



BULETIN NG PAGHAHANDA SA EMERHENSIYA

KALIGTASAN SA TAG-INIT • HUNYO 2025

Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito? ► Gawin ang aming survey: surveymonkey.com

Kaligtasan sa Tag-init para sa mga Indibidwal at Pamilya

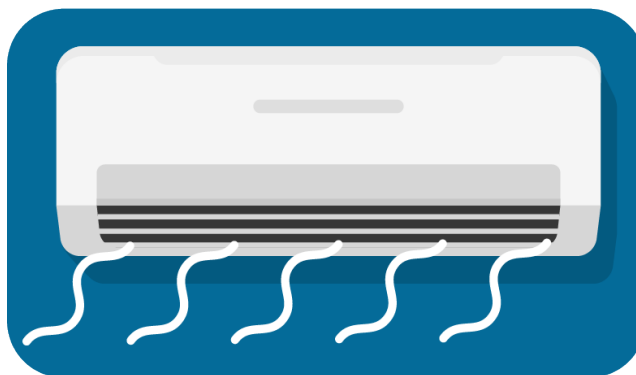
Ang tag-araw ay isang magandang panahon para lumabas at tamasahin ang sikat ng araw—ngunit habang tumataas ang temperatura, mahalagang gumawa ng mga karagdagang hakbang upang tamasahin ang mas maiinit na buwan nang ligtas. Narito ang ilang mga tip upang manatiling aktibo at malusog sa buong panahon!

Kaligtasan sa init at Paputok

Manatiling Malamig sa Matinding Init

[Ready.gov](#) – Talunin ang Init

- **Hindi sapat ang mga tagahanga.** Subukang manatili sa loob ng bahay sa mga naka-air condition na lugar. Kung wala kang A/C, tingnan ang website ng CalOES para sa [mga cooling center](#) na malapit sa iyo. Hilingin sa iyong service coordinator o tauhan na tumulong sa paghahanap ng isa.
- **Huwag iwanan ang mga bata, alagang hayop, o sinuman sa isang mainit na kotse—** kahit sa loob ng ilang minuto.
- **Bawasan ang paggamit ng mga kagamitang nagdudulot ng init** tulad ng mga hurno sa pinakamainit na bahagi ng araw.
- **Mag-check in sa iyong kuponan ng suporta** kung kailangan mo ng tulong na manatiling malamig.
- **Tanungin ang iyong doktor** kung ang anumang mga gamot na iniinom mo ay nagpapataas ng iyong panganib sa init. Tingnan kung paano ito nangyayari mula sa [Mga Koneksyon sa Klima ng Yale](#).
- **Magplano para sa pagkawala ng kuryente.** Kung gumagamit ka ng pinalamig na gamot o power equipment (tulad ng CPAP, ventilator, o power wheelchair), makipag-usap sa iyong service coordinator tungkol sa mga backup na opsyon sa kuryente.



● Alamin ang mga palatandaan ng sakit na nauugnay sa init:

- *Mga sakit sa init:* Pananakit ng kalamnan o pulikat (karaniwan ay sa mga braso, binti, o tiyan)
- *Pagkaubos ng init:* Pagpapawis, panghihina, pagduduwal, pagkahilo, sakit ng ulo, nanghihina
- *Heat stroke:* Ang temperatura ng katawan na 103°F o mas mataas, pagkalito, tuyo/mainit/pulang balat, kawalan ng malay



Kung mapapansin mo ang mga palatandaan ng heat stroke, tumawag kaagad sa 9-1-1.

Masaya ang paputok! Manood mula sa isang Ligtas na Lugar

FEMA – Mga Tip sa Kaligtasan ng Paputok

- Ayon sa [Sensory Friendly Solutions](#), ang mga paputok ay maaaring nakababahala para sa mga taong sensitibo sa tunog o sensory input. Makipag-usap sa iyong koordinador ng serbisyo tungkol sa **mga opsyon para sa pandama na kaganapan** sa iyong lugar.

- Ang mga paputok ay **illegal** sa karamihan ng mga lungsod ng California. Sa halip, isaalang-alang ang pagdalo sa a **propesyonal na paputok o drone show**.

● Kung legal sa iyong lugar at plano mong gumamit ng paputok:

- Magpanatili ng balde ng tubig at isang fire extinguisher sa malapit
- Ang mga nasa hustong gulang lamang ang dapat humawak ng mga paputok—**ang mga sparkler ay maaari pa ring magsunog ng balat**
- Magsindi ng isang paputok sa isang pagkakataon at bumalik nang mabilis (humingi ng tulong kung hindi mo ito magagawa nang ligtas)
- Huwag subukang muling magsindi o pumili ng isang paputok na hindi naputok (maaaring tumunog ito sa iyong kamay)
- Iwasan ang mga paputok kung nasa ilalim ng impluwensya ng droga o alkohol
- Ganap na malamig at ibabad ang mga ginamit na paputok bago ito itapon

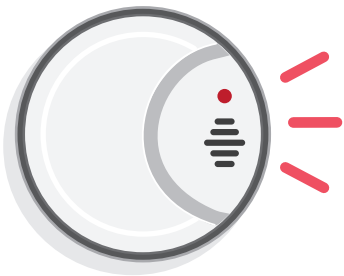
Abangan ang Wildfire at Gumawa ng Plano!



- Ang apoy sa anumang oras ng taon ay maaaring mabilis na kumalat at ilagay ang ating mga tahanan at komunidad sa panganib. Maaari kang maghanda ngayon upang protektahan ang iyong sarili at ang iyong mga mahal sa buhay mula sa napakalaking apoy. [Mag-sign up upang makatanggap ng mga lokal na alertong pang-emerhensiya nang direkta sa iyong telepono.](#)
- Makipag-usap sa iyong kuponan ng suporta at lumikha ng isang [plano ng paglikas](#).
- Suriin at i-refresh ang iyong [emergency go-kit](#).
- [Ihanda ang iyong tahanan](#) at lumikha ng [mga safety zone](#) upang makatulong na protektahan ito.

Manatiling may Kamalayan sa Sunog sa Iyong Bahay

[USFA: Kaligtasan sa Sunog para sa mga Taong may Kapansanan](#)



- **Mga Alarm ng Usok:** Ilagay ang mga ito sa bawat antas ng iyong tahanan, sa bawat silid-tulugan, at sa labas ng mga tulugan. Buwanang pagsubok. Tanungin ang iyong service coordinator tungkol sa mga visual o yumayanig na alarma kung ikaw ay bingi o mahina ang pandinig. [Matuto pa mula sa NFPA.](#)
- **Mga Plano sa Pagtakas:** Alamin ang hindi bababa sa dalawang paraan sa labas ng bawat silid. Isagawa ang iyong plano kasama ang iyong team ng suporta. *Kung gumagamit ka ng wheelchair o walker, tingnan kung naa-access ang iyong mga labasan. Isaalang-alang ang paglagay ng mga rampa o pagpapalawak ng mga pintuan.*
- **Manatiling Mababa:** Tumataas ang usok—subukang gumapang nang mababa sa lupa upang maiwasang malanghap ito.



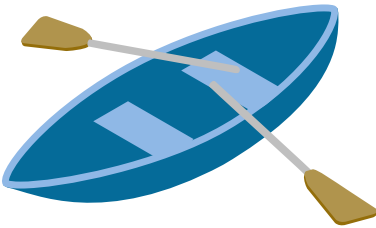
Tumawag sa 9-1-1: Pumunta sa isang ligtas na lugar at tumawag ng tulong kung may sunog.



Tip: Maaari mong isama ang pagpapalano sa kaligtasan ng sunog sa iyong Individual Program Plan (IPP). Hilingin sa iyong service coordinator na tumulong sa paggawa ng plano sa paglikas. I-download ang "[Fire Safety for Wheelchair Users at Work and at Home](#)" mula sa United Spinal Association para sa higit pang mga tip sa pagpapalano.

Kaligtasan sa Tubig at Pamamangka

Kaligtasan sa Pamamangka – National Safety Council



- **Mga Life Jacket:** Palaging magsuot ng life jacket na inaprubahan ng US Coast Guard sa isang bangka. Tiyaking magkasya ito nang maayos. *Maaring gamitin ang mga adaptive life jacket para sa mga may limitadong kadaliang kumilos—magtanong sa iyong service coordinator o tagapagkaloob ng suporta tungkol sa mga opsyon.* [Matuto nang higit pa sa CerebralPalsy.org!](https://www.cerebralpalsy.org/)
- **Dalhin ang Mga Pangunahing Kaalaman:** Ang isang first aid kit, whistle o horn, at isang fire extinguisher ay dapat nasa sakayan ng bangka.
- **Suriin ang Panahon:** Huwag lumabas kung masama ang panahon o malakas ang hangin.
- **Mag-iwan ng Float Plan:** Sabihin sa isang tao kung saan ka pupunta at kung kailan mo inaasahang babalik.
- **Laktawan ang Alak:** Ang pag-inom habang namamangka ay naglalagay sa iyo at sa iba pa sa panganib.
- **Alamin ang Mga Panuntunan:** [Suriin ang mga panuntunan sa ligtas na pamamangka](#) mula sa Coast Guard Foundation bago tumungo. Ikaw at ang iyong mga tauhan o tagasuporta ay dapat na talakayin ang mga ito nang mas maaga.

Karagdagang Mga Mapagkukunan

[DDS Drowning Resources](#)

[Paghahanda sa Emerhensiya ng DDS](#)

[Listos California Power Outage Readiness](#)

[Cal OES – Access & Mga Pagganap na Pangangailangan](#)

Makipagtulungan sa iyong service coordinator upang i-update ang iyong **Planong Emerhensiya** bilang bahagi ng iyong IPP.

I-bookmark ang aming
Webpage ng Emergency
Preparedness sa iyong browser!



[Indibidwal
na QR Code
\(dds.ca.gov\)](#)



[Tagapagkaloob
QR Code
\(dds.ca.gov\)](#)