



Heart in Hand

# Mga Dapat Gawin sa Emergency

Isang gabay para sa mga impormal na tagapag-alaga. Paghahanda, pagtugon, at pagbangon sa emergency.





# Nilalaman

---

<b>Panimula</b>	1
<b>Paghahanda</b>	3
Talaan ng mga gamit sa Go-Bag	3
Gaano ka kahanda?	5
<b>Sa Gitna ng Sakuna</b>	7
Paglikas	7
<b>Pagkatapos ng Sakuna</b>	9
<b>Mga Paalala</b>	10
<b>Madalas na mga Katanungan</b>	11
<b>Suporta at Koneksyon</b>	13
<b>Gumawa ng Evacuation Plan</b>	14
<b>Seksyon para sa Tala</b>	15



Maligayang pagbati mula sa Heart in Hand! Ang guidebook na ito ay tungkol sa **Paghahanda Para sa Likas na Sakuna** para sa mga informal caregiver. Ang aklat na ito ay magbibigay sa iyo ng mga tip at checklist upang maghanda bago ang isang emergency, mga paraan upang mabawasan ang epekto nito, at ang pinakamahusay na paraan upang harapin ang mga epekto ng sakuna.

Ang pag-aalaga habang may krisis ay maaaring magbigay ng bagong hanay ng mga hamon para sa iyo. Nilalayon ng aklat na ito na gabayan ka sa mga wasto, praktikal, at emosyonal na mga hakbang na makatutulong sa kaligtasan mo at ng mga taong umaasa sa iyo. Mula sa pag-iimpake ng go-bag hanggang sa pagbuo ng plano sa paglikas upang makalikas nang may kumpiyansa, gagabayan ka namin sa bawat hakbang. Ang pagiging ligtas mula sa emergency o sakuna ay isang bagay, ngunit ang pagtiyak na ikaw at ang iyong inaalagaan ay nasa emosyonal at pisikal na kalagayan ay isa pa. Upang makatulong sa tatlong pinakamahalagang bagay na ito; komunikasyon, kaligtasan, at lakas, gagabayan ka namin sa ilang mga hakbang na maaari mong gawin. Bilang kapalit, **hinihiling namin sa iyo na manatiling kalmado kung mangyari man na ikaw ay nasa gitna ng krisis.**

Ang maalalahaning pagpapalano ay mahalaga sa mga sitwasyong tulad nito, at pinapahusay nito ang proteksyon na iyong ibinibigay sa mga taong mahal at inaalagaan mo. Kaya magplano nang maaga. Ikaw, ang iyong inaalagaan, at ang iyong sambahayan ay nararapat sa isang pagkakataong lumaban upang malampasan ang isang sakuna nang

# EMERGENCY GO BAG

- Mga Delatang Pagkain (Mga pagkaing hindi madaling masira)
- Can opener
- Inuming tubig (hindi bababa sa 3 araw na suplay)
- Flashlight
- First Aid Kit
- Portable Radio
- Mga ekstrang baterya
- Medical alert tag
- Dalawang linggong ng suplay ng maintenance na gamot
- Essential medications (paracetamol, antibiotics, antivirals)
- Medication Schedule Table
- Karagdagang damit
- Kapote
- Toiletries
- Payong
- Kumot
- Face-mask
- Mga photocopy ng mahahalagang dokumento (mga ID, medikal na rekord, reseta, papeles ng insurance, atbp.)
- Comfort items ng inaalagaan (laruan, larawan, atbp.)



## **Gaano ka ka-handa?**

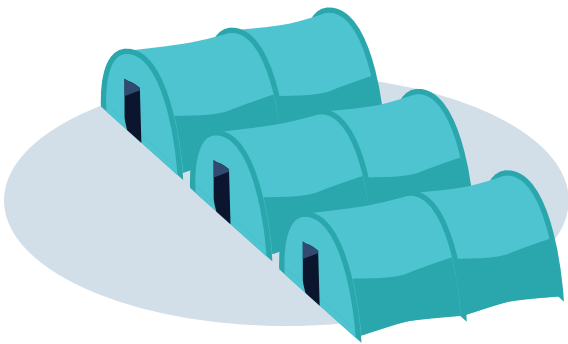
Ngayong naihanda na ang inyong mga gamit, lilipat na tayo sa self-assessment survey na ito. Makakatulong ito sa inyo na masuri ang inyong antas ng kahandaan kung sakaling magkaroon ng emergency sa mga tuntunin ng pagpapalano, komunikasyon, at emosyonal na kahandaan. Huwag mag-alala kung sa tingin ninyo ay hindi kayo handa ngayon. Sagutin nang tapat ang bawat tanong dahil makakatulong ito na matukoy ang mga bagay na maaaring pagbutihin at higit pang pagtuunan ninyo ng pansin.

Lagyan ng task ang kahong "Oo" o "Hindi" batay sa inyong sagot sa bawat tanong.

Katanungan	Oo	Hindi
Alam ko ba ang mga emergency hotline sa laking lugar?		
Alam ko ba kung saan ang pinakamalapit na evacuation center sa aking lugar?		
Alam ko ba ang basic first aid?		
Alam ko ba kung anong mga uri ng sakuna ang madaling mangyari sa aking lugar?		
Napag-usapan na ba namin ng taong inaalagaan ko kung ano ang gagawin kung may emergency?		
Mayroon ba akong plano kung paano ihahanda ang mga pangangailangan ng aking inaalagaan kung sakaling magkaroon ng emergency? (mga gamot, kagamitang medikal, atbp.)		

## Sa Gitna ng Sakuna

Sa karamihan ng mga sitwasyon ng sakuna, ang pinakamabuting hakbang ay ilipat ang iyong sarili at ang iyong inaalagaan sa isang mas ligtas na lugar. Makatutulong ang paggawa ng plano sa paglikas, biglaan man o maaga.



**Hanapin ang pinakamalapit na evacuation center at ipalam sa sambahayan.** Kabilang dito ang pagtatalakay sa ruta at tungkulin ng bawat isa, kasama ang inyong inaalagaan at iba pang kasapi ng sambahayan.



**Magkasundo sa isang lugar na pagkikitaan at isa pang alternatibong pagkikitaan kung sakaling magkalayo kayo.** Bagama't hindi ito ang pinakamainam na sitwasyon, mahalagang mayroon kang napag-usapan niyo ang bagay na ito kung sakali.



**Maghanda ng mga go-bag para sa lahat.** Dapat kasama rito ang mga pangunahing pangangailangan, pati na rin ang mga gamot ng iyong inaalagaan,



**Itago ang mga photocopy ng mga ID, medical record, reseta, at mga papeles ng insurance sa isang waterproof file holder.** Mainam din na magtago ng mga digital na kopya nito.



Kung ang iyong inaalagaan ay may service dog, **siguraduhing maghanda ng go-bag na may kasamang pagkain, tubig, gamot, at pagkakakilanlan o name/identification tag para sa kanyang service dog.** Sa mga kaso ng emergency, ang mga service animal ay pinapayagang sumilong sa mga shelter, klinika, o pasilidad kasama ang kanilang mga may-ari.

# Pagkatapos ng Sakuna



Suriin ang kalagayan ng bawat isa, kabilang ang iyong inaalagaan. Mayroon bang napinsala o may sugat? Magbigay ng first aid kung maari.



Ang isang sakuna ay maaaring magdulot ng emosyonal na epekto sa sinuman. Maging sandalan ng bawat isa.



Suriin kung mayroon ka pa ring sapat na mga suplay (pagkain, tubig, gamot) habang nasa pansamantalang lokasyon pa kayo ng iyong sambahayan.



Humingi ng tulong kung mapunta ka sa mahirap na sitwasyon. Ang mga inirerekomendang helpline ay matatagpuan sa pahina 13.



Makipag-ugnayan sa iyong pamilya at mga kaibigan at ipalam sa kanila ang inyong kalagayan at sitwasyon.



Mag-ulat sa mga lokal na awtoridad at mga opisyal ng barangay kung kinakailangan.

# Mga Paalala

- **Gumawa ng evacuation plan** nang maaga at siyasatin at pag-usapan ito kasama ang iyong sambahayan nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon. Gamitin ang gabay sa pahina 18.
- **Panatilihing madaling ma-access ang iyong mga go-bag at malapit sa labasan.** Mas magiging mabisa at mabilis ang paglikas kung gagawin ito.
- **Lagyan ng malinaw na label ang mga gamot.** Pinakamainam na itago ang mga ito sa mga pillbox araw-araw na may malinaw na indikasyon kung kailan dapat
- **Suriin ang iyong mga naka-impake na gamot para sa maintenance at iba pang mahahalagang gamot sa iyong go-bag kada anim na buwan.** Sa ganitong paraan, maaari mo itong ilabas at palitan nang maaga bago pa man magkaroon ng sakuna.
- **Mag-charge ng inyong mga powerbank linggo-linggo,** lalo na kapag panahon ng bagyo at maaaring magkaroon ng brownout nang hindi inaasahan.
- **Magsama ng mga comfort items** para sa iyo at sa'yong inaalagaan. Kung ang iyong inaalagaan ay may paboritong meryenda, larawan, o laruan, isama mo ito sa inyong go-bag. Makakatulong ito na maibsan ang stress na maaaring maranasan nila kapag may dumating na sakuna.
- **Magbigay ng mga tungkulin nang mas maaga.** Italaga kung sino ang magdadala ng go-bag, tutulong sa inaalagaan, titingin sa mga service dog kung meron man, o hahawak ng komunikasyon. Ang pagbibigay ng malinaw na mga tungkulin ay makakatulong sa lahat na kumilos nang mabilis at may kumpiyansa kapag kailan nang lumikas.

# Madalas na mga Katanungan

## **1. Ano ang dapat kong gawin kung ang aking inaalagaan ay natataranta sa panahon ng sakuna?**

Manatiling malapit, magsalita nang mahinahon, at gumamit ng mga pamilyar na salita o gawain para sa kanila. Kung maaari, ilipat ang atensyon gamit ang isang bagay na nakakaibsan sa kanilang pangamba, tulad ng paborito niyang pagkain, bagay, o laruan.

## **2. Maaari ba akong magdala ng service dog o sa isang evacuation center?**

Oo. Ang mga service animal ay pinapayagang manatili kasama ang kanilang mga may-ari sa mga shelter, klinika, at pasilidad. Magdala ng pagkain, tubig, gamot, at ID para sa inyong service dog.

## **3. Gaano kadalas ko dapat i-update ang aking go-bag?**

Suriin ito kada 6 na buwan. Napakahalagang palitan ang mga expired na pagkain, gamot, at baterya. I-update ang mga dokumento kung may mga pagbabago sa kalusugan o sa contact details.

## **4. Paano kung mahiwalay ako sa aking inaalagaan?**

Pumunta sa napagkasunduang lugar ng pagkikita at kontakin ang iyong alternatibong kontak sa panahon ng sakuna. Magsama ng larawan at ID ng iyong inaalagaan sa iyong go-bag para matulungan ang mga rumeresponde na hanapin siya.

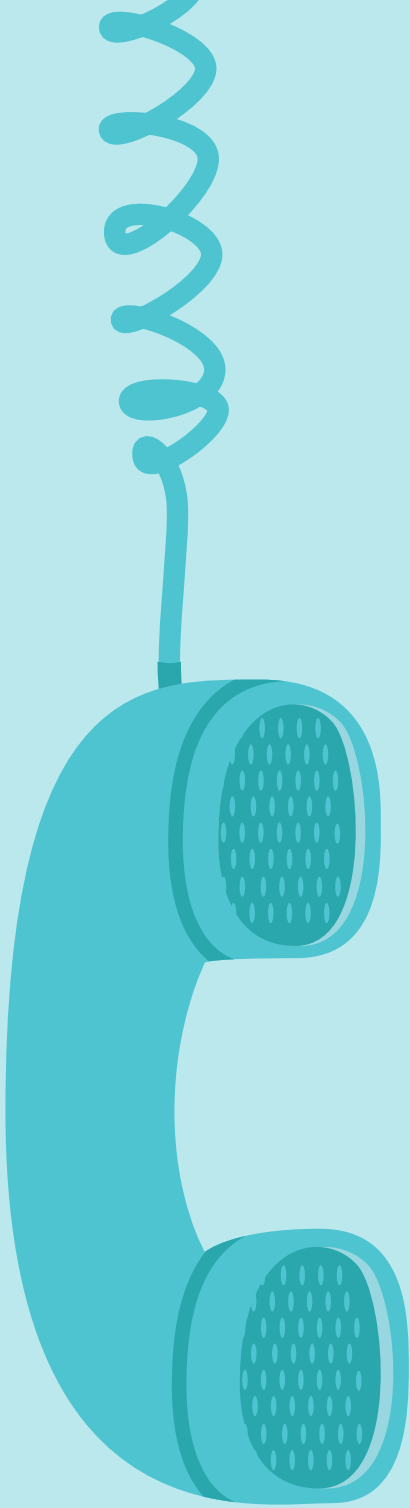
**5. Paano ako maghahanda kung ang aking inaalagaan ay may mga problema sa pagkilos (mobility challenges)?**

Magsanay sa mga ruta ng paglikas gamit ang kanilang mobility aid. Isama ang mga ekstrang piyesa, baterya, o mga backup equipment para sa iyong plano.

**6. Paano kung makaramdam ako ng labis na pagkabalisa o takot?**

Normal lang iyan. Huminga ka sandali, humingi ng tulong, at ituon ang iyong atensyon sa bawat hakbang na tatahakin. Hindi ka nag-iisa. May mga network ng suporta at mapagkukunan ng tulong, impormasyon, at kagamitan.





- Philippine National Emergency Hotline: **911**
- DOH Health Emergency Management Bureau: **(02) 8711-1001 to 02 / (02) 8740-5030**
- Philippine Red Cross Emergency Hotline: **143 or (02) 527-0000**

# Suporta at Koneksyon

## Gumawa ng Evacuation Plan

Gumuhit ng simpleng mapa ng inyong komunidad na may mga kalsada at mahahalagang lugar (landmarks). Gumamit ng makulay na panulat upang markahan ang pinakaligtas na evacuation route. Siguraduhing tuloy-tuloy ang linya upang madali itong sundan.

Pinakaligtas na ruta

Ito ang legend ng iyong mapa. Kulayan ang itim na kahon gamit ang iyong makulay na panulat upang ipakita na ito ang pinakaligtas na ruta.











# Mga Sanggunian

Abic Healthcare Services & View all posts by Abic Healthcare Services. (2024, March 22). 15 WAYS CAREGIVERS TYPICALLY HANDLE EMERGENCIES OR UNEXPECTED SITUATIONS | Residential Service Agency in Owings Mills, MD. Abic Healthcare Services, Inc. <https://www.abichealthcare.com/15-ways-care-givers-typically-handle-emergencies-or-unexpected-situations>

Family Caregiver Alliance. (2025, August 6). Disaster preparedness for family caregivers [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=beDvVu9vnuY>

Nadel, A. (2022, October 5). Emergency Preparedness checklist for caregivers. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/resource/emergency-preparedness-checklist-caregivers/>

Natural disasters and severe weather. (2024, April 19). Natural Disasters and Severe Weather. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/>

Plan ahead for disasters. (2026, February 14). Ready.gov. <https://www.ready.gov/>

Ready.gov, FEMA, & Rosalyn Carter Institute for Caregivers. (n.d.). FEMA Disaster Preparedness Guide. [https://www.ready.gov/sites/default/files/2024-02/ready-gov\\_caregivers-preparedness-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2024-02/ready-gov_caregivers-preparedness-guide.pdf)



SCAN to request a topic for  
our next guidebooks!