TAKE FIVE TO SURVIVE

Pagiging Handa sa Kalamidad para sa mga Indibidwal at Pamilya

Alamin ang iba pang impormasyon tungkol sa kaugnay na mga flyer:

- Pagiging Handa sa Bahay
- Mga Supply na Pang-emergency
- Kumonekta

Para sa iba pang impormasyon, bisitahin ang Take5toSurvive.com

Public Safety

Emergencies: 9-1-1

Non-Emergencies: (503) 629-0111

Names and Numbers Emergency Contact:

_____

Out-of-area contact:

_____

School/Daycare:

_____

Doctor:

_____

Neighbor:

_____

Handa ka ba para sa isang kalamidad? Itanong sa sarili mo:

- Anong mga panganib ang makakaapekto sa bahay, pinagtatrabahuhan, o eskuwelahan ko?
- Nakakatanggap ba ako ng mga alerto at babala kung may panganib na nangyayari?
- Maaari ba akong makipag-ugnayan sa aking pamilya at mga kaibigan kung naputol ang mga linya ng komunikasyon?
- Mayroon ba ako ng mga supply na pang-emergency na kailangan ko para mabuhay?
- Alam ba ng mga taong kasama ko sa bahay kung ano ang gagawin kapag may emergency?

Alamin ang Tungkol sa mga Panganib

Maraming panganib sa Washington County na maaaring magsapanganib sa iyong buhay at kapakanan o makasira sa iyong bahay o pinagtatrabahuhan. Nanganganib tayo sa mga unos ng taglamig, malalakas na hangin, baha, lindol, pagkalat ng sakit, at iba pa. Alamin ang iba pang impormasyon sa pamamagitan ng pagbabasa sa mga mapagkukunang ito:

- Hazards webpage ng Washington County Emergency Management: washingtoncountyor.gov/emergency/hazards
- Mga Take 5 flyer tungkol sa mga Panganib sa Washington County, Matitinding Temperatura sa Tag-init at Taglamig, at Pagiging Handa sa Lindol

Magkaroon ng Kaalaman at Konektado

Magkaroon ng kaalaman. Magkaroon ng paraang makatanggap ng mga alerto at babala para makakilos ka kaagad kapag may nangyayaring kalamidad.

Sa bahay

- Maaari kang alertuhan ng isang NOAA weather radio sa anumang uri ng emergency na nangyayari sa inyong lugar.
- Makinig sa lokal na balita para sa impormasyon tungkol sa emergency.

On-the-go

- Tumanggap ng mga alerto sa iyong smartphone. Mag-sign up sa PublicAlerts.org. Maaari mo ring i-download ang Everbridge app.
- Makinig sa lokal na radyo sa 91.5 FM (OPB) o sa mas gusto mong estasyon ng mga balita para sa impormasyon tungkol sa emergency.

Manatiling konektado. Magkaroon ng plano sa komunikasyon para makakonekta ka sa mga kaibigan at pamilya kung maputol ang mga linya ng komunikasyon dahil sa kalamidad.

1. Mangolekta ng impormasyon

Isulat ang mga numero ng telephono at mga email address para sa:

- Lahat sa inyong sambahayan
- Pamilya at mga kaibigan sa inyong lugar
- Mga contact sa trabaho, eskuwelahan, childcare, at mga caregiver

2. Tumukoy ng isang contact sa ibang lugar

Pumili ng isang kaibigan o kamag-anak na nakatira sa ibang estado. Tanungin sila kung magbabahagi sila ng impormasyon sa isang emergency kapag may tumawag. Ibigay ang numero ng kanilang telepono sa mga kaibigan at pamilya. Kadalasan ay lumulusot ang text message kapag hindi makatawag sa telepono.

3. Ibigay ang impormasyon

Ibigay sa iyong mga kaibigan at pamilya ang impormasyon tungkol sa kung saan ka kokontakin. Itago ang impormasyon sa pitaka o portamoneda mo, sa isang backpack, o sa isang lugar kung saan madali mo itong makukuha.

Magtipon ng dalawang linggong supply na pang-emergency

Bakit? Maaaring hindi ka makapunta sa mga supermarket at tindahan kung saan ka kumukuha ng pagkain at iba pang supply dahil sa isang kalamidad. Dahil sa isang lindol, maaaring magsara ang mga tindahan nang ilang linggo o mahigit pa.

Gaano karami? Ang dalawang linggong supply na pang-emergency ay tutulong sa iyong manatiling ligtas hanggang sa dumating ang tulong. Mabuti na lang, marami ka nang naipong mga bagay na kailangan mo. Alamin ang iba pa tungkol sa pag-iipon ng mga supply na pang-emergency sa pamamagitan ng pagbabasa sa Take 5 na Mga Supply na Pang-emergency na flyer at tipunin ang natitirang mga supply gamit ang Take 5 na Kalendaryo sa Pagiging Handa.

Sama-samang magplano at mag-practice

Lahat ng nasa bahay mo ay kailangang magtulungan para bumuo ng pampamilyang plano sa oras ng emergency. Bawat isa ay dapat magkaroon ng tungkulin at malaman kung paano tutugon sa oras ng emergency. Subukang kausapin ang pamilya habang naghahapunan o pagkaraan ng isang gabi ng panonood ng pelikula tungkol sa isang kalamidad.

Hikayatin ang mga kapitbahay na maghanda. Kapag nagtutulungan at nagbibigayan ng mga pangunahing pangangailangan, mas mabilis silang makakaraos. Subukang kausapin ang mga kapitbahay sa pamamagitan ng pagdaraos ng isang BBQ o game night.

Tukuyin ang mga tagpuang lugar sa oras ng emergency

- **Sa loob ng bahay:** Para sa mga panahong hindi ligtas na lumabas ng bahay gaya ng malakas na hangin o pagkalat ng kemikal.
- **Lugar na tagpuan sa labas:** Para sa mga panahong hindi ligtas manatili sa loob ng bahay tulad ng sunog sa bahay, tumukoy ng isang lugar na malapit sa bahay mo. Pumili ng isang lugar na alam ng lahat gaya ng mailbox o bahay ng kapitbahay.
- **Sa inyong lugar:** Kung may mangyaring kalamidad kapag wala ka sa bahay at hindi ka makabalik doon, tumukoy ng isang lugar na malayo sa bahay mo gaya ng bahay ng isang kaibigan o kapamilya, isang library, o lugar ng pagsamba.

Pag-usapan ang tungkol sa mga supply na pang-emergency

Dapat malaman ng lahat kung saan nakatago ang mga supply na pang-emergency at kung paano gamitin ang mga iyon. Makakatulong ang mga tao sa sambahayan na makahanap ng mga lugar na mapag-iimbakan ng tubig o ekstrang pagkain.

Sama-samang mag-practice

Kahit minsan sa isang taon, sama-samang mag-practice ng mga plano ninyo kapag may emergency. Nasa ibaba ang ilang ideya sa pagpa-practice ng mga plano ninyo kapag may emergency:

- **Fire drill:** Palikasin ang lahat ng nasa bahay at magkita-kita sa inyong tagpuang lugar kapag may emergency. Alamin ang iba pa tungkol sa pagpaplano kung paano makatakas sa sunog sa www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning.
- **Lindol:** Mag-practice para sa isang lindol sa pamamagitan ng pagsasagawa ng drill na Dumapa, Magtakip, at Humawak. Alamin ang iba pa tungkol sa kaligtasan sa lindol at sa taunang drill sa oras ng lindol sa Oregon sa www.ShakeOut.org/Oregon.
- **Makipag-ugnayan:** Mag-practice ng pag-text at pagtawag sa contact mo sa ibang lugar.
- **Taunang pagrerepaso:** Isa-isahin ang inyong mga supply na pang-emergency at pag-usapan kung paano gagamitin ang mga ito. Tingnan ang mga petsa ng expiration at palitan ang mga nag-expire nang bagay gaya ng mga baterya.
- **First aid:** Mag-aral ng CPR at mga paraan ng pagbibigay ng first aid. Gusto mo bang matutunan kung paano? Maghanap ng isang klase ng first aid, CPR, o AED na malapit sa iyo sa https://www.redcross.org/take-a-class.