ng mga supply ngayon.
    - **Stay-at-home kit (2 linggo ng mga emergency supply):** Isama ang lahat ng kailangan mo para manatili sa bahay ng dalawang linggo man lang kasama ang mga bagay tulad ng pagkain, tubig, mga supply sa panlinis ng bahay at pag-disinfect, sabon, mga papel na produkto at mga gamit para sa personal na kalinisan.
    - **Evacuation kit (3 araw ng mga supply sa "go bag"):** Ang pangalawa mong kit ay dapat magaan, mas maliit na bersiyon ng madadala mo kung kailangan mong mabilis umalis sa bahay mo. Isama ang lahat ng kailangan mo para mapag-isa ng tatlong araw - pagkain, tubig, mga gamit sa personal na kalinisan, at mga supply sa paglilinis at pag-disinfect na magagamit mo kahit saan (mga tisyu, hand sanitizer na may 60% alcohol at mga pang-disinfect na pamunas). Siguruhin ka na mayroon kang telang pantakip ng mukha, tulad ng mga mask at scarf, para sa lahat sa sambahayan niyo na makakasuot nito nang ligtas. Ang mga telang takip ng mukha ay hindi kapalit ng pisikal na distancing. Magpatuloy na magpanatili ng mga 6 na talampakan sa pagitan mo at ng iba sa publiko. Ang mga telang takip ng mukha ay hindi dapat ilagay sa mga batang bata na mas bata sa edad na 2, sinuman na nahihirapang huminga, o hindi maaalis ito nang walang tulong.
    - **1-buwang supply ng de-resetang gamot, pati na ang over-the-counter na gamot tulad ng pampigil sa ubo at pampababa ng lagnat na gamot at mga medikal na supply o kagamitan**. Panatiliing magkasama ang mga bagay na ito sa hiwalay na lalagyan para madala mo ito kapag kailangan mong lumikas.

Karapatang-ari © 2020 ng American National Red Cross

Paano ako gagawa ng plano sa sakuna kapag may pandemiko?

Planuhin ang gagawin mo bago, kapag at makalipas ang bawat klase ng sakuna. Ang magkakaibang emergency ay kailangan ng ibang pagkilos para manatiling ligtas.

- Repasuhin ang Red Cross Emergency Library para sa mga pangkaligtasang checklist at impormasyon.
- I-download ang libreng Red Cross Emergency App para sa mga pangkaligtasang tip, alerto sa malalang panahon at marami pa.
- Kumuha ng tumpak na impormasyon kung paano poprotektahan ang sarili mo at mga mahal mo sa buhay mula sa COVID-19 mula sa CDC sa cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html at sa Red Cross sa redcross.org/coronavirus.

Siguruhin na mabilis mong malalaman ang tungkol sa peligro.
Magkaroon ng access sa mga alerto sa panahon at mga abiso ng komunidad. Siguruhin na makakatanggap ka ng mga opisyal na abiso kahit na kapag nawalan ng kuryente. Laging sundan ang mga direksiyon ng estado mo at ng mga lokal na awtoridad.

- Magrehistro para makatanggap ng mga libreng pang-emergency na alerto na maaaring ihandog ng komunidad mo. Pag-isipang bumili ng de-bateryang radio o mag-download ng libreng Red Cross Emergency App.
- Alamin ang mga klase ng abisong aasahan at kung ano ang gagawin kapag natanggap mo ang mga ito. Halimbawa, ang kahulugan ng "watch" ay dapat kang handang kumilos; ang "warning" ay nangangahulugan na dapat kang agad kumilos.
- Matutunan ang mga natural na babalang senyales ng peligro — maaaring hindi ka laging makatanggap ng alerto.
- Dahil sa COVID-19, manatiling may kasalukuyang kaalaman sa payo at mga restriksiyon mula sa inyong estado at lokal na pampublikong pangkalusugang awtoridad dahil maaapektuhan nito ang inyong pagkilos at mga magagamit na dulugan at pasilidad.

Manatili o Umalis? Inaatasan ka ng ilang sakuna na manatili sa lugar para manatiling ligtas. Inaatasan ka ng ibang sakuna na umalis para manatiling ligtas. Kung kailangan mong pumunta sa ibang lugar, isipin ang mga tanong na ito:

- *Saan ako pupunta?*
- *Paano ako pupunta doon?*
- *Saan ako mananatili?*
- *Paano ako makakatulong na protektahan ang sarili ko mula sa COVID-19?*
- *Ano ang dadalhin ko?*

Halimbawa sa isang hurricane o wildfire, maaaring kailanganin mong mabilis na umalis sa bahay mo at bumiyahe sa ligtas na lugar sa labas ng apektadong lugar. Kung payuhan ka ng mga awtoridad na lumikas, maghandang umalis agad dala ang iyong evacuation kit ("go bag" ng mga emergency na supply).

- Magplano ngayon kung kailangan mo ng tulong sa pag-alis o kailangan mong maghiraman ng transportasyon.
- Tanungin ang mga kaibigan o kamag-anak sa labas ng lugar mo kung puwede kang tumira sa kanila. Suriin at tingnan kung may sintomas sila ng COVID-19 o may mga tao sa bahay nila na nasa mas mataas na peligro para sa malalang sakit. Kung may sintomas sila o mga taong nasa mas mataas na peligro sa bahay nila, magsagawa ng ibang pag-aayos. Magtanong sa mga hotel, motel, at mga campground para makita kung bukas sila. Malaman kung ang inyong lokal na emergency management agency ay nagpatupad ng mga plano sa kanlungan.
- Kung kailangan mong lumikas, magkaroon ng plano kung saan ka pupunta (mga kamag-anak, kaibigan) at malaman kung anong mga dulugan sa kanlungan ang mayroon sa komunidad niyo sa pamamagitan ng emergency apps o pagmensahe mula sa lokal na mga opisyal ng emergency management.

Kung nahiwalay ako sa pamilya ko, paano ako muling kokonekta sa kanila?

Lumikha ng plano para muling kumonekta sa mga mahal sa buhay kung bagsak ang mga netowrk ng komunikasyon. Magkaroon ng back-up na baterya para i-charge ang iyong cell phone.

- Kumpletuhin ang contact card oara sa bawat miyembro ng iyong sambahayan at siguruhin na dala nila ito.
- Pinakamainam ang text. Ang text message ay maaaring pumasok kung saan di kaya ng tawag sa telepono.
- Magdesigna ng out-of-town contact na makakatulong sa sambahayan niyong mag-ugnayan. Maaaring mas madaling maabot ang mga taong nasa labas ng apektadong lugar.
- Magplano ng lugar ng kung saan magkikita para makakapagkita kayo kapag ligtas na:
  - Sa partikular na lokasyon, sa ligtas na layo mula sa bahay niyo para sa sunog sa bahay.
  - Sa labas ng kapitbahayan niyo, sakaling hindi kayo makakabalik sa bahay o dapat lumikas.
- Kabisaduhin mo ang American Red Cross Safe & Well website sakaling kailangan mo ng tulong para makipagkita muli.

Anong mga kritikal na dokumento ang kailangan ko para mabilis gumaling?

Ang pagkakaroon ng mahahalagang dokumento ay makakatulong sa iyong magsimulang gumaling agad makalipas ang sakuna. Pangalagaan ang personal, pinansiyal, insurance, medikal at mga ibang talaan. Kasama sa mahahalagang dokumento ang:

- Mga birth certificate, pasaporte, Social Security card
- Kasalukuyang digital na litrato ng mga mahal sa buhay na in-update tuwing anim na buwan, lalo na para sa mga bata
- Mga insurance policy, deed, mortgage, lease, at papeles ng utang
- Listahan ng mga gamot, allergy, at medikal na kagamitan.
- Mga litrato ng mahahalagang pag-aari na maaaring gustuhin mong isama sa isang insurance claim

Para sa detalyadong impormasyon sa pinansiyal na pagpaplano para sa sakuna, tingnan ang Disasters and Financial Planning at Emergency Financial First Aid Kit .

Karapatang-ari © 2020 ng American National Red Cross