

Personal na Plano para sa Emergency

Para sa mga Taong may Pangangailangan sa Access at Pagkilos



Mga Pang-emergency na Contact

Mga Health Provider

Impormasyon tungkol sa Gamot

Mga Medical Device

Go-Bag Checklist

Checklist sa Pag-shelter

Mga Susunod na Hakbang

Ang mga emergency, kasama na ang mga pagkawala ng kuryente, ay puwedeng makagambala sa normal na rutina at mga support system mo. Kapag maaga kang nagplano, tumataas ang posibilidad na matutugunan ang iyong mga pangangailangan sa access at pagkilos kung agad kang lilikas o mananatili sa loob. Ang pagiging responsable sa pamamagitan ng paggawa ng plano para sa sakuna at to-go bag ay ang unang hakbang sa pagpapanatili ng iyong kalusugan at kalayaan. Updated dapat ang lahat ng iyong impormasyon at dahil personal ito, itago ito sa isang ligtas pero madaling ma-access na lugar sa iyong tahanan.

Tukuyin ang iyong mga kakayahan ngayon at kung anong tulong ang posibleng kailanganin mo pagkatapos ng sakuna sa pamamagitan ng pagsagot sa sheet ng impormasyon na ito. Mag-isip ayon sa mga pang-araw-araw na pangangailangan pero isaalang-alang din ang mga natatangi mong pangangailangan, kung saan posibleng kasama ang mga gamot, pantulong na device, service animal, at serbisyong nagbibigay ng suporta. Laktawan ang mga hindi nauukol sa iyo.

Personal na Impormasyon

Pangalan: _____ Petsa ng Kapanganakan: ____ / ____ / ____
Pangalan Apelyido Gitna

Address: _____
Kalye Lungsod Estado Zip

Telepono: _____ Mobile: _____ Pakikipag-ugnayan sa
Social Network: _____

Mga Contact sa Emergency

1) Isang taong hindi nakatira sa inyo

Pangalan: _____ Telepono: _____
Pangalan Apelyido Gitna

2) Isang taong nasa ibang estado

Pangalan: _____ Telepono: _____
Pangalan Apelyido Gitna

Mga Health Provider

1) Ahensya/Pangangalaga sa Sarili

Pangalan: _____ Telepono: _____

2) Suporta sa Paglikas/Transportasyon

Pangalan: _____ Telepono: _____

3) Pangunahing Doktor

Pangalan: _____ Telepono: _____

4) Parmasya

Pangalan: _____ Telepono: _____

5) Insurance

Pangalan: _____ Telepono: _____

6) Mga Allergy at Sensitibo/Reaksyon

7) Mga Paghihigpit sa Pagkain

Impormasyon tungkol sa Gamot

1) Lagyan ng check ang isa:

- Umiinom ako ng sarili kong gamot
- May nagbibigay ng mga gamot sa akin.

2) Listahan ng mga kasalukuyang gamot

Gamot	Dosis	Dalas	Paano iniinom?	Inilalagay ba sa refrigerator?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Mga Medical Device

1) Nagbebenta ng Mga Medical Device/Assistive Technology

Pangalan: _____ Telepono: _____

2) Kailangan ba ng mga backup na baterya/kuryente?

- Oo
- Hindi

3) Mahina ba ang pandinig mo o hindi ka ba makarinig?

- Oo
- Hindi

Kung oo ang sagot mo, lagyan ng check ang lahat ng naaangkop:

- Nagsusuot ng hearing aid
- Gumagamit ng sign language
- Gumagamit ng mga larawan
- Marunong magbasa

4) Mahina ba ang paningin mo o hindi ka ba makakita?

- Oo
- Hindi

Kung oo ang sagot mo, lagyan ng check ang lahat ng naaangkop:

- Gumagamit ako ng braille sa pagbabasa
- Nagsusuot ako ng eyeglassess
- Nagsusuot ako ng contact lenses

5) Mayroon ka bang service animal na dapat lumikas kasama mo?

- Mayroon
- Wala

Kung mayroon ang sagot mo, ang pangalan ng service animal ko ay _____

Pangalan ng Beterinaryo: _____ Telepono: _____

6) Kailangan ko ng tulong sa:

7) Para tulungan akong kumalma sa panahon ng emergency:

8) Mga Pag-iingat para sa Kaligtasan:

Checklist ng Go-Bag

Mga Personal na Bagay:

- Nakumpletong sheet ng impormasyon
- Karagdagang damit
- Cash
- Credit card
- Cell phone/charger
- Bote ng tubig
- Mga meryenda
- Mga gamit na pampaginghawa

Medikal:

- Mga gamot
- Pain reliever
- Antacid
- Mga catheter
- Tubing
- Mga hiringgilya
- Inhaler
- Ekstrang eyeglasses at lalagyan nito
- Mga gamit para sa diyabetis
- Mga baterya ng hearing aid
- Mask

Mga gamit sa banyo:

- Shampoo/conditioner na pang-travel
- Sabon
- Deodorant

- Mga tisyu
- Toothbrush
- Toothpaste
- Denture solution
- Contact solution
- Contact case
- Mga ekstrang contact
- Suklay o brush
- Mga basang tuwalya
- Hand sanitizer
- First aid kit
- Pagkain at mga treat para sa service animal
- Mga laruan
- Mga supot para sa pagtatapon ng basura
- Kumot
- Ekstrang tali

Mga Kopya ng Mahahalagang Dokumento:

- Birth certificate
- Photo ID
- Health insurance card
- Insurance ng bahay/sasakyan
- Mga papeles ng pagiging guardian
- Patunay ng address
- Mga numero ng bank account

Mga mungkahing item lang ang mga ito. Tukuyin kung ano ang nakakatugon sa iyong mga pangangailangan.

Checklist sa Pag-shelter

Mahahalagang Bagay:

- Supply ng tubig (para sa 3 araw)
- Tubig para sa kalinisan
- Pagkaing hindi nabubulok (para sa 3 araw)
- Manu-manong pambukas ng de-lata
- Radyo na pinapagana ng baterya
- Flashlight na pinapagana ng baterya
- Mga ekstrang baterya
- Pito

Medikal:

- Gamot (para sa 7 araw)
- Pain reliever
- Antacid
- Mga bitamina
- Laxative
- Mga medikal na supply (para sa 7 araw)

Mga gamit sa banyo:

- Shampoo/conditioner
- Sabon
- Deodorant
- Mga tisyu
- Toothbrush
- Toothpaste
- Toilet paper

Mga Gamit sa Bahay:

- Mga paper towel
- Mga supot ng basura
- First aid kit
- Bleach
- Mga posporo
- Mga kandila
- Mga gamit ng sanggol
- Mga gamit ng alagang hayop

Kung ini-store mo ang mga supply na ito, tiyaking nasa isang selyado at waterproof na lalagyan ang mga ito at mas mabuting ilagay sa mataas na lugar. Posibleng masyadong mahal ang paggawa at pag-maintain sa mga supply na ito. Alamin kung ano ang kailangan mo para mapanatili ang iyong kalusugan. Makipagtulungan sa iyong mga provider, pamilya, kaibigan o mga grupong nakabatay sa pananampalataya para matulungan kang gumawa ng kit para sa pananatili sa loob.

Mga Susunod na Hakbang

Magkaroon ng plano ng pagkilos kasama ng pamilya, mga provider, at vendor habang ipinapaalam sa kanila kung paano ka nila masusuportahan kung sakaling kailanganin mong lumikas o maghanap ng shelter. Magkaroon ng hindi bababa sa tatlong magkakaibang paraan ng transportasyon kung wala kang sariling sasakyan. Tiyaking alam ng lahat ng tinukoy mong taong susuporta sa iyo na nasa plano mo sila. Pag-isipang magbigay ng duplicate na susi ng bahay mo sa isa sa mga taong susuporta sa iyo kung kumportable kang gawin iyan. Makipag-ugnayan sa mga lokal na kumpanya ng utility kung umaasa ka sa kuryente para sa mga pantulong na device. Alamin kung paano patayin ang mga utility mo. Suriin ang plano mo kasama ng support system mo nang kahit man lang taon-taon at panatilihin updated ang lahat ng mahalagang impormasyon.

