Kalendaryo sa Pagiging Handa

Maghanda para sa mga kalamidad para sa DALAWANG LINGGO sa pamamagitan ng paghahati-hati ng gastusin at mga kailangang gawin sa loob ng mahigit 12 buwan!

Layunin para sa Buwan 1: Mag-imbak ng tubig na pang-emergency para sa dalawang linggo para sa bawat tao

Bakit? Maaaring masira ng isang lindol ang mga linya ng tubig

- ❑ Kumuha ng tig-isang galon ng tubig para sa bawat tao sa bahay mo.
- ❑ Patuloy na dagdagan ang tubig bawat linggo hanggang sa makaipon ka ng 14 galon ng tubig para sa bawat tao.

Mga tip

- Bumili ng nakaboteng tubig sa tindahan o magbote ka ng sariling tubig.
- Mag-imbak ng tubig sa paligid ng bahay mo sa mga lugar na tulad sa ilalim ng lababo at sa mga aparador.
- Alamin kung paano makukuha ang tubig na nakaimbak na sa bahay mo at kung paano wastong mag-iimbak ng tubig. Basahin ang Take 5 flyer na Tubig na Pang-emergency

Layunin para sa Buwan 2 at 3: Mag-imbak ng pagkaing pang-emergency para sa dalawang linggo para sa bawat tao

Bakit? Maaaring sarado ang mga tindahan pagkaraan ng isang kalamidad o maaaring wala nang laman ang mga estante

- ❑ Kumuha ng sapat na pagkain para sa agahan, tanghalian at hapunan para sa bawat tao sa bahay mo.
- ❑ Patuloy na dagdagan ang pagkain bawat linggo hanggang sa magkaroon ka ng pagkain para sa dalawang linggo para sa bawat tao.

Mga tip

- Mag-focus sa mga pagkaing matagal masira tulad ng mga de-lata, tuyo, dehydrated at freeze-dried na pagkain.
- Isulat ang mga petsa ng expiration sa mga pagkain at gamitin o ipamigay ang mga ito bago mag-expire.
- Kumuha ng mga pagkaing gustong kainin ng iyong pamilya at kung kailangan, maglaan para sa mga espesyal na diyeta at mga pagkain para sa sanggol.
- Maging malikhain para mapagkasya ang mga pagkain: Ang de-latang sabaw ng manok at de-latang mga gulay ay murang paraan para mapagkasya ang isang lata ng chili o sabaw.
- Para mapainit ang pagkain o magpakulo ng tubig, gumamit ng portable na lutuan o BBQ grill sa labas ng bahay. Pag-aralan kung paano gamitin nang ligtas ang mga ito. Kumuha ng mga posporo at ekstrang panggatong.

Mga ideya para sa agahan	Mga ideya para sa tanghalian	Dinner Ideas
• Dry cereal • Instant oatmeal • Mga breakfast bar • Mga de-latang prutas	• Mga protein bar • Peanut butter • Mga ramen noodle • Tuna/manok	• Mga de-latang pagkaing hindi napapanis: sopas, nilaga, chili • Mga de-latang gulay • Mga pagkaing freeze-dried

Ang Take 5 to Survive ay hatid sa inyo ng Emergency Management Cooperative ng Washington County: www.emcwc.org

Layunin para sa Buwan 4: Kumuha ng mga medikal na supply na pang-emergency

Bakit? Maaaring makapagligtas ng buhay ang mga medikal na supply

- ❑ Kumuha ng first aid kit. Sabihin sa lahat kung saan ito nakatago.
- ❑ Kumuhang muli ng mga reseta nang mabilis hangga't pinahihintulutan ng insurance. Kung posible, magtago ng ilang tableta bawat buwan at sikaping magkaroon ng pandalawang linggong supply na pang-emergency. Kausapin ang iyong medical provider tungkol sa pagkuha ng mga gamot at supply na pang-emergency.

Mga tip

- Kumuha ng mga kopya ng mga reseta, impormasyong medikal at mga gamot na magag-amit sa oras ng emergency. Ilagay ang mga ito sa loob ng isang sealable bag at sulatan ng pangalan mo at ng mga petsa ng expiration ng gamot. Gawin ito para sa bawat tao.
- Tingnan ang mga petsa ng expiration ng mga gamot taon-taon at gamitin ang mga ito bago mag-expire.
- Para makatipid ng pera, gumawa ng sarili mong first aid kit. Bisitahin ang Red Cross para malaman ang iba pa: www.rdcrss.org/2vN6nNL

Layunin para sa Buwan 5: Gumawa ng isang emergency toilet at kumuha ng mga supply na panlinis

Bakit? Pagkaraan ng isang lindol, maaaring hindi gumana ang mga toilet nang ilang linggo o buwan

- ❑ Gumawa ng twin bucket emergency toilet: dalawang baldeng kasya ang 5 galon, sulatan ang isa ng "ihi" at ang isa pa ng "tae."
- ❑ Mag-imbak ng mga ekstrang plastic bag ng basura, toilet paper, hand wipe, sanitizing hand gel at natural na materyal tulad ng mga pinagkataman ng kahoy, mga tuyong dahol o pinagpunit-punit na papel.

Mga tip

- Iimbak ang twin bucket at mga supply na panlinis sa loob ng iyong mga balde.
- Kumuha ng mga toilet seat na pinagkasya sa 5 galon na balde.
- Alamin ang iba pa tungkol sa paglilinis pagkaraan ng kalamidad. Basahin ang Take 5 flyer na Paglilinis Pagkaraan ng Kalamidad.

Layunin para sa Buwan 6: Bumuo ng isang planong pangkomunikasyon

Bakit? Maaari kang mahiwalay sa mga mahal sa buhay kapag nagkaroon ng kalamidad.

- ❑ Ilista ang mga numero ng telepono at email ng mga kapamilya, kaibigan at kapitbahay, eskuwelahan at trabaho. Magsama ng isang contact na nasa ibang estado.
- ❑ Gumawa ng mga kopya ng listahan mo at bigyan nito ang mga kapamilya at kaibigan. Palaging bitbitin ang listahan.

Mga tip

- Sa isang kalamidad, maaaring abala ang mga linya ng telepono. Kadalasan ay gumagana ang pag-text kapag hindi makatawag sa telepono. Ang pagtawag sa isang nasa ibang estado ay maaaring gumana kapag abala ang mga lokal na linya.
- Magdagdag ng isang kargadong battery bank sa iyong mga supply na pang-emergency at regular itong tingnan.
- Siguraduhing makatanggap ka ng balita at napakahalagang impormasyon. Kumuha ng AM/FM/NOAA weather radio.
- Alamin ang iba pang impormasyon tungkol sa pagbuo ng isang planong pangkomunikasyon. Basahin ang Take 5 flyer na Pagiging Handa ng Pamilya.

Layunin para sa Buwan 7: Gumawa ng "go bag" para sa bahay, trabaho at sasakyan

Bakit? Maaaring wala ka sa bahay kapag dumating ang kalamidad o lindol

- ❑ Maglagay ng pantatlong araw na supply na pang-emergency, pagkain at tubig sa isang bag. Magkaroon ng isang go bag para sa bahay, trabaho, at sa iyong sasakyan.
- ❑ Sa iyong go bag sa bahay, magdagdag ng mga kopya ng mga mahahalagang dokumento, litrato at listahan ng contact mo.
- ❑ Sa go bag sa iyong sasakyan o sa trabaho, magdagdag ng pera sa maliliit na denominasyon (maaaring hindi gumana ang mga ATM).
- ❑ Sa go bag sa iyong sasakyan, magdagdag ng mga guwantes na pantrabaho, mahahalagang kagamitan, lubid at isang flashlight.

Mga tip

- Kung gagamit ka ng mga headlamp, malaya mong magagamit ang mga kamay mo.
- Ang isang backpack, shopping bag, duffle bag o wheelie bag ay magandang gawing go bag.
- Sa go bag sa iyong sasakyan, magdagdag ng mga bagay na angkop sa mga klima tulad ng makakapal na damit at kumot para sa taglamig at sunscreen at ekstrang tubig para sa tag-init.
- Alamin ang iba pa tungkol sa mga supply na pang-emergency at mga go bag. Basahin ang Take 5 flyer na Mga Supply na Pang-emergency.

Layunin para sa Buwan 8: Gumawa ng safety kit para sa gabi sa tabi ng kama

Bakit? Para hindi masugatan ng salamin at nahulog na mga bagay ang iyong ulo, mga kamay, at mga paa kapag lumindol sa gabi.

- ❑ Maglagay ng flashlight, matibay na sapatos, guwantes na pantrabaho, helmet na pambisikleta o hardhat at isang bareta (para buksan ang mga pintong hindi na mabuksan) sa isang bag o kahon sa ilalim o malapit sa kama mo.

Mga tip

- Ikabit ang safety kit sa kama para hindi ito gumalaw habang lumilindol.

Layunin para sa Buwan 9: Gawing mas ligtas ang bahay mo para sa mga lindol

Bakit? Ang mga nahuhulog o bumabagsak na bagay ang sanhi ng pinakamaraming pinsala kapag may lindol.

- ❑ Siguraduhing maayos ang pagkakalagay ng mabibigat na muwebles, malalaking TV, computer monitor, at sining para hindi ito bumagsak o humarang sa mga labasan.
- ❑ Lagyan ng mga child safety lock ang mga kabinet para hindi mahulog at mabasag ang mga laman nito.
- ❑ Masilyahan ang mga babasagin para nakadikit ito sa mga estante.
- ❑ Itali ang water heater tank sa mga stud sa dingding.
- ❑ Hanapin at alamin kung paano isara ang mga utility: kuryente, tubig at natural gas.

Mga tip

- Maglagay ng tool na pansara ng gas o lyabe sa tabi metro ng gas para mabilis iyong maisasara. PAUNAWA: Patayin lang ang natural gas kung may maamoy kang "bulok na itlog," makita mong hindi karaniwan ang bilis ng takbo ng metro o may marinig kang sagitsit. HUWAG NA HUWAG bubuksang muli ang gas; kailangang tingnan muna kung may tagas at maaari lamang buksang muli ng isang propesyonal.
- Alamin ang iba pa tungkol sa paghahanda sa bahay mo. Basahin ang Take 5 flyer na Pagiging Handa sa Bahay.

Layunin para sa Buwan 10: Isama ang mga alagang hayop sa mga ginagawa mong paghahanda

Bakit? Kapamilya rin ang mga alagang hayop

- ❑ Magdagdag ng tubig na pandalawang linggo, pagkain ng alagang hayop at mga treat para sa bawat alaga sa iyong mga supply na pang-emergency.
- ❑ Makipag-buddy system sa mga kapitbahay o kaibigan para matiyak na may isang taong makakapag-alaga sa mga alaga mong hayop kung hindi mo iyon magagawa.
- ❑ Impormasyon sa mga talaan ng back up vaccination at micro-chip. Magkaroon ng mga kopya at maglagay ng mga digital copy sa isang online storage site o sa isang portable storage drive.

Mga tip

- Magkaroon ng mga litrato ng mga alaga mong hayop na kasama ka; makakatulong ang mga ito kung mawala ang mga alaga mo.
- Siguraduhing i-microchip ang mga alaga mong hayop at iparehistro iyon sa manufacturer nito. I-update ang impormasyon ng mga contact mo tuwing nagbabago iyon o kapag lumilipat ka ng lugar. Nag-e-expire ang mga rehistro ng microchip.
- Alamin ang iba pang impormasyon tungkol sa paghahanda para sa mga alagang hayop. Basahin ang Take 5 flyer na Pagiging Handa ng mga Alagang Hayop.

Layunin para sa Buwan 11: Makipagkita sa iyong mga kapitbahay at bumuo ng komunidad

Bakit? Maaaring hindi kaagad makarating ang mga unang rumeresponde kapag dumating ang kalamidad.

- ❑ Kilalanin ang iyong mga kapitbahay sa pamamagitan ng pagdaraos ng isang BBQ, block party, o game night. Ang isang matibay na social network ay makakatulong sa oras ng at pagkaraan ng isang kalamidad.
- ❑ Gumawa ng isang listahan ng mga contact sa komunidad pati na ang kanilang pangalan, address, email address, at numero ng telepono.
- ❑ Alamin ang mga kasanayan ng mga tao na makakatulong sa isang emergency tulad ng first aid o pagkakarpintero.

Mga tip

- Kung may dumating na kalamidad, alamin ang lagay ng iyong mga kaibigan at kapitbahay. Tumulong sa anumang paraang magagawa mo.
- Bumuo ng isang Facebook group kasama ang iyong mga kaibigan at kapamilya para makapagbahagi ka ng impormasyon.
- Alamin kung paano kumonekta sa iyong komunidad. Basahin ang Take 5 flyer na Kumonekta.

Layunin para sa Buwan 12: Alamin ang mga panganib na nangyayari sa Washington

Bakit? Kapag mas marami kang alam tungkol sa mga panganib, mas makakapaghanda ka

Ang Washington County ay lantad sa maraming uri ng panganib: lindol, malalakas na hangin, unos ng taglamig, matinding init at lamig, baha at iba pa. Alamin ang tungkol sa mga panganib na ito at kung paano maaaring makaapekto ang mga ito sa iyo, sa iyong mga kaibigan, at pamilya.

- ❑ Basahin ang mga Take 5 flyer na Mga Panganib sa Washington County, Pagiging Handa sa Lindol, at Matitinding Temperatura sa Tag-init at Taglamig.