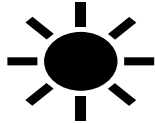




Kaligtasan sa Matinding Init at Wildfire

Ang paghahanda para sa hindi inaasahan ay ang iyong pinakamahusay na depensa laban sa mga emerhensya kaugnay ng matinding init at wildfire sa mga buwan ng tag-init. Ang pag-alam ng kung ano ang gagawin bago magkaroon ng emerhensya ay magpapahintulot sa iyo na tumugon nang mabilis. Huwag mahuli nang hindi handa. Magplano Ngayon!



MATINDING INIT

Nangyayari ang matinding init o mga heat wave kapag umabot ang mga temperatura sa matataas na antas o kapag ang init at halumigmig ay nagdudulot na maging mabigat ang hangin. Nasa ibaba ang mga tip para maghanda para sa tag-init:

- Magsuot ng mga damit na maluwig at magaan.
- Subukang manatili sa loob o sa isang lugar na may aircon tulad ng mga aklatan at cooling center.
- Kung kailangan mong lumabas, subukang planuhin ang mga bagay na gagawin kapag hindi masyadong mainit.
- Limitahan ang pisikal na aktibidad sa ilang minuto kada beses.
- Magpahid ng sunscreen.
- Uminom ng maraming tubig sa buong maghapon.
- Limitahan ang iyong mga inuming maasukal, may caffeine, at alak, dahil maaari itong magdulot na ma-dehydrate ka.
- Tiyaking nasa malamig na lugar ang mga alagang-hayop at palitan ang kanilang tubig ng sariwang tubig sa buong maghapon.
- Nasa ibaba ang mas maraming tip kung paano maghanda para sa kaligtasan sa matinding init:
 - [Sakit na May Kaugnayan sa Init – \(cdc.gov\)](#)



KALIGTASAN SA WILDFIRE

Kapag sobrang init, tumataas ang tsansang magkaroon ng wildfire. Ang wildfire ay isang malaki at nakapipinsalang apoy na kumakalat nang mabilis. Kung may maganap na wildfire malapit sa iyo, maaari mong kailanganing lumikas (lisanin ang iyong lokasyon).

ALAMIN ANG BOKABULARYO:

- **Utos na Lumikas (Evacuation Order):** Dapat kang lumikas kaagad. Mapanganib ang manatili kung nasaan ka.
- **Babala na Lumikas (Evacuation Warning):** Ikaw at ang iyong ari-arian ay maaaring nanganganib. Kung kailangan mo ng karagdagang oras para lumikas o kung mayroon kang mga alagang-hayop, umalis na ngayon.

ALAMIN KUNG ANO ANG GAGAWIN:

- [Paghahanda sa Kaligtasan sa Wildfire ng Red Cross:](#) Alamin kung ano ang gagawin bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng wildfire.
- **Mga Indibidwal:** [Infographic sa Paglikas mula sa Wildfire](#)
- **Mga Tagapagkaloob ng Serbisyo:** [Checklist para sa Pagiging Handa sa Paglikas sa Panahon ng Wildfire](#)
- [Tingnan ang Kalidad ng Hangin](#) Kung mausok sa labas, gumamit ng mask para protektahan ang iyong mga baga.

MGA HAKBANG UPANG MAGAWA ANG IYONG PLANONG PANG-EMERHENSYA

Ika-1 Hakbang: Tukuyin kung anong mga emerhensya ang malamang na magaganap kung saan ka nakatira, nag-aaral, nagtatrabaho, at naglalaro.

Ika-2 Hakbang: Tukuyin ang mga responsibilidad para sa iyo at iyong mga kapamilya o suporta.

Ika-3 Hakbang: Sanayin kung ano ang gagawin sa panahon ng emerhensya.





KUMUHA NG MGA ALERTO SA EMERHENSYA

Nasa ibaba ang ilang paraan para malaman kung ano ang nangyayari sa iyong komunidad:

- **Mag-sign up para sa [CalAlerts](#)**
- **[Tanungin sa iyong lokal na lungsod at county](#)** upang mag-sign up para sa kanilang mga notipikasyon.
- **[Tungkulin sa Pagbabantay \(Watch Duty\)](#)** – Bantayan ang mga sunog sa iyong lugar
- **Mga Cooling Center** Maaari kang pumunta sa isang cooling center kapag nawalan ng kuryente o sa mga araw na matindi ang init. Mahahanap ang mga lokasyon ng mga cooling center sa pamamagitan ng pagtawag sa 2-1-1 o paggamit ng link na ito: [Mga Cooling Center \(ca.gov\)](#)
- **[Libreng App Pang-emerhensya sa Red Cross](#)** – nagbibigay ng hakbang-hakbang na gabay at mga lokasyon ng tuluyan sa pamamagitan ng isang interactive map. Available ito sa Ingles at Espanyol
- **[Maghanda para sa Pagpatay ng Kuryente \(PSPS\)](#)** – Para sa notipikasyon sa maagang babala, mga patuloy na update, mga inspeksyon sa kaligtasan, at pagpapanumbalik ng kuryente dahil sa masamang lagay ng panahon.

IBA PANG MGA SANGGUNIAN:

- [Gabay na Sanggunian ng CalHHS](#)
- [DDS.ca.gov \(Konsumidor\) \(Tagapagkaloob\)](#)
- [Ready.gov \(Wildfire\)](#)
- [MATINDING INIT](#)
- [Mga notipikasyon](#) para mabawasan ang paggamit ng kuryente
- [Pangunahing Pantustos na Medikal](#)
- [Access at mga Mapagkukunan sa Sakuna para sa May Kapansanan](#)

MAGHANDA NG KIT PANG-EMERHENSYA

Ang pagiging handa ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng mga tamang suplay na kakailanganin mo kung sakaling magkaroon ng emerhensya o sakuna. Itabi ang iyong mga suplay sa isang madaling bitbiting kit (tulad ng backpack) na maaari mong gamitin sa bahay o dalhin kung sakaling kailangan mong lumikas.

Higit na impormasyon sa paggawa ng kit sa pagiging handa sa emerhensya: [Ano ang Kailangan Mo sa Isang Survival Kit | American Red Cross](#)

PARA SA MGA INDIBIDWAL NA HINDI NAKAKARINIG +

Mahalaga na mayroon ka ng mga kinakailangang bagay sa panahon ng emerhensya. Nasa ibaba ang ilang bagay na maaari mong idagdag sa iyong kit pang-emerhensya:

- Weather radio (na may text display at flashing alert)
- Ekstrang mga baterya para sa hearing-aid
- Panulat at papel para makipag-usap sa isang taong hindi marunong ng sign language
- Ilaw (lantern) na pinaandar ng baterya
- Mga device pangkomunikasyon para sa iyong mga pangangailangan, tulad ng Braille o device pangkomunikasyon para sa hindi nakakarinig/hindi nakakakita

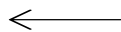


Kung gumamit ka ng device pangkomunikasyon o iba pang mga teknolohiyang pantulong, magkaroon ng listahan ng mga numero ng modelo, (mga) pangalan ng kumpanya at (mga) numero ng telepono kung sakaling kailangan mong palitan ang iyong (mga) device.

Mahalaga rin na planuhin kung paano ka makikipag-usap sa iba kung hindi gumagana ang iyong kagamitan, kabilang ang mga laminated card na may mga parirala at/o pictogram.



GUMAWA NG PLANONG PANG-EMERHENSYA AT MAGSANAY DITO



QR Code ng Konsumidor QR Code ng Tagapagkaloob



Ang Bulletin na ito para sa Kahandaan sa Emerhensya ay nilikha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan at bigyan ng impormasyon ang mga indibidwal at mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)