## Kit ng mga Supply, ipinagpapatuloy...

- [ ] Toilet paper
- [ ] Mga supply na bukod-tanging pambabae
- [ ] Mga bagay na ginagamit sa personal na paglilinis, tulad ng sepilyo at ng toothpaste
- [ ] Mga plastic bag para sa basura
- [ ] Chlorine bleach
- [ ] Kuwarta (perang papel na maliliit ang denominasyon at mga barya. Kung walang koryente, hindi ninyo maaaring magamit ang mga ATM o ang mga credit card)

### Mga Supply para sa mga Alagang Hayop

- [ ] Pagkain
- [ ] Tubig
- [ ] Mga Gamot
- [ ] Leash
- [ ] Mga Tag
- [ ] Litter box
- [ ] Impormasyon tungkol sa pagkakapagbakuna

### Pananamit at Gamit na Pantulog

Maglagay ng isa man lamang na palit ng damit at ng isang pares ng matibay na sapatos.

- [ ] Mga blanket o mga sleeping bag

### Mga Espesyal na Bagay

- [ ] Formula na sususuhin ng sanggol
- [ ] Mga lampin
- [ ] Mga biberon
- [ ] Mga contact lens at mga kaugnay na supply
- [ ] Mga ekstrang salamin sa mata
- [ ] Panlibangan—mga laro, mga libro

### Mga Mahahalagang Dokumentong Nauukol sa Pamilya

**Itago ang ganitong mga record sa isang bitbiting lalagyan na hindi tinatagusan ng tubig.**

- [ ] Mga huling testamento, mga polisa ng seguro, mga kontrata, mga titulo ng lupa at/o mga kasulatan ng bilihan, mga saping-puhunan at mga bono
- [ ] Mga pasaporte, mga social security card, mga record ng inmunisasyon
- [ ] Mga numero ng mga account sa banko
- [ ] Mga numero ng account at mga kompanya ng credit card
- [ ] Imbentaryo ng mga mahahalagang bagay sa pamamahay, mga mahahalagang numero ng telepono
- [ ] Mga dokumentong nauukol sa pamilya (mga sertipiko ng kapanganakan, ng kasal at ng kamatayan)

Nais ng Pulang Krus ng Amerika ng Greater Los Angeles [American Red Cross of Greater Los Angeles] at ng Kagawaran ng Lingkurang Pangkalusugan ng County ng Los Angeles [Los Angeles County Department of Health Services] na ang mga indibidwal at mga pamilya ay maging handa para sa lahat ng uri ng emergency. Naniniwala kami na ang pagiging handa para sa mga emergency ay nakakaligtas ng mga buhay at hinihimok namin ang lahat ng tao na gawin ang pinakamaraming hakbang na maaari na nasa pamphet na ito upang makatulong na matiyak ang kanilang kaligtasan.

American Red Cross
Greater Los Angeles

County of Los Angeles
Public Health

Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa pagiging handa para sa mga emergency, bisitahin ang www.redcrossLA.org, www.labt.org o www.lapublichealth.org.

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do no necessarily represent the official views of CDC.

# Kit ng mga Supply na Pang-emergency ng Pamilya

## Ano ang kakailanganin ninyo kapag may mangyaring kalamidad?

American Red Cross
Greater Los Angeles

County of Los Angeles
Public Health

Tagalog

# Kit ng mga Supply na Pang-emergency

Ang mga emergency ay maaaring mangyari sa anumang oras, at sa kalimitan, dahil sa mga ito, ang mga pami-pamilya mismo ang kailangang mag-asikaso sa sarili nilang pangangailangan sa loob ng ilang araw. Kapag mangyari ang isang emergency, huli na upang simulan ang pagpaplano kung paano ninyong mag-anak haharapin ito, o upang magtipun-tipon ng mga bagay na kakailanganin ninyo upang makaligtas. Kung sakaling magkaroon ng isang matinding kalamidad, maaaring hindi makayang tugunan ng mga serbisyong pang-emergency ang lahat ng pangangailangan at ang matutugunan lamang ay ang mga emergency kung saan nasasapanganib ang buhay. Kung ilang oras, o di kaya ilang araw, bago makarating ang tulong, handa ba itong kayanin ng inyong pamilya?

Ang paghahanda para sa isang emergency bago ito mangyari ay ang pinakasiguradong daan sa kaligtasan. Isang mahalagang hakbang ay ang magtipu-tipon at magbuo ng isang Kit ng Mga Supply na Pang-Emergency. Sa pagtitipun-tipon ng mga supply na pang-emergency nang una pa, ang inyong pamilya ay magiging mas handa upang harapin ang paglikas o ang mahaba-habang pagtigil sa bahay.

## Unahin ang Mga Dapat Mauna.

Desisyunan kung anong uri ng lalagyan ang paglalagyan ninyo ng inyong mga supply. Ibatay ito sa kung ilang tao ang pinaghahandaan ninyo. Ang lalagyan ay dapat maaaring buhatin o igulong kung sakaling kailangan ang paglikas. Ang mga halimbawa ay isang malaking basurahang may-takip, isang plastic na lalagyan o isang backpack.

## Alamin kung saan itatago ang inyong kit.

Itago ang inyong kit sa isang kombenyenteng lugar na alam ng lahat ng miyembro ng inyong pamilya.

**Magtago ng mas maliit na bersyon ng Kit ng mga Supply na Pang-emergency sa trunk ng inyong sasakyan.**

# Checklist ng Kit ng mga Supply na Pang-emergency

**Kabilang sa mga item na kailangan sa isang kit ay ang supply ng pagkain at ng tubig para sa tatlong araw man lamang para sa bawat tao, ang mga supply para sa first aid, pananamit at gamit na pantulog, mga tools, mga supply na pang-emergency at mga natatanging item.**

**Rebyuhin ang inyong kit tuwing anim na buwan. Palitan ang pagkain at ang tubig at magdagdag ng mga item na kailangan habang nagbabago ang mga pangangailangan ng inyong pamilya.**

## Tubig

- ☐ Mag-imbak ng isang galon ng tubig para sa bawat tao (o alagang hayop) para sa bawat araw.
- ☐ Mag-imbak ng tubig sa mga plastic na lalagyan, tulad ng mga bote ng soft drink. Iwasan ang paggamit ng mga lalagyang maaaring mabasag, tulad ng mga boteng kristal.

## Pagkain

**Pumili ng mga pagkaing hindi kailangang itago sa refrigerator, ihanda o iluto at nangangailangan ng kaunting tubig lamang o kaya, hindi nangangailangan ng tubig. Pumili ng mga pagkaing siksik at magaang. Ang pinakamahalaga sa lahat, pumili ng mga pagkaing nagugustuhan ninyong magpamilya.**

- ☐ Mga handa-nang-kainin na de-latang karne, prutas at gulay
- ☐ Mga de-latang juice, gatas, sopas
- ☐ Mga pagkaing nakapagbibigay ng lakas [high energy], tulad ng peanut butter, jelly, crackers, granola bars, trail mix
- ☐ Mga espesyal na pagkain para sa mga sanggol, mga matatanda, o mga taong kailangang sumunod sa di-pangakaraniwang diyeta
- ☐ Mga pagkaing nagdudulot ng kasiyahang-loob [comfort foods], tulad ng cookies, candy, atpb.

## First Aid Kit

**Magtipun-tipon at bumuo ng isang first aid kit para sa inyong tirahan at isa para sa bawat sasakyan.**

- ☐ Sterile adhesive bandages na iba't iba ang laki
- ☐ 2- inch sterile gauze pads (4-6)
- ☐ 4-inch sterile gauze pads (4-6)
- ☐ Hypoallergenic adhesive tape
- ☐ Triangular bandages (3)
- ☐ 2-inch sterile roller bandages (3 rolyo)
- ☐ 3-inch sterile roller bandages (3 rolyo)
- ☐ Gunting
- ☐ Tiyani
- ☐ Karayom at sinulid
- ☐ Moistened towelettes
- ☐ Antiseptic
- ☐ Termometro
- ☐ Tongue depressor (2)
- ☐ Petroleum jelly o iba pang pampadulas
- ☐ Mga emperdible na iba't iba ang laki
- ☐ Panlinis/sabon
- ☐ Latex na Guwantes (2 pares)
- ☐ Sunscreen

## Mga gamot na hindi nangangailangan ng riseta / mga gamot na nangangailangan ng riseta

- ☐ Pamatay-kirot na may aspirin o na walang-aspirin
- ☐ Gamot na panlaban sa kurso
- ☐ Pangontra sa asido (para sa maasim na sikmura)
- ☐ Syrup of ipecac (gamitin na pampasuka kung abisuhan ng Sentro para sa Pagkontrol sa Lason [Poison Control Center])
- ☐ Pampadumi
- ☐ Activated charcoal (gamitin kung abisuhan ng Sentro para sa Pagkontrol sa Lason [Poison Control Center])
- ☐ Mga rinesetang gamot

## Mga Kasangkapan at mga Supply

- ☐ Mga kubyertos, mga tasa, at mga plato
- ☐ Radyo na gumagamit ng enerhya mula sa araw, sa pihit ng kamay o sa baterya upang tumunog, at mga ekstrang baterya
- ☐ Flashlight at mga ekstrang baterya
- ☐ Abre-latang de-mano
- ☐ Pito
- ☐ Plastic sheeting
- ☐ Duct tape
- ☐ Mapa
- ☐ Guwantes
- ☐ Lyabe (pansara ng gas at tubig)
- ☐ Bareta
- ☐ Sabon o antibacterial gel