

## Mga Taong May mga Kapansanan

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

- Tubig na Pang-emergency
- Kumonekta

Para sa iba pang impormasyon, bisitahin ang [Take5toSurvive.com](https://www.Take5toSurvive.com)

### Mga Karagdagang Mapagkukunan

Earthquake Country Resources for People with Disabilities: <https://bit.ly/2GHKLYE>

Key Earthquake Safety Tips for People with Disabilities: <https://bit.ly/2QDvtHc>

Emergency Self Preparedness Training for People with Disabilities  
Video:  
<https://bit.ly/2LPTKv8>

ASL Emergency Self Preparedness Training for People with Disabilities  
Video:  
<https://bit.ly/2KaMG91>

Emergency Preparedness ng American Foundation for the Blind:  
<https://bit.ly/2OAVavP>

### Marami sa atin ang may mga kapansanan, pangangailangan sa access at sa pagkilos na maaaring dahilan kung bakit higit na mahalaga ang pagiging handa para sa panahon ng mga kalamidad

Maaaring mangyari ang mga emergency sa panahong hindi natin inaasahan. Ang paggawa ng isang plano bago mo ito kailanganin ay maaaring makatulong na manatili kang ligtas at mabawasan ang stress sa oras ng emergency o kalamidad. Kung may natatangi ka, o ang iyong mahal sa buhay, na mga pangangailangan para makarinig, matuto, makakita o sa pisikal na pagkilos, may ilang bagay kang maisasaalang-alang habang nagpapalano ka at naghahanda.



### Gumawa ng isang Personal Support Network



Ang isang personal support network (kung minsan ay tinatawag na self-help team) ay isang grupo ng ilang tao na makakatulong sa iyong maghanda para sa isang kalamidad. Sila ay maaaring mga kaibigan, kasama sa kuwarto, kamag-anak, personal attendant, katrabaho, o kapitbahay.

**Narito ang pitong mahahalagang bagay na gagawin kasama ng iyong personal support network para masigurong nakahanda ka:**

1. Pagkasunduan bago pa magkaroon ng emergency na agad alamin ng iyong support network ang iyong kalagayan pagkaraan ng isang kalamidad at tulungan ka kung kailangan.
2. Bigyan ang bawat tao ng bawat kopya ng iyong mahahalagang susi para makapasok sila kung hindi mo mabuksan ang pinto.
3. Ipakita sa kanila kung saan mo itinatago ang iyong mga supply o kit na pang-emergency.
4. Magbigay ng mga kopya ng iyong mahahalagang dokumentong pang-emergency tulad ng plano sa paglikas o impormasyon sa health insurance.
5. Pagkasunduan at mag-practice sa mga paraan para makontak ninyo ang isa't isa sa oras ng emergency. Huwag umasang magamit ang cell phone service.
6. Ipaalam sa bawat tao sa support network mo kung aalis ka ng bayan, at kung kailan ka babalik. Hilingin mo rin sa kanilang ipaalam sa iyo kung sila naman ang aalis.
7. Marami kang maiaambag! Pag-aralan ang mga pangangailangan ng isa't isa at kung paano matutulungan ang isa't isa sa oras ng emergency.

## Gumawa ng Isang Emergency Plan

Ikaw ang higit na nakakaalam sa iyong mga kakayahan bago ang, sa oras ng, at pagkaraan ng isang kalamidad. Gumawa ng isang emergency plan na umaayon sa iyong mga kakayahan.

- Gumawa ng isang plan template sa paggawa ng iyong emergency plan. Maghanap ng isang link sa isa sa seksyong Mga mapagkukunan ng impormasyon sa pagiging handa sa oras ng emergency.

- Kausapin ang iyong personal support network para ibahagi at talakayin ang iyong emergency plan.
- I-practice ang iyong plano dalawang beses sa isang taon kasama ang iyong personal support network. I-update ang iyong plano kung may magbagong anuman.
- Isaalang-alang ang anumang espesyal na problema sa diyeta, at siguraduhing mag-stock ng kinakailangang pagkain sa iyong mga supply na pang-emergency.

## Ano ang iyong mga partikular na pangangailangan?



Ilarawan pareho ang iyong mga kasalukuyang kakayahan at ang tulong na maaari mong kailanganin bago ang, sa oras ng at pagkaraan ng isang emergency o kalamidad. Ibatay ang iyong plano sa uri ng tulong na kailangan mo sa mga araw na pinakamahirap sa iyo.

### Pang-araw-araw na Pamumuhay

- **Personal na Pangangalaga:** Kailangan mo ba ng tulong sa personal na pangangalaga, gaya ng pagligo at pagbibihis? Gumagamit ka ba ng adaptive equipment para matulungan kang magbihis?
- **Serbisyo ng Tubig:** Ano ang gagawin mo kung maputol ang serbisyo ng tubig nang ilang araw at walang paraan para makapag-init ka ng tubig?
- **Kagamitan sa Personal na Pangangalaga:** Gumagamit ka ba ng shower chair, tub-transfer bench o iba pang kagamitan?
- **Mga Adaptive Feeding Device:** Gumagamit ka ba ng mga espesyal na gamit para makapaghanda ng pagkain o para makakain ka nang mag-isa?

- **Electricity Dependent Equipment:** Paano mo patuloy na magagamit ang kagamitang pinatatakbo ng kuryente, tulad ng dialysis o mga electrical lift. Mayroon ka bang ligtas na back up power supply?
- **Gamot:** Mayroon ka bang pandalawang linggong supply ng gamot na inireseta sa iyo? Mayroon ka bang plano para mapanatiling malamig ang gamot na kailangang ilagay sa refrigerator? Mayroon ka bang kopya ng mga reseta mo at ng numero ng telepono ng isang botika kung sakaling sarado ang botikang regular mong binibilhan?

### Mga Alalay na Hayop at Alagang Hayop

Maalagaan mo ba ang iyong alalay na hayop sa oras at pagkaraan ng isang kalamidad? Isama ang iyong alagang hayop sa mga plano ninyo ng iyong personal support network.

### Mga Programa sa Pagtulong

Makipagtulungan sa iyong support network para malaman ang mga available na programa ng tulong sa oras ng kalamidad para sa mga indibidwal na may mga partikular na pangangailangang tulad ng sa iyo. Kung magrehistro ka sa anumang programa, ibalita ito sa iyong network.

## Mga Mapakukunan ng Impormasyon tungkol sa Pagiging Handa sa Oras ng Emergency

- **Take 5 to Survive**  
[Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)
- **Maghanda Ngayon! Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities**  
[www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf](http://www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf)
- **Make a Plan/Individuals with Disabilities (FEMA)**  
[www.ready.gov/individuals-access-functional-needs](http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs)
- **Make a Plan in 3 Steps (Red Cross)**  
[www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html)
- **Plan Template: Center for Children with Special Needs**  
[www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf](http://www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf)