



Ang Aking Gabay sa Paghahanda sa Kagipitan



Ang gabay sa mga pasyenteng ina-alagaan sa bahay at ang kanilang mga pamilya

DAPAT ANG LAHAT AY MAY PLANO

Bilang isang pasyenteng ina-alagaan sa bahay – o isang miyembro ng pamilya na ngangalaga ng mahal sa buhay – importante ang pagpa-plano na ikaw at ang iyong pamilya ay may sapat na mga gamit na kinakailangan upang manatiling malusog at ligtas sa panahon ng kagipitan.

Dapat mayroon kang mga gamit, kagamitan at plano na nakahanda para mailigtas ang iyong sarili kung ikaw ay mag-isa, habang nag-aantay ng tulong, kahit nasaan ka man abutan ng kapahamakan.

LISTAHAN NG PANGKALAHATANG PAGHAHANDA

Gumawa ng lalagyan na pang-emerhensiya para iyong bahay at sasakyan

- Maghanda ng sapat na pagkain, tubig, medisina at gamit na pang-mediko na aabot hanggang 3 o 5 araw na walang tulong mula sa iba. Ilagay ang iyong mga gamit sa isang lalagyan na hindi mababasa ngunit madali mong buksan kung kailangan. Maglagay din ng mga kagamitan gaya ng abre-lata at mga kubyertos.
- Maghanda dagdag na mga salawal na pang-incontinence para sa matatanda (kung kailangan).
- Markahan lahat ng iyong gamit ng iyong pangalan at numero ng telepono.
- Para sa mga naka-oxygen, magkaroon ng dagdag na tangke ng oxygen kung sakaling mawalan ng koryente. Tawagan ang iyong ahensiya ng home care kapag nawalan ka ng koryente at umpisahan mong gamitin ang backup na oxygen habang hinihintay mo ang kompanya ng DME na magkapagbigay ng karagdagan kung kinakailangan.
- Palaging may handang selpon na may charge, radyo na de-baterya at plaslait na may bagong mga baterya.
- Magkaroon ng listahan ng mga importanteng tatawagan at mga numero (hal., iyong doktor, kamag-anak, kapit-bahay, atb.) na palagi mong dala kahit saan ka pumunta.
- Magka-roon ng bagong listahan ng iyong mga medisina, numero ng parmasya, pangalan at numero ng doktor, at numero ng iyong tatawagan ng pangmadali-an.
- Itago ang mga importanteng dokumento na nauukol sa personal at sa panalapi sa isang lalagyan na hindi nababasa at madaling bitbitin. Dapat kasama dito ang iyong MOLST (Medical Orders for Life-Sustaining Treatment) na porma at/o ang iyong paunang tagubilin.
- Magkaroon ng plano kung paano makipag-usap sa mga pamilya o kaibigan kung sakaling ikaw ay mahiwalay sa kanila. Magkaroon din ng listahan ng kamag-anak na hindi nakatira sa iyong lugar.
- Magkaroon ng pagkain, tubig at gamot para sa iyong mga alagang hayop at plano kung saan sila makakasilong at paano maaalagaan.

Maghanda sa maagang panahon

- Sa mga panahon ng bagyo at kawalan ng koryente, manatiling handa sa mga alerto, babala, at mga pagbabago mula sa mga lokal na serbisyong pangkagipitan. Alamin ang plano na pang-emerhensiya sa inyong lugar kasama na dito ang daanan sa paglisan, mga masisilungan at mga numero na pang-emerhensiya.
- Kung kinakailangan mo ng kagamitang medikal na de-koryente at/o oxygen, ipa-alam sa iyong kompanya ng koryente bago magkaroon ng emerhensiya na ikaw ay nasa mataas na panganib sa panahon ng kawalang ng koryente.
- Seguruhin na palaging puno ang tangke ng gasolina ng iyong sasakyan at may direksiyon sa pinakamalapit na silungan o daanan sa paglisan.
- Kung kinakailangan mong lumisan – tawagan ang iyong home care provider/ahensya kaagad. Ipa-alam sa kanila ang iyong plano sa paglisan o lugar ng masisilungan. Dalhin ang iyong Medicare, Medicaid, at/o insurance card.

Sino ang Tatawagan

Ilagay ang numero ng iyong ahensyang home care malapit sa telepono kung sakaling kakailanganin ang tulong. At kung may tunay na emerhensiya, tumawag sa 9-1-1.

Lalagyan ng mga Gamit na Pang-Emerhensiya

Siguruhing mayroon palagi nito sa iyong lalagyan ng gamit na pang-emerhensiya:



Tubig – isang galon ng tubig bawat tao bawat araw na aabot ng mahigit tatlong araw



Pagkain – na hindi bababa sa tatlong araw na panustos sa mga pagkaing matagal masira



Radyo na de-Baterya – at dagdag na mga baterya



Flashlight – at mga dagdag na baterya



Gamit na pang-First Aid – siguraduhing na suriin ang petsa ng bias ng nilalaman nito panatilihing palaging bago



Pito – gamit para sumenyas ng saklolo



Maskara pang-Alikabok – o damit na gawa ng bulak, para makatulong sa pag-sala ng kontaminadong hangin



Malalapad na Plastik at Duct Tape – upang may masilungan sa lugar



Lyabe o Plays – para sa pagpatay ng mga tubig, koryente, atb. Kung kinakailangan



Abre-Lata – pang-bukas ng mga de-latang pagkain



Gatas pang-Bata at Lampin – kung ikaw ay may maliit na bata



Mapa na pang-Lokal – kasama ang mapa ng iyong lugar at mapa kung saan ka pupunta kung ikaw at palilisanin

Espesyal na Pangangailangan

Maraming mga taong may mga espesyal na pangangailangan at mga kapansanan ay may karagdagang hamon para sa paghahanda sa emerhensiya. Makipagkita sa mga kamag-anak, kaibigan at kapit-bahay upang pag-usapan ang iyong mga panganga-ilangan sa panahon ng emerhensiya o sakuna, at siguraduhin na magplano ng maaga upang matugunan ang suporta na iyong kakailanganin.

Kung ikaw ay nakatira sa bahay at may espesyal na pangangailangan, seguraduhing magrehistra sa iyong ahensya ng county emergency management, lokal na bombero at mga kompanya ng koryente, gas, at tubig.

Para sa mga karagdagang mapagkukunan ng impormasyon

Para sa mga karagdagang mapagkukunan ng impormasyon, bisitahin lamang ang mga website:
<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>
www.facebook.com/MarylandOPR
www.twitter.com/MarylandOPR
www.mema.maryland.gov
www.mncha.org/emergency-preparedness



Pinagkaloob sa pakikipagtulungan ng Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response at ng Maryland-National Capital Homecare Association.

ISULAT ANG PANGALAN AT NUMERO NG IYONG KOMPANYA NG HOME CARE SA LOOB NG KAHONG ITO.