



MAAARING MANGYARI ANG MGA EMERHENSIYA ANUMANG ORAS.

Ang paggawa ng ilang simpleng hakbang ngayon, tulad ng paghahanda ng kagamitang pang-emerhensiya at paggawa ng plano, ay makakatulong sa iyo na maging handa.

CHECKLIST

Gamitin ang listahang ito upang makatulong sa pagtitipon ng mahahalagang suplay para sa iyong kagamitan sa paghahanda sa emerhensiya.

- Tubig**
Tubig sa bote (1 galon bawat tao bawat araw)
Karagdagang tubig para sa mga alagang hayop
- Pagkain**
Pagkain na hindi mabilis masira (mga de-lata, protein bar, tuyong pagkain)
Manu-manong pambukas ng lata
Palamigan o kahon ng yelo
Mga pakete ng yelo
- Kalusugan at Unang Lunas**
Kagamitang pang-unang lunas
Mga gamot na may reseta (suriin nang regular ang mga petsa ng pag-expire)
Mga medikal na suplay (salamín, baterya ng pantulong sa pandinig, atbp.)
- Mahalalagang Dokumento**
Mga kopya ng mga kard ng insurance
Impormasyong medikal
Nakasulat na listahan ng mahalalagang numero ng telepono (ospital, doktor, mga kamag-anak)
- Kalinisan at Kalusugan**
Hand sanitizer
Mga moist towelleto
Mga gamit sa personal na kalinisan
- Pag-iilaw at Kuryente**
Mga flashlight
Karagdagang baterya
Panlabas na rechargeable na baterya (para sa mga telepono at iba pang aparato)
- Komunikasyon**
Radyong pinapatakbo ng baterya o hand-crank radio
- Mga Pangangailangan sa Tahanan**
Mga suplay para sa mga sanggol (gatas, lampin, bote)
Mga suplay para sa mga nakatatanda
Mga gamit para sa mga taong may medikal na pangangailangan
Pagkain at mga kagamitan para sa alagang hayop
- Gumawa ng plano**
Tukuyin kung saan itinatago ang mga suplay na pang-emerhensiya
Gumawa ng plano para sa emerhensiya sa bahay
Ibahagi ang plano sa isang tao sa labas ng iyong sambayanan