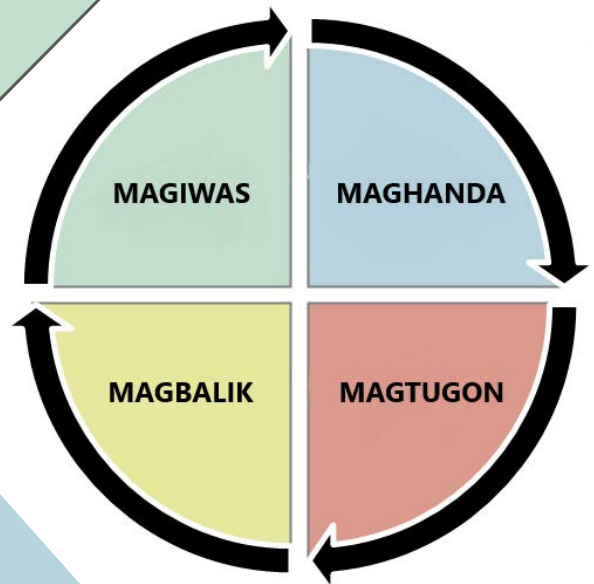


Programa sa Paghahanda sa Emergency ng mga Nakatatanda

Gabay sa Emergency ng Sambahayan



- Alamin ang mga panganib
- Gumawa ng plano
- Maghanda ng emergency kit

I-scan ang QR code na ito para sa PDF na bersyon ng dokumentong ito.



Gabay sa Emergency ng Sambahayan

Programang sa Paghahanda sa Emergency ng mga Nakatatanda

Talaan ng mga Nilalaman

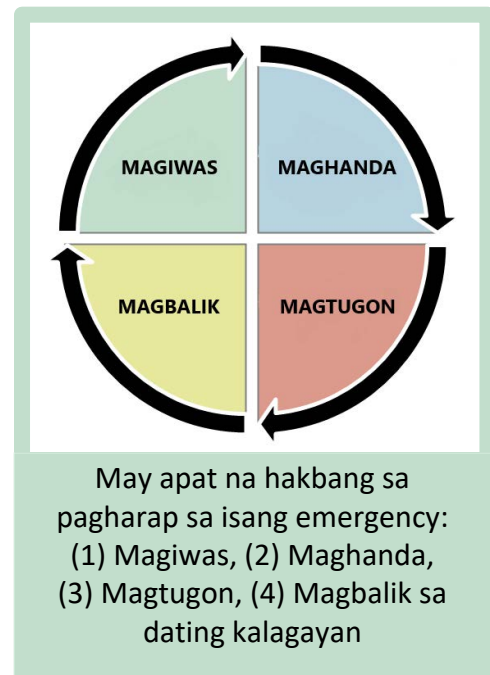
Panimula.....	2
Mga Contact na Pang Emergency at Support Network.....	5
Impormasyon ng mga Miyembro ng Sambahayan.....	7
Impormasyong Medical at mga Contact.....	8
Impormasyon ng mga Tagapagbigay ng Serbisyo.....	11
Impormasyon sa Pagpapaseguro.....	13
Mga Alagang Hayop at ang mga Service Animals.....	14
Mga Plano sa Pagpupulong at Paglisan.....	16
Shelter-in-place.....	19
Checklist ng Emergency Kit.....	19
Mga Karagdagang Tip.....	23
Pag Update/Pagpapanatili ng Plano.....	26
Mga Lokal na mga Serbiyong Mapagkukunan.....	26

Disclaimer: Ang impormasyon na makikita sa dokumentong ito ay hinango mula sa iba't ibang mapagkukunan at ipinapakita lamang bilang isang gabay. Ang Extra Mile Ministries at ang kanilang mga kinatawan ay hindi mananagot para sa anumang pinsala, pagkawala, o anumang uri ng demanda na maaaring magmula sa paggamit ng impormasyong ito, anuman ang dahilan, o anuman ang uri ng kaugnayan sa paggamit ng impormasyong ito.

Panimula

Ang Toronto ay hindi lubusang ligtas sa iba't ibang mga panganib. Kasama dito ang mga natural na panganib tulad ng masamang panahon, mga teknolohikal na panganib gaya ng pagkakabigo ng serbisyong pampubliko o pagkawala ng kuryente, panganib mula sa tao tulad ng mga cyber-attacks.

Ang mga hindi inaasahang pangyayari at mga hamon sa mga emergency at kalamidad ay maaaring biglang dumating. Gayunpaman, sa wastong paghahanda, maaari mong mabawasan ang stress na dulot nito. Sa pagsunod sa mga hakbang na itinakda sa gabay na ito, makakamit mo ang kumpiyansa at kaalaman upang maayos na ihanda ang sarili. Ito ay magdudulot ng mas mababang pangamba at mas magaan na pagtugon sa mga emergency at kalamidad kapag nangyari na ang mga ito.



Sa pamamagitan ng gabay na ito, malalaman mo ang mga lokal na panganib at peligro at kung paano maghanda para dito sa pamamagitan ng pagbuo ng plano para sa iyong sambahayan at paggawa ng emergency kit.

Magiwas at Bawasan

Ang pag-iwas at mitigasyon ay nagsisimula sa pag-unawa kung ano ang mga posibleng panganib at epekto nito. Ano ang mga potensyal na panganib at risiko sa iyong lugar? Ano ang kaibahan ng panganib at risiko?

- Ang *panganib* ay maaaring magdulot ng pagkawala, pinsala, o pagkamatay.
- Ang *risko* ay ang pagkakataon o posibilidad na mangyari ang panganib.

Ang mga pangunahing panganib sa Toronto ay kasama ang masamang panahon, pagbaha, emergency sa kalusugan, pagkaudlot ng kuryente at kagamitan, at sunog o pagsabog (makakakita ng karagdagang impormasyon sa [Toronto.ca*](https://www.toronto.ca/community-people/public-safety-alerts/emergency-preparedness/types-of-emergencies/)). Bagamat hindi mo ito maaaring pigilan, may mga proaktibong hakbang na maaari mong gawin upang mabawasan ang panganib sa iyong sarili, tulad ng:

- paggamit ng mga hakbang laban sa sunog ng iyong bahay.
- pagkakaroon ng insurance para mabawasan ang risiko.
- paglikha ng isang komprehensibong plano sa pagtugon sa emerhensiya

*<https://www.toronto.ca/community-people/public-safety-alerts/emergency-preparedness/types-of-emergencies/>

Maghanda

Bawat isa sa atin ay may responsibilidad na ihanda ang ating tahanan para sa emergency. Ang pagpapalano at pagsasanay sa gagawin sa oras ng emergency ay makakatulong para manatili kang kalmado. Ang pagkakaroon ng plano kapag kailangan mo ito ay makakatipid ng oras at mababawasan ang stress para sa iyong pamilya habang tumutugon sa anumang emergency.

- Magkaruon ng plano: Bawat pamilya ay dapat magkaruon ng plano para sa emergency.** Ang maagang pagtukoy kung ano ang kailangan ng inyong pamilya, kung paano magtutulongan, at kung paano gagalaw sa oras ng emergency ay makakatulong na mabawasan ang kaba at mapabilis ang pag-iisip sa oras ng stress.
- Gumawa ng emergency kit:** Sa oras o pagkatapos ng isang emergency, maaaring mawalan ka ng kuryente, gripo, o iba pang utilities sa ilang panahon. Maaring tumagal ng ilang oras o araw bago makarating ang mga tauhan ng emergency, o maaaring kinakailangan mong mag-evacuate. Sa alinman na mga sitwasyon, mahalaga ang pagiging handa na alagaan ang iyong sarili at ang iyong pamilya ng hindi kukulangin sa 72 oras. Ang iyong emergency kit ang magbibigay sa iyo ng kakayahan na manatili sa iyong lugar o mag-evacuate, kung kinakailangan.

Magtugon

Sa isang emergency, siguraduhing ligtas ka bago ka tumulong sa iba.

- Sundin ang iyong emergency plan. Hanapin ang iyong emergency kit.
- Makinig sa media para sa impormasyon mula sa mga awtoridad. Maaaring payuhan ka ng mga lokal na opisyal na manatili kung nasaan ka. Sundin ang kanilang mga tagubilin.
- Manatili sa lugar hanggang sa maging ligtas ang lahat o hanggang utusan kang lumikas.
- Manatiling kalmado. Sundin ang mga tagubilin mula sa mga opisyal at tauhan ng emergency — mga Pulis, Bombero, at Paramedics. Magkaruon ng kaalaman sa kalagayan ng kalamidad sa pamamagitan ng panonood sa telebisyon, pakikinig sa radyo, o pagtawag sa lokal na munisipal na Emergency Office.

Magbalik

Iba iba ang reaksyon ng bawat isa sa mga kalamidad. Maaring makaranas ka ng pisikal at emosyonal na reaksyon tulad ng pagod, kakulangan sa tulog, galit, prustrasyon, pakiramdam ng pagkawala, o pagbabago ng mood. Normal ito sa proseso ng paghilom. Tandaan na ang pagbabalik sa dating kalagayan ay nangangailangan ng oras.

Paano ako makakabalik sa dating kalagayan pagkatapos ng kalamidad?

- Pahintulutan ang sarili na magpahinga nang higit pa kaysa karaniwan.
- Bumalik sa normal na mga gawain agad.
- Panatilihin ang normal na iskedyul.
- I-limit ang oras sa panonood ng mga programa o pagbabasa tungkol sa sakuna.
- Kumuha ng malusog at regular na pagkain.
- Maglaan ng oras para sa ibang tao, makipag-usap sa mga kaibigan at pamilya.
- Humingi ng tulong mula sa propesyonal kung kinakailangan, tulad ng tagapagpayo o doktor.

Mga Contact na Pang Emergency at Support Network

Ang support network ay isang grupo ng hindi kukulang sa tatlong katao na kilala at pinagkakatiwalaan mong tutulong sa iyo sa oras ng emergency. Makipagtulungan sa iyong network upang ang iyong plano ay maging tugma sa iyong mga pangangailangan.

Paano gumawa ng support network:

- Itanong sa iba kung pwede ka nilang tulungan sa oras ng emergency, lalo na sa mga kapitbahay, trabaho, o madalas mong bisitahang lugar.
- Kasama sa iyong support network ang isang tao na naninirahang malayo sa iyong lugar na hindi naapektohan ng parehong kalamidad.
- Sabihin sa kanila kung saan mo itinago ang iyong emergency supplies at bigyan sila ng susi sa iyong bahay.
- Planuhin na may back-up na tao sa iyong support network para mag-check sa iyo sa oras ng emergency.
- Makipagtulungan sa iyong support network para ang plano mo ay tugma sa iyong pangangailangan.
- Kung may espesyal na kagamitan, ituro kung paano gamitin ito sa mga taong maaaring mag-assist sa iyo. Lagyan ng mga label ang iyong mga kagamitan at magbigay ng laminated na tagubilin.
- Kung may problema sa paningin, pandinig, o iba pa, mag-planong may tao na magbigay ng impormasyon sa iyo sa oras ng emergency, lalo na kung hindi mo magamit ang TV o radyo.

Mga Contact na Pang Emergency / Support Network

Pangalan:	
Relasyon	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Relasyon	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Relasyon	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Relasyon	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Relasyon	
Telepono	
Address	

Tandaan: Mag-print ng mga karagdagang kopya ng pahinang ito kung kinakailangan.

Impormasyon ng mga Miyembro ng Sambahayan

Pangalan:

Passport/PR/Status Card	
Numero ng Health Card	
Numero ng Driver's License	
Cell / Work Phone	

Pangalan:

Passport/PR/Status Card	
Numero ng Health Card	
Numero ng Driver's License	
Cell / Work Phone	

Pangalan:

Passport/PR/Status Card	
Numero ng Health Card	
Numero ng Driver's License	
Cell / Work Phone	

Pangalan:

Passport/PR/Status Card	
Numero ng Health Card	
Numero ng Driver's License	
Cell / Work Phone	

Tandaan: Mag-print ng mga karagdagang kopya ng pahinang ito kung kinakailangan.

Impormasyong Medical at mga Contact

Isaalang-alang ang lahat ng kondisyong medikal ng bawat miyembro ng sambahayan. Isulat ang mga karagdagang pangangailangan tulad ng wheelchair, saklay, oxygen, at iba pa. Magplano para sa pangangailangan sa oras ng emergency at pagkatapos nito.

Isama ang mga kopya ng:

- Mga Health card
- Third-party, pribado o iba pang karagdagang health insurance
- Mga reseta

Sa oras ng emergency, mahirap magpuno ng reseta o humanap ng bukas na botika, lalo na matapos ang kalamidad. Maghanda ng dalawang linggong supply ng reseta, medikal na kagamitan, over-the-counter na gamot, at bitamina. Ilagay ang mga ito sa iyong emergency kit o sa ligtas na lugar sa iyong tahanan na madaling makuha sakaling kailanganin.

- Kung ikaw ay nasa dialysis o iba pang life-sustaining na medikal na treatment, talaan ang lokasyon at availability ng higit sa isa pang pasilidad na maaaring tumulong sa iyo.
- Kung ikaw o ang iyong mahal sa buhay ay umaasa sa kagamitan na umaandar sa kuryente, tulad ng ventilator o kidney dialysis machine, makipag-ugnayan sa Toronto Hydro sa 416-542-8000 para mailagay sa Life Support Notification Registry.
- Magsuot ng medical alert tags o bracelets at ilagay ang mahalagang impormasyon sa iyong mga electronic device.
- Kung may gamot ka na kailangang ilagay sa refrigerator, gumawa ng plano kung paano mapanatili ang mga ito na malamig sakaling magkaroon ng pagkaudlot sa kuryente.

Mga Medikal na Contact

Doktor:	
Telepono	
Out of Hours Contact	
Address	
Botika:	
Telepono	
Out of Hours Contact	
Address	
Iba Pa:	
Telepono	
Out of Hours Contact	
Address	
Iba Pa:	
Telepono	
Out of Hours Contact	
Address	
Iba Pa:	
Telepono	
Out of Hours Contact	
Address	

Tandaan: Mag-print ng mga karagdagang kopya ng pahinang ito kung kinakailangan.

Medikal na Impormasyon

Miyembro ng Sambahayan:	
Mahahalagang gamot, bitamina, at mga gamot na nabibili sa reseta Isama ang dosis at dalas	
Diagnosis / kundisyon	
Mga Allergy	
Uri ng Dugo	
Mga medical aids, suplay at kagamitan Isama ang mga tatak, modelo at serial numbers	
Plano sa Emergency para pangasiwaan ang mga medical aids at kagamitan. Isama ang mga karagdagang baterya, power sources, atbp.	
Karagdagang impormasyon	

Tandaan: Mag-print ng mga karagdagang kopya ng pahinang ito kung kinakailangan.

Impormasyon ng mga Tagabigay ng Serbisyo

Mga Tagapagbigay ng Serbisyo

Tagapagbigay ng Elektrisidad:	
Numero ng Account	
Mga Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Tagapagbigay ng Gas:	
Numero ng Account	
Mga Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Tagapagbigay ng Tubig:	
Numero ng Account	
Mga Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Tagapagbigay ng Internet:	
Numero ng Account	
Mga Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Tagapagbigay ng Telepono:	
Numero ng Account	
Mga Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Mga Iba pa:	
Numero ng Account	
Mga Detalye ng Pakikipag-ugnayan	

Laging tingnan ang mga tagubilin ng tagagawa o supplier para sa iyong utilities at sundin and mga rito kapag inihahanda ang plano. Ilista ang mga kagamitan na kinakailangan para isara o i-override ang iyong utilities.

Utility Shut Off / Override na mpormasyon

Patayin / I-override ang Electrical Panel

Lokasyon	
Paano I-shut Off / Override	

Pag-shut Off / Override ng Gas*

Lokasyon	
Paano I-shut Off / Override	

Pangunahing Water Valve Shut Off / Override

Lokasyon	
Paano I-shut Off / Override	

Iba pang I-shut Off / Override:

Lokasyon	
Paano I-shut Off / Override	

*Kung mayroon kang serbisyong natural gas, iwanan mo ito maliban kung sabihin ng mga opisyal na patayin ito. Kapag pinatay mo ang gas, kailangan itong ikonekta muli ng kumpanya ng gas. Sa malaking emergency, maaaring tumagal ng ilang linggo bago tumugon ang propesyonal.

Impormasyon sa Pagpapaseguro

Mga Detalye ng Insurance

Pangalan ng Insurer:	
Uri ng Insurance	
Numero ng Policy	
Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Pangalan ng Insurer:	
Uri ng Insurance	
Numero ng Policy	
Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Pangalan ng Insurer:	
Uri ng Insurance	
Numero ng Policy	
Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Pangalan ng Insurer:	
Uri ng Insurance	
Numero ng Policy	
Detalye ng Pakikipag-ugnayan	
Pangalan ng Insurer:	
Uri ng Insurance	
Numero ng Policy	
Detalye ng Pakikipag-ugnayan	

Mga Alagang Hayop at Service Animals

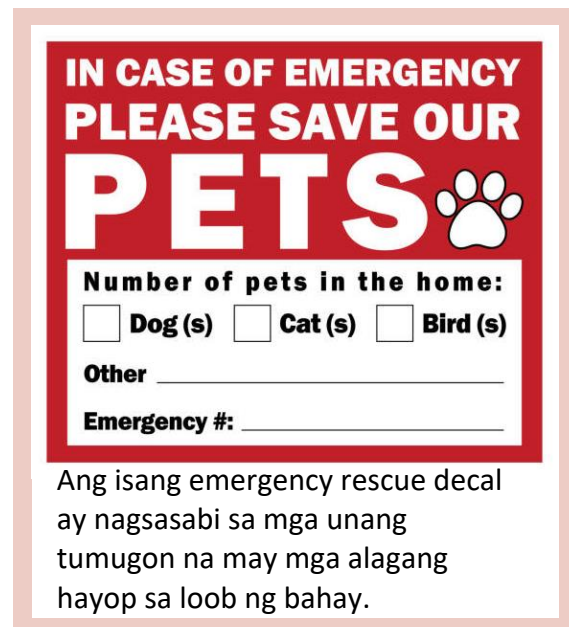
Minsan, maaaring mangyari ang mga emerhensiya kapag wala ka sa bahay. Kung may nangyaring emerhensiya tulad ng sunog, ang pagkakaroon ng rescue decal sa harapan ng iyong pintuan ay nagpapataas ng tsansa na mailigtas ang iyong mga alagang hayop o makuha ang pangangalaga na kailangan nila. Para humingi ng libreng pang-emergency decal, bisitahin ang: ontariospca.ca/ep.

Sa kaso ng paglikas, tandaan na hindi pinapayagan ang mga alagang hayop sa

ilang pampublikong shelter o hotel. Gumawa ng plano para dalhin ang iyong mga alagang hayop sa bahay ng kamag-anak o kaibigan, o kilalanin ang mga hotel na tumatanggap ng alagang hayop o may boarding facility para sa kanila, malapit o malayo sa inyong lugar.

Kung kinakailangang iwanan ang iyong alagang hayop, magdala ng extra na pagkain at tubig, at siguruhing may ID tag sila na may nakasulat na iyong address at numero ng telepono.

Kung kasama ang iyong alagang hayop sa paglikas, dalhin ang kanilang tali o pet carrier, at magdala ng extra na pagkain at tubig.



Ang isang emergency rescue decal ay nagsasabi sa mga unang tumugon na may mga alagang hayop sa loob ng bahay.

Paano ang aking service animal?

- Pinapayagan ang mga service animal sa loob ng mga shelter.
- I-ready ang mga kinakailangang gamit para sa kanilang pangangalaga at kalinisan.
- Ang mga service animal ay dapat may ID tag na naglalaman ng iyong address, numero ng telepono at itinuturing na hayop na tagapaglingkod.

Mga Detalye ng Alagang Hayop / Service Animal

Pangalan:	
Uri at Lahi	
Lisensya / Microchip	
Beterinaryo at Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan	
Medikal / Allergy / Impormasyon sa Pagkain o Diyeta	
Ligtas na Lokasyon at Planong Pang-emergency	

Pangalan:	
Uri at Lahi	
Lisensya / Microchip	
Beterinaryo at Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan	
Medikal / Allergy / Impormasyon sa Pagkain o Diyeta	
Ligtas na Lokasyon at Planong Pang-emergency	

Tandaan: Mag-print ng mga karagdagang kopya ng pahinang ito kung kinakailangan.

Mga Plano sa Pagpulong at Paglisan

Hindi hihilingin ng mga awtoridad na umalis ka sa iyong tahanan maliban lamang kung mayroong silang dahilan na maniwala na ikaw ay nasa panganib. Kung inutusan kang lumikas, dalhin ang iyong emergency kit, pitaka, personal na pagkakakilanlan, at mga kopya ng importanteng dokumento. Dalhin ang iyong cellphone at extra na baterya o charger, kung meron ka. Sundin ang mga tagubilin mula sa mga awtoridad.

Sa kaso ng paglikas:

Kung maaari, mag-iwan ng liham na nagsasaad kung kailan ka umalis at kung saan ka naroroon. Isara ang tubig at kuryente kung iniutos ito ng mga opisyal at i-lock ang iyong bahay.

Sundan ang itinakdang ruta ng biyahe ng lokal na awtoridad. Kung pupunta sa evacuation center, irehistro ang iyong impormasyon sa registration desk. **Huwag bumalik sa bahay hanggang sa ipahayag ng mga awtoridad na ligtas na.**

I-set na tumawag o magpadala ng mensahe ang bawat miyembro ng sambahayan sa parehong contact person na nasa ibang lugar. Sabihin kung saan ka pupunta at kailan inaasahan makarating. Kapag ligtas ka na, ipaalam mo sa kanila at sabihin kung may nahiwalay na miyembro ng sambahayan.

Para sa mga may mga hamon sa paggalaw:

Magplano nang maaga para sa transportasyon na maaaring kailanganin mo sa paglikas o pagkatapos ng sakuna.

Makipag-ugnayan sa mga nag-aalok ng transportasyon at sa lokal na ahensya na namamahala ng emergency, para malaman ang mga maaaring opsyon para sa iyo.

Plano ng Pagpupulong ng Sambahayan

Mga Lokasyon ng Pagpupulong

Sa Kapitbahayan	
Sa labas ng Kapitbahayan	

Contact Person sa Labas ng Lugar

Numero ng telepono	
--------------------	--

Mga Lugar na Matutuluyan kung Lumikas

Pangalan:	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Telepono	
Address	
Pangalan:	
Telepono	
Address	

Kung mayroon kang mga batang anak sa iyong sambahayan, tanungin ang daycare o paaralan tungkol sa kanilang mga patakaran sa emergency, kung paano ka makikipag-ugnayan sa kanila sa oras ng emergency, at anong pahintulot ang kinakailangan para ilabas ang bata sa itinalagang tao kung hindi mo sila masundo. Siguruhing updated ang impormasyon ng paaralan o daycare para sa pakikipag-ugnayan sa mga magulang, tagapag-alaga, at itinalagang tao.

Planong Pang-emerhensiya ng Paaralan

Paaralan / Daycare:	
Telepono / Address	
Bata / Mga Bata	
Itinalagang Tao 1 at Numero ng telepono	
Itinalagang Tao 2 at Numero ng telepono	
Mga Detalye ng Emergency Plan	
Paaralan / Daycare:	
Telepono / Address	
Bata / Mga Bata	
Itinalagang Tao 1 at Numero ng telepono	
Itinalagang Tao 2 at Numero ng telepono	
Mga Detalye ng Emergency Plan	

Tandaan: Mag-print ng mga karagdagang kopya ng pahinang ito kung kinakailangan.

Shelter-in-place

Sa ilang partikular na pagkakataon, maaari kang sabihan na mag "shelter-in-place". Ibig sabihin nito ay mananatili ka sa loob ng iyong kasalukuyang lokasyon, maging sa iyong tahanan, lugar ng trabaho, sasakyan o kung nasaan ka man.

Paramihin ang iyong proteksyon:

- Isara ang lahat ng bintana at pinto.
- Kung nakakita o may hinala ka na mayroong mapanganib na materyales na lumabas, patayin ang mga bentilador at isara ang lahat ng mga lagusan, bintana, at pinto. I-tape ang mga bag ng basura sa itaas nito upang mapanatili ang mga gas, usok, o singaw na hindi makakapasok. Kung ikaw ay nasa sasakyan, patayin ang mga bentilador at isara ang lahat ng mga lagusan.
- Panatilihin malapit sa iyo ang iyong emergency kit, kasama ang radyo at cell phone.
- Subaybayan ang TV, radyo, o mga lokal na website ng balita hanggang sa sabihin sa iyo na ligtas na ang lahat o ikaw ay pinapayuhang lumikas.

Emergency Kit

Sa oras ng emergency, kakailanganin mong gumawa ng paraaan upang makaraos kung wala kayong kuryente, tubig sa gripo, o pag sabihan na mag shelter-in-place. Maging handa na maging self-sufficient sa loob ng hindi kukulangin sa 72 oras gamit ang isang emergency kit. Kung mayroon ka nang ilang mga kagamitan – siguruhing maayos at madaling hanapin ang mga ito.

Kung malaki ang iyong sambahayan, maaaring maging mabigat ang iyong emergency kit. Maari mong ibahagi ang ilang mga kagamitan sa iyong kit upang bawat isa ay makapersonalize ng sariling grab-and-go na emergency bag.

Siguruhing madaling dalhin ang iyong mga bag (halimbawa, isang backpack, duffle, o maleta na may gulong) at ipaalam sa lahat sa sambahayan kung saan ito matatagpuan. Ipatago ito sa isang madaling mararating at accessible na lugar, tulad ng iyong front-hall closet.

Emergency Kit – Pangkalahatang Mahahalaga

Item	Paglalarawan
<input type="checkbox"/> Tubig para inumin	2 litro bawat tao kada araw
<input type="checkbox"/> Tubig para sa pagluluto / paglilinis	2 litro bawat tao kada araw
<input type="checkbox"/> Pagkaing hindi nabubulok	Mga de-lata at pinatuyong pagkain, energy bar (Anumang mga pangangailangan sa pandiyeta)
<input type="checkbox"/> Manu-manong pangbukas ng lata	Sa kaso ng pagkawala ng kuryente
<input type="checkbox"/> Emergency Guide copy	Panatilihin ang updated na kopya sa emergency kit
<input type="checkbox"/> First aid kit	
<input type="checkbox"/> Flashlight at dagdag na baterya	
<input type="checkbox"/> Radyo at mga dagdag na baterya	
<input type="checkbox"/> Mga kandila, posporo / lighter	Gamitin lamang sa matibay na lalagyan at huwag magsunog nang hindi inaalagaan
<input type="checkbox"/> Sipol	Upang makakuha ng atensyon, kung kinakailangan
<input type="checkbox"/> Hand sanitizer at mask	
<input type="checkbox"/> Dagdag na susi ng bahay / sasakyan	
<input type="checkbox"/> Cash (kasama ang mga perang maliliit na denominasyon at barya)	Ang mga credit/debit machine ay maaaring walang kuryente o koneksyon sa network, at ang mga ATMs ay maaaring hindi gumana o mahirap ma-access.
<input type="checkbox"/> Mga bag na hindi tinatablan ng tubig	
<input type="checkbox"/> Mahahalagang legal na dokumento	

Emergency Kit – Personal na Pangangailangan

Item	Paglalarawan
<input type="checkbox"/> Mga reseta, over-the-counter na mga gamot, at bitamina	1-2 linggong supply
<input type="checkbox"/> Mga bagay na kailangan sa personal na kalinisan	E.g., hairbrush, toiletries, extra pustiso
<input type="checkbox"/> Set ng damit at sapatos	Sa kaso ng paglikas
<input type="checkbox"/> Mga kagamitang pantulong / espesyal na kagamitan Isama ang mga dagdag na baterya	E.g., walker, wheelchair, paghinga aparato, pagsubaybay sa glucose ng dugo aparato, hearing aid
<input type="checkbox"/> Mga kagamitang medikal	E.g., asthma ventilator, nitro lingual spray, mga hiringgilya
<input type="checkbox"/> Isang listahan ng lahat ng kagamitan at supply para sa bawat miyembro ng sambahayan	Kung wala kang extra, ilagay kung saan mo karaniwang matatagpuan ang bawat item sa iyong listahan

Tandaan: Ang bawat miyembro ng pamilya ay dapat maghanda ng kanilang sariling kakailanganin na madaling dalhin sa isang bag. Isulat ang kinaroroonan ng bawat bag, kung sakaling kailanganin ang evacuation.

Emergency Kit – Mga Sanggol at Bata

Item	Paglalarawan
<input type="checkbox"/> Formula / pagkain ng sanggol / bote	Sapat para sa 72 oras, hindi bababa sa
<input type="checkbox"/> Mga lampin / gamit sa kalinisan	
<input type="checkbox"/> Damit (pana-panahon)	
<input type="checkbox"/> Mga laruan / aktibidad	
<input type="checkbox"/> Mga kumot / balot	

Emergency Kit – Mga Karagdagang Item na Isasaalang-alang

Item	Paglalarawan
<input type="checkbox"/> Mga disposable na plato, tasa, kagamitan	Binabawasan ang ginagamit na tubig para sa paglilinis
<input type="checkbox"/> Cooler bag at ice packs	Para panatilihing malamig ang gamot
<input type="checkbox"/> Basic tool kit	Isama ang pocket knife, pliers, screwdriver, duct tape, wrench
<input type="checkbox"/> Power bank at extra charging cords	
<input type="checkbox"/> Mga tabletang panlinis ng tubig	
<input type="checkbox"/> Sleeping bag o mainit na kumot	Mag pack para sa bawat miyembro ng sambahayan, sa kaso ng paglikas
<input type="checkbox"/> Karagdagang eyewear na may resetang pangmata.	E.g., salamin sa pagbabasa, contact lens, sapatos na orthopedic

Emergency Kit – Mga Alagang Hayop at Service Animals

Item	Paglalarawan
<input type="checkbox"/> Pagkain at tubig	Sapat para sa 72 oras, hindi bababa sa
<input type="checkbox"/> Mga mangkok ng tubig at pagkain	Sa kaso ng paglikas
<input type="checkbox"/> Mga ID Tags / Lisensya	
<input type="checkbox"/> Mga gamot	
<input type="checkbox"/> Mga Bagay sa Paglalakbay	E.g., tali, harness, muzzle, pet carrier, waste bags

Mga Karagdagang Tip

Kaligtasan sa Highrise

Kung ikaw ay naninirahan sa isang mataas na gusali, maaring nais mong itala at isama ang mga sumusunod sa iyong Gabay sa Emergency:

Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan:

- Ang pangalan ng Superintendente at ang kaniyang numero ng telepono
- Mga miyembro ng Safety Committee sa gusali
- Ang mga pangalan at lokasyon ng mga Floor Monitors

Lokasyon ng:

- Mga fire extinguisher, automated external defibrillator unit at oxygen tank
- Emergency evacuation device(s)
- Mga escape routes at evacuation plan ng iyong gusali
- Emergency buttons sa gusali at mga exit na pwedeng gamitin ng may wheelchair

Ang Emergency Plan ng Iyong Gusali:

- Ipaalam ang iyong mga pangangailangan sa oras ng emergency sa Superintendente ng gusali.
- Humiling na maglagay ng emergency evacuation chair malapit sa hagdangang kinaroroonan mo. Kung hindi maaaring magkaruon ng silyang pang-emergency, magkaruon ng alternatibong plano para sa paglikas.
- Kung mangangailangan ka ng tulong sa oras ng emergency, humingi ng malalaking print na mga sign mula sa Superintendente ng gusali na maaari mong ilagay sa iyong bintana o pinto, na nagpapahiwatig na kailangan mo ng tulong.

Mga Tip para sa Mga Partikular na Kapansanan

Kung ikaw ay Bingi o Mahirap Makarinig

- Isa alang-alang ang pagbili ng weather radio (na may text display at flashing na alerto).
- Siguruhing may extra na baterya para sa iyong hearing-aid.
- Kung gumagamit ka ng sign language: Magdala ng ballpen at papel para sa pakikipag-ugnayan sa mga hindi marunong ng sign language.
- Magdala ng battery-operated na linterna o flashlight para sa komunikasyon gamit ang sign language o pagbabasa ng labi, lalo na kapag walang kuryente at madilim.

Kung ikaw ay Bulag o may Mababang Paningin

- Ilagay ang label na may Braille o malalaking letra sa iyong mga emergency supplies at kagamitan. Gumawa ng listahan ng mga ito at kung saan mo sila binili sa isang USB drive o audio file. Itago sa ligtas na lugar para madaling mahanap.
- Isama ang mga kagamitan sa komunikasyon na angkop sa iyong pangangailangan, tulad ng Braille o deaf-blind na aparato, bilang bahagi ng iyong emergency kit.

Kung mayroon kang Kapansanan sa Pagsasalita

- Kung gumagamit ka ng augmentative communications device o iba pang assistive technologies, magplano kung paano mo ililikas ang mga kagamitang ito o kung paano mo papalitan ang mga ito kung mawawala o masisira ang mga ito. Isulat ang impormasyon ng model at alamin kung saan ito binili (Medicaid, Medicare, pribadong seguro, atbp.).
- Planuhin kung paano ka makikipagusap sa iba kung hindi gumagana ang iyong kagamitan, ibilang ang mga laminated cards na may mga parirala at/o pictograms, o ipagtabi ang impormasyon sa iyong mga kagamitan para ipaalam sa mga unang tumutugon at iba kung paano makipag-ugnayan sa iyo.

Kung mayroon kang Intellectual o Developmental na Kapansanan

- Panatilihing naka-charge at puno ng mga video at aktibidad ang iyong handheld electronic device.
- Magdala ng ekstrang charger para sa iyong mga electronic device at panatilihing naka-charge ang mga ito.
- Isalang-alang ang pagdadala ng mga kumot at lubid o isang maliit na pop-up tent upang bawasan ang visual stimulation kung ikaw ay nasa isang abalang silid upang magbigay ng agad na privacy, sa kaso ng paglikas.
- Isalang-alang ang pagdadala ng isa pang pares ng mga headphone na nakakakansela ng ingay upang mabawasan ang pandinig.
- Magdala ng mga meryenda.

Kung mayroon kang Kapansanan sa Paggalaw

- Kung gumagamit ka ng power wheelchair, magkaroon ng magaan na upuan bilang backup kung maaari.
- Ituro sa iyong support network kung paano i-assemble, i-disassemble, at paano gamitin ang iyong wheelchair.
- Bumili ng karagdagang baterya para sa power wheelchair o iba pang battery-operated na medikal o assistive technology devices. Kung hindi ka makakabili ng karagdagang baterya, alamin kung ano mga ahensya, organisasyon, o lokal na charitable groups ang makakatulong sa iyo sa pagbili. Siguruhing laging naka-charge ang mga karagdagang baterya.
- Isalang-alang ang pagkakaroon ng patch kit o lata ng sealant para sa mga flat na gulong at/o karagdagang inner tube kung ang wheelchair o scooter ay hindi puncture-proof.
- Magkaruon ng karagdagang mobility device tulad ng tungkod o walker, kung kailanganin.
- Magkaruon ng portable air pump para sa mga gulong ng wheelchair.
- Kung gumagamit ka ng seat cushion upang mapanatili ang kalusugan ng iyong balat o para itaguyod ang iyong balanse at kailangan mong lumikas, isalang-alang ang pagkakaroon ng karagdagang unan sa iyong paligid.

Pag-update / Pagpapanatili ng Plano

Balikan at isagawa ang iyong plano ng pang-emerhensiya bilang isang pamilya ng hindi bababa sa isang beses sa isang taon. Tignan at i-update ang iyong plano ng hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon. Maaari mo ring gamitin ang oras na iyon upang palitan ang anumang expired na pang-emerhensiyang pagkain at tubig at i-update ang iba pang item sa iyong emergency kit, kung kinakailangan.

Magkaruon ng isang na-update na kopya ng Gabay na ito sa iyong emergency kit. Maaring mo rin itong ilagay sa isang ligtas na lugar sa iyong computer o iba pang mga kagamitan.

Mga Lokal na mga Serbisyong Mapagkukunan

Pulisya ng Toronto	Poison Control Center
Hindi Pang-emergency: 416-808-2222 Web: tps.ca	Telepono: 416-813-5900 Web: ontariopoisoncentre.ca
Toronto Hydro	Pinakamalapit na Emergency Dept.*
Emergency: 416-542-8000 Web: torontohydro.com	Telepono: Address:
311 Toronto	Canadian Red Cross
I-Dial: 3-1-1 Web: Toronto.ca/311	Libreng Toll: 1-800-418-1111 Web: redcross.ca
Health811 Ontario	Emergency Management Ontario
I-Dial: 8-1-1 Web: health811.ontario.ca	Web: ontario.ca/alert Social Media: @OntarioWarnings
Environment Canada	Public Safety Canada
Web: weather.gc.ca	Web: GetPrepared.ca

*Hanapin ang Emergency Department na pinakamalapit sa kung saan ka nakatira at itala ang address at numero ng telepono.

Ang Programa sa Paghahanda sa Emergency ng mga Nakatatanda

Gabay sa Emergency ng Sambahayan

ay nilikha ng

The Extra Mile Ministries

at pinondohan ng

Pamahalaan ng Ontario

Para sa higit pang mga impormasyon at mapagkukunan,
mag-email sa amin sa:

getinfo@theextramile.org

O bisitahin ng aming website sa:

theextramile.org

