



Gabay sa Mapagkukunan para sa Emergency ng CalHHS

Tiyaking sundin ang mga utos sa paglikas mula sa mga nagpapatupad ng batas. Para sa mga emergency kung saan nanganganib ang buhay, tumawag agad sa 911.

PANAWAGAN

Sa isang emergency, responsibilidad nating lahat na kumustahin ang ating pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay, lalo na ang mga nakakatanda, may mga kapansanan, at ang ating mga anak. Maglaan ng panahon para kumustahin ang isa't isa, lalo na ang pinakamahihina. Mas malakas tayo kapag magkakasama.

Pinakamahina ang matatandang taga-California, mga indibidwal na may mga kapansanan, at may mga medikal na pangangailangan. Kung kailangan nilang iwan ang kanilang mga tahanan, tiyaking:

- Mayroon silang listahan ng mga contact na nakakakilala sa kanila.
- Nakahanda ang kanilang mga kasalukuyang gamot, at isang listahan ng kanilang mga gamot.
- Mayroon silang medical equipment, kung posible, pati na ang equipment na nangangailangan ng kuryente.
- Mayroon silang mga pustiso, eyeglasses, hearing aid, at anumang supply na kailangan sa loob ng maraming araw.

Personal na Plano para sa Emergency

Tingnan ang [Personal na Plano para sa Emergency](#), na [available sa Spanish](#).

Kung may sinusuportahan kang mga taong may Mga Pangangailangan para sa Access at Pagkilos (ibig sabihin, mga taong may mga kapansanan, nakakatanda, bata, indibidwal na may limitadong kasanayan sa English, at indibidwal na hirap sumakay ng transportasyon), paki-download ang Personal na Plano para sa Emergency para makapaghanda sila kung sakaling mawalan sila ng kuryente o kailangan nilang lumikas. Mahalaga ang pagkakaroon ng plano para sa anumang emergency.

Para sa isang listahan ng mga item na isasama sa iyong emergency supply kit, bisitahin ang [webpage na Maghanda ng Emergency Supply Kit](#) ng California Department of Public Health o tingnan ang Appendix I at II.

Gabay sa Inireresetang Gamot

Tingnan ang [Gabay sa Inireresetang Gamot](#), na [available din sa Spanish](#).

Kung hindi mo nadala ang mga gamot mo sa paglikas, matutulungan ka ng isang parmasya na makuha ang gamot mo. Para makahanap ng bukas na parmasya kapag may kasalukuyang emergency, bisitahin ang [website ng RxOpen](#), na may mga mapa na naglalaman ng mga bukas at saradong parmasya.

MGA SERBISYO PARA SA MENTAL HEALTH

Pagpapayo sa Panahon ng Krisis

Ang Disaster Distress Helpline, [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990), ay 24/7, 365 araw sa isang taon, na pambansang hotline na nakatuon sa pagbibigay ng agarang pagpapayo sa panahon ng krisis para sa mga taong nakakaranas ng emosyonal na pagkabalisa na nauugnay sa anumang likas na sakuna o sakunang gawa ng tao. Available ang toll-free, multilingual, at kumpidensyal na serbisyo ng suporta na ito sa panahon krisis para sa lahat ng residente sa Estados Unidos at sa mga teritoryo nito. Ang stress, pagkabalisa, at iba pang sintomas na tulad ng depresyon ay mga karaniwang reaksyon pagkatapos ng isang sakuna o emergency.

CalHOPE Warm Line

Ang mga tumatawag sa CalHOPE warm line ay ikinokonekta sa iba pang mga taong nagawang kayanin ang stress, pagkabalisa, at depresyon—mga emosyong dulot ng pandemya ng COVID-19. Ang mga peer counselor ay nakikinig nang may malasakit, nagbibigay ng suporta nang hindi nanghuhusga, at nagbibigay ng gabay para sa mga karagdagang mapagkukunan na puwedeng makapagbigay ng pag-asa at tulong para makayanan nila ang problema. Tumawag sa 1-833-317-HOPE (4673) o bisitahin ang [website ng CalHOPE](#).

Friendship Line California

Ang Friendship Line California ay available din sa mga nakakatanda sa buong estado. Isa itong libreng crisis intervention hotline at warmline para sa mga hindi pang-emergency na tawag para sa emosyonal na suporta para sa mga nakakatanda. Available ito sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-888-670-1360. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [website ng Friendship Line California](#).

Kabataan, mga magulang, at mga tagapag-alaga

- **BrightLife Kids:** Naka-personalize na suporta para sa kalusugang batay sa gawi para sa mga magulang at tagapag-alaga ng mga batang edad 0–12.
- **Soluna:** Pagtuturo at mga mapagkukunan para sa mental health para sa mga tinedyer at kabataang edad 13–25.
- **Child Mind Institute - [Pagtulong sa mga Bata na Makayanan ang Isang Traumatikong Kaganapan](#):** Mga tip sa pagsuporta sa mga batang may trauma

MGA SERBISYONG PANLIPUNAN

Nag-publish ang California Department of Social Services ng [Gabay para sa Mga Serbisyo ng Tulong sa Sakuna para sa Mga Taga-California](#) at Gabay para sa Mga Serbisyo ng Tulong sa Sakuna para sa Mga Imigranteng Taga-California ([English](#) at [Spanish](#)).

Mga Serbisyo para sa Mga Nakakatanda

Ang California Department of Aging (CDA) ay nakikipagkontrata at nagbibigay ng gabay sa pamumuno at direksyon sa Area Agencies on Aging (AAA) na nag-uugnay ng malawak na hanay ng mga serbisyo para sa mga nakakatanda, may kapansanan, tagapag-alaga at ang kanilang mga pamilya. Puwede kang makahanap ng AAA sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-800-510-2020; TTY 1-800-735-2929 o bisitahin ang [website ng AAA](#) ng CDA.

Mga Serbisyo para sa Mga Taong may Kapansanan

Ang California Department of Rehabilitation ay nakikipagtulungan sa isang network ng Independent Living Centers (ILC) sa buong estado na nagbibigay ng mga serbisyo para sa mga taong may kapansanan. Ang mga ILC ay nagbibigay ng impormasyon at referral, peer counseling at suporta, adbokasya ayon sa indibidwal, at sa panahon ng mga emergency, puwedeng ipakipag-ugnayan ng mga ito ang paghahanda sa emergency, teknolohiyang pantulong sa emergency, at paglipat mula sa pansamantalang tirahan. Puwede mong hanapin ang iyong lokal na ILC sa [Independent Living Center Directory](#) o sa [ILC Locator](#).

Ang California Department of Rehabilitation ay mayroon ding [gabay sa emergency at toolkit](#) na available sa maraming wika na naglalaman ng impormasyon at mga tip sa paghahanda ng mga indibidwal na may mga partikular na uri ng mga kapansanan para sa emergency.

Ang Disability Disaster Access and Resource Program (DDAR) ay nagbibigay ng suporta sa mga indibidwal na umaasa sa kuryente para sa kalusugan, kaligtasan, at kalayaan. Kasama rito ang mga indibidwal na umaasa sa kuryente para magpagana ng mga medical device na sumusustine sa buhay tulad ng CPAP, BiPAP, oxygen, mga device na pangkomunikasyon, at power wheelchair. Puwedeng [mag-apply online](#) ang mga indibidwal o makipag-ugnayan sa kanilang lokal na [DDAR Center](#).

Mga Serbisyo para sa Mga Indibidwal na May Kapansanan sa Intelektwal at Pag-unlad.

Ang California Department of Developmental Services ay nakikipagkontrata sa mga Regional Center para magsaayos ng mga serbisyo para sa mga indibidwal na may kapansanan sa intelektwal at pag-unlad. Sa panahon ng anumang emergency, ang mga consumer ng Regional Center at ang kanilang mga pamilya na nangangailangan ng tulong ay dapat sumunod sa mga tagubilin ng mga lokal na first responder at puwede silang tumawag sa pangunahing numero ng telepono ng kanilang Regional Center para humingi ng tulong kung hindi available ang kanilang service coordinator. Puwede mong hanapin, ayon sa County, ang iyong [Regional Center online](#) o [hanapin ito online](#). Makukuha sa [sampung wika](#) ang mga mapagkukunan na tutulong sa iyong maghanda para sa isang emergency.

In-Home Supportive Services

Ang mga tumatanggap ng In-Home Supportive Services (IHSS) ay puwedeng makatanggap ng mga serbisyo mula sa kanilang provider (o mula sa ibang naka-enroll na provider) kahit na lumikas sila sa kanilang pangunahing tirahan. Dapat makipag-ugnayan sa IHSS worker ng kanilang county ang mga tumatanggap at nagbibigay ng In-Home Supportive Services na may mga tanong tungkol sa mga serbisyong naapektuhan ng sakuna. Available online ang isang [listahan ng mga opisina ng IHSS ayon sa County](#).

Paghahanda sa Mga Medical Device na Nangangailangan ng Kuryente

Para sa mga gumagamit ng medical device sa bahay, mahalagang gumana ang mga device kapag nawalan ng kuryente at dapat na mayroon kang plano para matiyak na alam mo ang gagawin. Makakatulong sa iyo ang [kumpletong booklet](#) na ito na makabuo ng plano para kunin at ayusin ang impormasyon ng iyong medical device, gumawa ng mga kinakailangang hakbang para patuloy na magamit ang device mo, magkaroon ng mga kinakailangang supply para mapagana ang iyong device, at malaman kung saan pupunta o kung ano ang gagawin kapag nawalan ng kuryente.

Mga Taong Nakatira sa Mga Lisensyadong Pasilidad o Tahanan

Ang mga pasilidad at tahanan na lisensyado ng Estado ng California ay kinakailangang magkaroon ng mga emergency plan na may kasamang plano para sa mga emergency, kung ano ang gagawin nila, saan sila pupunta, kung kinakailangan, kung paano sila makakarating doon, at mga katulad na pagsasaalang-alang. Alam ng mga taong nagtatrabaho sa mga lugar na ito kung ano ang dapat gawin para mapanatiling ligtas ang mga residente.

Kung nag-aalala ka sa kapakanan ng isang mahal sa buhay na naninirahan sa isang pangmatagalang pasilidad ng pangangalaga (board and care, assisted living, skilled nursing), available ang CRISIS line ng Statewide Long-Term Care Ombudsman 24/7 sa 1-800-231-4024.

Tulong sa Komunidad at Enerhiya para sa Mga Sambahayang Mababa ang Kita

Ang California Department of Community Services and Development (CSD) ay nakikipagtulungan sa isang network ng mga lokal na ahensya na nagbibigay ng iba't ibang serbisyo sa komunidad at enerhiya sa mga taga-California na mababa ang kita. Ang mga serbisyong pinondohan ng pederal na ibinibigay sa pamamagitan ng Community Services Block Grant (CSBG) at Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP) ay makakatulong sa pagtugon sa mga pangangailangan ng mga sambahayang mababa ang kita na apektado ng matitinding lagay ng panahon at mga likas na sakuna. May kapangyarihan ang mga lokal na ahensya na magbigay ng karagdagang suporta sa mga taga-California na mababa ang kita sa panahon ng sakuna, kasama na ang karagdagang tulong sa energy bill, mga pansamantalang heating at cooling device, at iba pang serbisyong nagbibigay ng suporta. Maghanap ng [mga serbisyo ng CSBG o LIHEAP](#) sa iyong lugar, o tumawag sa (866) 675-6623.

MGA SERBISYO SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Coverage ng Health Insurance

Ayon sa California Department of Managed Health Care (DMHC), kinakailangang tulungan ng mga health plan ng California ang mga biktima ng mga likas na sakuna, kabilang ang mga lindol, sunog sa kagubatan, at pagbaha, na nagkakaproblema sa pagkuha ng mga serbisyo para sa pangangalagang pangkalusugan. Posibleng kasama rito ang pagpapabilis ng mga pag-apruba para sa pangangalaga, pagpapalit ng mga nawalang reseta at ID card, o mabilis na pagsasaayos ng pangangalagang pangkalusugan sa ibang pasilidad kung walang ospital o opisina ng doktor na available dahil sa sakuna. Puwede mong i-download at i-print ang DMHC [Natural Disaster Fact Sheet](#) sa English at Spanish. Dapat munang makipag-ugnayan ang mga miyembro sa kanilang mga health plan, pero kung nagkakaproblema sila sa pagkuha ng mga serbisyo o tulong mula sa isang plan, puwede rin silang makipag-ugnayan sa Help Center ng Department of Managed Health Care sa 1-888-466-2219 o online sa [website ng HealthHelp](#).

Ang Medi-Cal ay isang pampublikong health insurance program na nagbibigay ng komprehensibong coverage ng medikal, dental, at pangangalaga sa paningin sa mga indibidwal na mababa ang kita, kabilang ang mga pamilyang may mga anak, matatanda, mga taong may kapansanan, mga buntis na kababaihan, at mga taong mababa ang kita na may mga partikular na sakit, tulad ng tuberculosis, kanser sa suso, o HIV/AIDS. Puwede kang mag-apply nang personal sa iyong [Local County Office](#), mag-apply sa pamamagitan ng telepono sa (800) 300-1506, o mag-apply online sa [Covered California](#) o [California Benefits](#).

Puwedeng makipag-usap o makipag-chat nang live ang mga benepisyaryo ng Medicare sa isang totoong tao, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo sa 1-800-MEDICARE ([1-800-633-4227](#)) o puwedeng tumawag ang mga user ng TTY sa [1-877-486-2048](#).

MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

Kapanganakan, Kamatayan, Kasal, at Iba Pang Mahahalagang Rekord

Ang California Department of Public Health ay nakikipagtulungan sa mga nawalan ng mahahalagang rekord bilang resulta ng sakuna o emergency. Ang mga rekord ng kapanganakan, kamatayan, at kasal ay dapat hilingin mula sa tanggapan ng county recorder sa county kung saan nangyari ang event. Para sa isang [listahan ng mga county recorder](#), bisitahin ang website ng CDPH o puwede kang tumawag sa 916-445-2684; tumawag sa 711 para sa Telecommunications Relay Services, o 1-800-735-2929 o bisitahin ang [711 TRS](#).

California Office of Emergency Services

Ang California Office of Emergency Services (Cal OES) ang responsable sa pangangasiwa at koordinasyon ng paghahanda para sa emergency, pagtugon, pagbawi, at mga aktibidad sa seguridad ng bayan sa loob ng estado ng California. Ang website ng Cal OES ay naglalaman ng impormasyon sa kung paano makakapagtanda ang mga indibidwal at pamilya para sa isang emergency. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [Cal OES](#). Makikita online ang [Office of Access and Functional Needs Library](#) ng CalOES para sa mga karagdagang mapagkukunan.

Appendix I: Tanong sa Mga Pagsusuri sa Pangkalahatang Kalusugan

Mga Panimulang Tanong:

1. Nasa panganib ka ba dahil sa emergency at/o sakuna?
2. Ano ang huling kumpletong pagkain mo, at umiinom ka ba ng sapat na tubig?
3. Kasalukuyan ka bang nakakaranas ng anumang pisikal na sakit na dulot ng emergency?
4. Nasugatan ka ba?

Mga Tanong para sa Paghahanda ng Plano:

1. Nakapagtatag ka na ba ng support network para sa iyong sarili?
 1. Sino sa support network mo (ibig sabihin, pamilya, kaibigan, kapitbahay, tagapag-alaga, at/o mga tagapagbigay ng pangangalaga) ang makakatulong sa iyo kapag may emergency?
 2. Ano ang plano mo para makausap ang iyong support network sa panahon ng mga emergency?
2. Nakagawa ka na ba ng listahan ng contact para sa emergency at plano sa kung paano mo makokontak ang support group mo at mahahalagang contact para sa emergency kung magambala ang mga komunikasyon?
3. Kapag may emergency, may plano ka bang manatili sa bahay/sa isang pasilidad sa loob ng dalawang linggo o plano mong lumikas?
4. Mayroon ka bang Emergency Supply Kit sa bahay?
5. Alam mo ba ang mga uri ng mga sakunang puwedeng mangyari sa iyong komunidad?
6. Alam mo ba ang mga lokal na plano para sa mga alertong pang-emergency, paglikas, at shelter na malapit sa iyo?

7. Nakapag-sign up ka na ba para sa mga alerto at babala para makatanggap ng impormasyon sa panahon ng emergency?
8. Ano ang mga kailangan mo kung mawalan ng kuryente ang bahay/komunidad mo?
9. Mayroon ka na bang nagawang plano sa kung sino ang tutulong sa iyo kung kailangan mo ng tulong sa paglikas?
10. Nakapag-sign up ka na ba para sa mga lokal na emergency registry sa lugar mo?
11. Kailangan mo ba ng kuryente para paganahin ang mga medical device o panatilihing malamig ang mga gamot? Mayroon ka bang backup na plano kung mawalan ka ng kuryente?
12. May natukoy ka na bang hindi bababa sa dalawang paraan sa bawat kuwarto para makalabas kapag may sunog sa bahay at isang plano para sa tulong na baka kailanganin mo?
13. Mayroon ka bang insurance policy na nakakatugon sa iyong mga pangangailangan para sa coverage ng ari-arian mo at coverage para sa sakuna? Kung mayroon, alam mo ba kung nasaan ang policy?
14. Nakagawa ka na ba ng checklist para ihanda ang kakailanganin mo sa iyong bahay, sasakyan, o kapag lumikas ka dahil sa mga emergency/sakuna?
15. Mayroon ka bang hindi bababa sa pang-30 araw na gamot, de-lata, at ekstrang pantulong na bagay tulad ng tungkod o eyeglasses kung sakaling magkaroon ng emergency o sakuna?
16. Mayroon ka bang supply ng mga baterya para i-back-up ang mga device na nakadepende sa kuryente?
17. Nakagawa ka na ba ng checklist para mangolekta at kumopya ng mahahalagang dokumento kasama na ang mga identification card, mga pampinansyal, legal, at medikal na papeles na kakailanganin mo para matulungan kang makabawi sa panahon ng mga emergency/sakuna?
18. Nakagawa ka na ba ng Updated na Listahan ng Medikal na Impormasyon: mga kundisyon, allergy, gamot, rekord ng reseta, doktor, at insurance card?
19. Naipaalam mo na ba sa iyong support network kung saan mo itinatago ang iyong mga supply na pang-emergency sa bahay o apartment mo?
20. Magplano para sa accessible na transportasyon na posibleng kailanganin mo para sa paglikas o paglibot sa panahon o pagkatapos ng sakuna.
 1. Sumangguni sa mga lokal na transit provider pati na rin sa iyong ahensya ng pamamahala ng emergency para matukoy ang mga naaangkop na accessible na opsyon.

21. Nagda-dialysis ka ba o sumasailalim ka ba sa iba pang medikal na paggagamot na nagpapahaba ng buhay? Kung oo, alam mo ba ang lokasyon at availability ng higit sa isang pasilidad na makakatulong sa iyo sa panahon ng mga emergency/sakuna?
22. Nagsusuot ka ba ng mga medical alert tag o bracelet? Gagana ba ang iyong medical alert device kung mawalan ng kuryente ang bahay mo?
23. Mayroon ka bang kapansanan sa komunikasyon? Kung oo, nagdadala ka ba ng mga naka-print na card o nag-i-store ka ba ng impormasyon sa iyong mga device para ipaalam sa mga first responder at sa iba kung paano makipag-usap sa iyo sa panahon ng mga emergency/sakuna/paglikas?
24. Mayroon ka bang plano sa pagpapalit ng mga pantulong na teknolohiya at equipment kung mawala o masira ang mga ito sa panahon ng emergency?
25. Mayroon ka bang mga service o support animal o alagang hayop na kailangan din ng tulong sa panahon ng mga emergency/sakuna? Kung oo, mayroon ka bang plano para sa pagkain, tubig, at mga supply para sa kanila at/o kung saan sila pupunta kung hindi pinapayagan ang mga alagang-hayop sa mga evacuation shelter?
26. Mayroon ka bang listahan ng mga pinakamalapit na pangmedikal na pasilidad, lokal na ospital, at pinakamalapit na transportasyon?

Mga Tanong sa Pagbawi Pagkatapos ng mga Emergency/Sakuna:

1. Nakauwi ka ba ng ligtas pagkatapos ng isang emergency/paglikas dahil sa sakuna?
2. Binigyan ka ba ng mga awtoridad ng signal para ligtas na makauwi?
3. Nagsimula ka na bang makipagtulungan sa mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan tulad ng The American Red Cross, FEMA, ang iyong lokal na pamahalaan, at ang iyong support network para matulungan kang makabawi sa nangyaring emergency/sakuna?
4. Naidokumento mo ba ang anumang pinsala sa ari-arian para sa insurance at nakipagtulungan ka ba sa iba para alisin ang mga kalat sa loob ng iyong tahanan/komunidad?
5. Inalis mo na ba ang anumang lumang pagkain o item na baka napanis na habang wala ka sa bahay mo o habang walang kuryente nang mahaba-bang panahon?
6. Naabisuhan mo na ba ang mga kaibigan at pamilya mo na ligtas ka?
7. Kung hindi ka makakauwi, naabisuhan mo na ba ang support network mo sa kung saan ka tumutuloy ngayon at kung paano ka makokontak?

Appendix II: Mga Tip sa Paghahanda ng Indibidwal para sa Sakuna

Makatanggap ng Mga Alerto sa Emergency

- Pumunta sa CalAlerts.org at mag-sign up para sa mga libreng alerto sa emergency.
- Mag-sign up para sa mga alerto at impormasyon sa lindol gamit ang [MyShake app](#)
- Puwedeng magbigay ang 2-1-1 ng mahalagang impormasyon tungkol sa emergency.
- [Alamin kung anong mga sakuna ang posibleng makaapekto sa iyong lugar](#), sa aling sakuna ka posibleng lumikas, at kung kailan mo kakailanganing manatili sa loob.
- Panoorin o pakinggan ang lokal na balita para sa mga ulat tungkol sa mga sakuna.
- Magpapalabas ang mga istasyon ng radyo at TV ng mahalagang impormasyon sa pamamagitan ng Emergency Alert System.
- Hanapin ang pangalan at frequency ng Emergency Radio Station ng county mo sa [Local Radio Stations for Emergency Alerts](#).
- Sundin ang mga maaasahang mapagkukunan, tulad ng iyong County Office of Emergency Management, mga ahensya ng bumbero, at mga ahensya ng pagpapatupad ng batas sa social media.
- Nasa CalOES.ca.gov ang pinakabagong impormasyon tungkol sa emergency,
- May impormasyon ang Response.ca.gov tungkol sa mga aktibong sunog, power shutoff, mga shelter, at pagsasara ng kalsada.
- May impormasyong pangkaligtasan ang Ready.gov para sa mga indibidwal at pamilya.

Gumawa ng Plano sa Paglikas

- Gumawa ng listahan ng mga contact ng mga taong gusto mong makausap sa panahon ng emergency, tulad ng mga miyembro ng pamilya, kaibigan, kapitbahay, katrabaho, at iba pa. Itago ang listahan sa isang waterproof na lalagyan sa emergency kit mo.
- Magtalaga ng lugar ng tagpuan para sa emergency nang maaga para muling makasama ang iyong support network at planuhin kung paano makakarating doon ang lahat. Baka kailangang magbago ang lugar ng tagpuan ninyo depende sa lokasyon ng sakuna, kaya magplano ng maraming opsyon. Tiyaking alam ng lahat kung nasaan ang mga lugar ng tagpuan ninyo at sanaying magpunta sa mga iyon.
- Sundin ang gabay ng mga lokal na awtoridad.
- Lumikas nang maaga kung kailangan mo ng dagdag na oras o suporta para makalabas.

- Alamin ang iba't ibang ruta ng paglikas para makaalis sa iyong komunidad.
- Magkaroon ng papel na mapa sakaling mawalan ng internet at cell services at magkaroon ng County Evacuation Planning Area Map, kung available.
- Magsanay sa paglikas gamit ang transportasyong gagamitin mo sa isang sakuna at isangkot ang mga taong sasama sa iyo.
- Kung wala kang sasakyan, tukuyin ang iyong lokal na transit agency.
- Maging handang pumunta sa iyong ligtas na lugar at ihanda ang Go Bag ng mga supply mo.
- Gagawin ng mga responder ang lahat ng hakbang para matiyak na mananatili kayong magkakasama ng support system mo, tulad ng pamilya, service animal, mga personal na tagapag-alaga, o ang iyong mga device ng pantulong na teknolohiya at mga supply.
- Makipagtulungan sa mga lokal na serbisyo, pampublikong transportasyon, o paratransit para matukoy ang lahat ng accessible na opsyon sa transportasyon.
- Alamin ang mga ruta ng paglikas mula sa iyong tahanan, lugar ng negosyo, paaralan, komunidad, lungsod, o lugar at lakbayin ang mga ito bago magkaroon ng sakuna para maging pamilyar ka sa mga ito.
- Sabihin sa iyong support network kung nasaan ang mga supply mo para sa emergency at pag-isipang bigyan ng access sa iyong tirahan ang isang pinagkakatiwalaan mo.
- Kung umaasa ka sa dialysis o iba pang paggagamot na nagpapahaba ng buhay, alamin ang lokasyon ng higit sa isang pasilidad.
- Kung gumagamit ka ng medical equipment sa iyong tahanan na nangangailangan ng kuryente, makipag-ugnayan sa iyong doktor, provider ng pangangalagang pangkalusugan, lokal na organisasyon para sa may kapansanan, o kumpanya ng kuryente tungkol sa kung paano ka makapaghahanda sa pagkawala ng kuryente.
- Tiyaking isinasaad sa iyong impormasyon para sa emergency ang pinakamahusay na paraan para makipag-ugnayan sa inyo.
- Kung gumagamit ka ng augmentative communication device o teknolohiya, tandaan ang mga numero ng modelo, itala kung saan nagmula ang equipment (hal., Medicaid, pribadong insurance, atbp.), at magplano kung paano ka makikipag-usap kung huminto sa paggana ang equipment.
- Kung sakaling magkaroon ng paglikas, gamitin ang 2-1-1, ang [American Red Cross shelter locator](#), at iba pang lokal na serbisyo para makahanap ng mga emergency shelter. Ang lahat ng shelter na sinusuportahan ng gobyerno sa California ay dinisenyo para maging pisikal na accessible.

- Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa paghahanap ng shelter, dapat mong malamang:
- Available ang mga emergency shelter sa buong komunidad.
- Iniuutos ng batas ng California na maging accessible ang lahat ng pampublikong shelter.
- Pinapayagan ang mga service animal sa loob ng mga pampublikong shelter.

Gumawa ng mga Emergency Kit para sa Go Bag at Stay Box

- Magplano para sa karagdagang pagkain at tubig at isang linggong supply ng gamot.
- Ang mga pasyente na may mga espesyal na pangangailangan ay dapat magkaroon ng mabusising mga personal na plano sa kahandaan, bukod pa sa pagkakaroon ng basic na survival kit. Dapat na kasama sa kanilang kit ang sapat na gamot na pang-isang linggo, kasama ang nauugnay na dokumentasyong medikal at impormasyon sa pakikipag-ugnayan.
- Dapat isaalang-alang sa mga supply ng pagkain at tubig ang pasyente at mga tagapag-alaga at malamang na higit ito sa inirerekomenda para sa basic na 72 oras na survival.

Gumawa ng Pang-medikal na Contact Card

- Bukod pa sa karaniwang rekomendasyon para sa isang contact card/impormasyon, dapat isama sa isang disaster kit ang detalyadong dokumentasyong medikal. Ang card ng medikal na impormasyon ang pinakakapaki-pakinabang na format at dapat nitong ibuod ang sumusunod na impormasyon: nakaraang medical history ayon sa problema, mga gamot, mga kinakailangan sa oxygen kung naaangkop, mga allergy, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng doktor o specialty clinic, tulad ng mga numero ng telepono ng dialysis center.
- Dapat na ipa-maintain at ipa-store ng mga residente ng nursing home ang contact card na ito sa kanilang pasilidad bilang sanggunian sa panahon ng sakuna.
- Ang matatanda o mga may espesyal na pangangailangan, na pangunahing inaalagaan sa bahay, ay dapat mag-maintain ng sarili nilang listahan o itago ito kasama ng kanilang disaster kit. Bukod pa rito, maraming EMS system ang sinanay para maghanap ng medikal na impormasyon pati na rin ng mga utos ng doktor para sa paggagamot na nagpapahaba ng buhay (POLST) o mga utos na huwag mag-resuscitate (DNR) sa pinto ng refrigerator sa bahay. Dapat maglagay sa lokasyong iyon ng pangalawang dokumento ng impormasyon.

Alamin at Gamitin ang Iyong Mga Network

- Ang mga pasyente na may mga espesyal na pangangailangan ay nakarehistro dapat sa isang malawak na hanay ng mga network. Makakatulong ang iba't ibang uri ng media na mapanatiling konektado ang isang pasyente na may mga espesyal na pangangailangan sa kanyang komunidad at mga mapagkukunan. Dapat tiyakin ng mga nangangailangan ng mga espesyal na medical therapy tulad ng dialysis o pangangalaga sa sugat na mayroon silang mga emergency call-list ng kanilang mga klinika o provider sa bahay, na puwede nilang tawagan para makakuha ng mga update tungkol sa access sa mga paggagamot. Posible ring maging kapaki-pakinabang ang mga lokal at panrehiyong network na may naaangkop na referral.
- Ang mga support group na nakabase sa ospital para sa mga pasyenteng may malalang kondisyon ay posibleng maging mahusay na mapagkukunan para sa pagsasama-sama ng mga supply at kaalaman sa panahon ng sakuna, pero mangyayari lang ito kung magpaplano ang kanilang mga miyembro. Puwedeng makatulong ang Neighborhood Emergency Response Teams (NERT) kung alam nila nang maaga ang mga espesyal na pangangailangan ng kanilang mga komunidad. Ang mga pasyenteng may mga requirement sa pangangalagang medikal ay dapat magparehistro sa kanilang lokal na NERT. Panghuli, nagiging mas kapaki-pakinabang ang text messaging at electronic media sa pamamagitan ng mga smart phone.
- Maraming pamahalaan ng estado at lokal na pamahalaan ang may mga text message alert system, tulad ng NIXLE, para ipaalam sa lokal na populasyon ang mga panganib at mga plano sa paglikas. Nag-aalerto ang Nixle sa app store para sa mga cell phone. Ang Twitter, Facebook, at iba pang social networking website ay isa ring kapaki-pakinabang na platform para sa mga ahensya ng gobyerno at pribadong ahensya para magpalaganap ng mahalagang impormasyon.

Gamitin ang Telemedicine

- Dapat tanungin ng mga pasyenteng may mga malalang kundisyon, lalo na ang mga pasyenteng inaasahang mahihirapan sa paglikas at kailangang “manatili sa loob” sa panahon ng sakuna, ang kanilang mga specialty provider kung may serbisyo sila sa telemedicine kung saan puwede silang mag-subscribe. Posibleng kailanganin ng karagdagang electronic na equipment at access sa internet para makasali. Umaasa rin ang matagumpay na telemedicine sa matatag na imprastruktura ng kuryente.

Appendix III: Checklist ng Kit ng Mga Supply para sa Sakuna

Para tipunin ang iyong kit, i-store ang mga indibidwal na item sa mga airtight na plastic bag at ilagay ang buong kit ng mga supply mo para sa sakuna sa isa o dalawang madaling dalhin na lalagyan tulad ng mga plastic bin o isang duffel bag.

Inirerekomenda ng Federal Emergency Management Agency (FEMA) at ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) na dapat isama sa iyong emergency supply kit ang mga sumusunod na item:

- Tubig (isang galon bawat tao bawat araw sa loob ng ilang araw, para sa pag-inom at kalinisin)
- Pagkain (hindi bababa sa ilang araw na suplay ng hindi nabubulok na pagkain)
- Radyo na pinapagana ng baterya o hand crank at isang NOAA Weather Radio na may tone alert
- Flashlight
- Mga ekstrang baterya
- Fire extinguisher
- Mga posporo sa waterproof na lalagyan
- Pito (para humingi ng tulong)
- Plastic sheeting at duct tape (para may masilungan)
- Mga basang tuwalya, mga supot ng basura at plastic na tali (para sa personal na kalinisan)
- Mga gamit pambabae at personal na gamit sa kalinisan
- Wrench o pliers (para isara ang mga utility)
- Manu-manong pambukas ng de-lata (para sa pagkain)
- Mga lokal na mapa
- Cell phone na may mga charger at isang backup na baterya
- First aid kit
- Dust mask (para makatulong sa pagsala ng kontaminadong hangin)
- Mga mask, sabon, hand sanitizer, wipes na pang-disinfect sa mga surface
- Mga inireresetang gamot
- Mga gamot na hindi nangangailangan ng reseta tulad ng mga pain reliever, gamot laban sa pagtatae, antacid, o laxative

- Mga iniresetang eyeglasses/contacts at solution para sa contact lens
- Pagkain ng alagang hayop at ekstrang tubig para sa kanila
- Cash o mga tseke ng manlalakbay
- Mahahalagang dokumento ng pamilya tulad ng mga kopya ng mga insurance policy, pagkakakilanlan, at mga rekord ng bank account na naka-save sa elektronikong paraan o sa isang waterproof at portable na lalagyan
- Sleeping bag o mainit na kumot para sa bawat tao
- Kumpletong pamalit na damit na angkop sa iyong klima at matitibay na sapatos
- Mga mess kit, paper cup, plato, paper towel, at plastic na utensil
- Papel at lapis

Pag-maintain sa Iyong Kit

Pagkatapos tipunin ang iyong kit, tandaang i-maintain ito para handa ito kapag kinailangan:

- Panatilihin ang mga de-latang pagkain sa isang malamig at tuyong lugar.
- I-store ang mga nakakahong pagkain sa plastic o metal na lalagyan na mahigpit ang pagkakasara.
- Palitan ang mga nag-expire na item kung kinakailangan.
- Muling pag-isipan ang iyong mga pangangailangan bawat taon at i-update ang iyong kit habang nagbabago ang mga pangangailangan ng iyong pamilya.

Mga Lokasyon ng Storage ng Kit

Dahil hindi mo alam kung nasaan ka kapag nangyari ang isang emergency, maghanda ng supply para sa bahay, trabaho, at mga sasakyan.

- **Bahay:** Panatilihin ang kit na ito sa isang itinalagang lugar at ihanda ito sakaling kailanganin mong lumikas agad sa iyong tahanan. Tiyaking alam ng lahat ng miyembro ng pamilya kung saan nakalagay ang kit.
- **Trabaho:** Maging handang mag-shelter sa trabaho nang hindi bababa sa 24 na oras. Dapat kasama sa iyong kit sa trabaho ang pagkain, tubig, at iba pang pangangailangan tulad ng mga gamot, pati na rin ang mga komportableng sapatos sa paglalakad, na naka-store sa isang lalagyan na mabibitbit mo.
- **Kotse:** Kung sakaling ma-stranded ka, maglagay ng pang-emergency na kit sa iyong sasakyan.