



RediPlan

Magplano para sa isang emergency



Madaling Basahin – Filipino



Mga mahihirap na salita

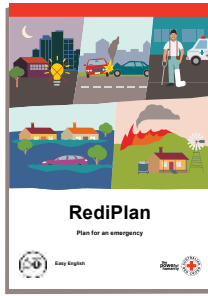
May ilang mahihirap na salita sa librong ito.

Sa unang beses ng pagkasulat namin sa mahirap na salita

- ang salita ay kulay **asul**
- isinusulat namin kung ano ang kahulugan ng mahirap na salita.

Ang librong ito ay isinulat ng Red Cross ng Australya (Australian Red Cross).





Tungkol saan ang librong ito?

Ang librong ito

- ang magsasabi sa iyo ng tungkol sa **mga emergency**
- ang iyong plano sa emergency.



Maaari mong isulat ang iyong impormasyon tungkol sa plano sa emergency sa librong ito.

Maaari mong isulat ang iba't ibang mga bahagi ng iyong plano kapag may panahon ka.

Maaari mong isulat ang iba pang impormasyon sa likuran ng libro.



Maaari kang humingi ng tulong sa isang pinagkakatiwalaan mo.

Ano ang emergency?

Ang isang emergency ay maaaring

- Seryoso
- mapanganib at nakakatakot.





Maaaring kailanganin mo ng tulong kung nasa isang emergency at pagkatapos ng isang emergency.



Ang emergency ay maaaring

- sunog sa talahiban (bushfire)



- pagbaha



- aksidente ng sasakyan



- emergency sa ospital



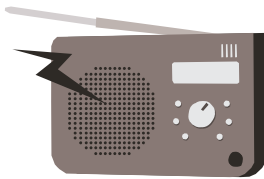
- pagkawala ng kuryente o gas.



Alamin kung saan makakakuha ng impormasyon sa isang emergency

Ang emergency ay maaaring magbago at kinakailangan mo ng pinakamabuting impormasyon.

Makakakuha ka ng impormasyon tungkol sa mga emergency mula sa mga serbisyo ng emergency at sa **media**.



Ang media ay maaaring

- ang iyong lokal na radyo ABC



- TV



- social media
 - halimbawa, Twitter ng Pulis at Sunog.

Isulat ang iyong impormasyon



Isulat kung saan ka makakakuha ng iyong impormasyon kung nasa isang emergency.

Alamin ang iyong mga kakayahan



Maaaring kailanganin mo ng **mas** maraming tulong sa isang emergency kung nahihirapan kang

- magbasa at umintindi ng impormasyon



- gumawa ng mga pang- araw-araw na gawain
 - halimbawa, maglakad o makakita.



Isulat ang iyong impormasyon

Isulat ang mga bagay na maaaring makatulong sa iyo sa isang emergency.



Magplano para sa iyong mga pangangailangang medikal

Sa isang emergency maaaring **hindi** ka makakuha ng tulong mula sa iyong mga serbisyong medikal.

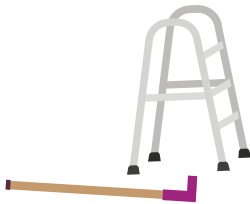
Maaari mong isulat ang mahalagang impormasyon tungkol sa

- serbisyong medikal pagkatapos ng trabaho



- mga kondisyong medikal mo

- mga gamot mo
 - halimbawa, kapag umiinom ka ng iyong mga tableta



- mga pantulong medikal mo.



Isulat ang iyong impormasyon

Isulat ang impormasyon tungkol sa iyong pangangailangang medikal.



Sino ang maaaring tumulong?

Makatutulong ang iyong suportang network

Makakakuha ka ng tulong sa isang emergency mula sa iyong **pangsuportang network**.



Ang suportang network ay ang mga taong kilala at pinagkakatiwalaan mo na tutulong sa isang emergency.



Dapat mong hilingin sa 3 o higit pa na kilala mong tao na mapabilang sa iyong pangsuportang network.

Halimbawa

- kapamilya



- mga kaibigan



- katrabaho

- mga kapitbahay



- mga tagapangalaga.



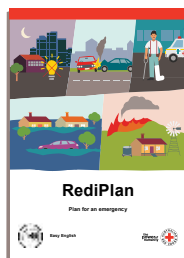
Maaari mong sabihin sa mga tao sa iyong suportang network ang tungkol sa

- plano mo sa emergency



- mga pangangailangan mo

- plano mo na tawagan sila sa isang emergency.



Maaari mong bigyan ng kopya ng iyong plano ang mga tao sa iyong suportang network.

Makatutulong ang mga serbisyong emergency



Sa isang emergency, maaaring kailanganin mo ng tulong mula sa mga serbisyo ng emergency.



Kung ikaw ay nasa panganib, maaari mong tawagan ang

Ambulansya ng Kapulisan para sa Sunog



Tumawag sa 000

Kung hirap kang makarinig, maaari kang tumawag sa TTY numero 106 upang magtext.

Para sa tulong sa mga pagbaha at bagyo, maaaring tumawag sa **SES o sa Serbisyo sa Emergency sa Northern Territory (Northern Territory Emergency Service)**

Tumawag sa 132 500



Gumawa ng listahan ng tatawagan

Sa isang emergency maaaring kailanganin mong tawagan

- ang iyong pamilya



- ang iyong pangsuportang network.

Dapat mo ring tulungan ang iyong mga anak na magsulat ng listahan ng tatawagan sa emergency.



Isulat ang iyong impormasyon

Isulat ang mga pangalan at mga numero ng mga kapamilya at suportang network.



Maaari ka ring magsulat ng isang medikal na listahan ng tatawagan.

Halimbawa

- ang iyong ospital

- ang iyong doktor



- ang iyong chemist.



Isulat ang iyong impormasyon

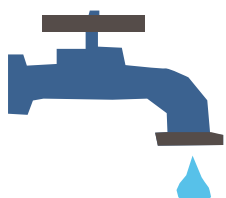
Isulat ang mga pangalan at impormasyon ng tatawagan para sa iyong mga kontak na medikal.



Sa isang emergency maaaring kailanganin mo ring tawagan ang mga importanteng serbisyo.

Halimbawa

- kuryente at gas



- tubig

- internet



- serbisyo ng pangangalaga.



Mababawasan ang iyong stress kung nasa tabi mo ang mga numerong ito.



Isulat ang iyong impormasyon

Isulat ang mga pangalan at numero ng mga importanteng serbisyo.

Planuhin kung saan pupunta kung nasa isang emergency



Sa isang emergency maaaring **hindi** ligtas na

- manatili sa iyong tahanan



- bumalik sa iyong tahanan.

Mahalagang magkaroon ng 3 lugar na pupuntahan sa isang emergency.



Maaaring puntahan ang isang lugar

- sa labas ng iyong tahanan
 - halimbawa, sa tabi ng letterbox



- sa labas ng kapitbahayan
 - halimbawa, isang palaruang lugar



- na maaari kang tumira nang matagal
 - halimbawa, sa iyong kaibigan.



Dapat na

- pagkasunduan ninyo ng iyong mga kasama sa bahay at ng iyong pangsuportang grupo ang tungkol sa mga lugar na ito
- isipin mo kung paano ka makakapunta sa bawat lugar na ito
- pag-usapan ninyo ng iyong mga anak ang tungkol sa mga planong ito.



Isulat mo ang iyong impormasyon

Isulat ang mga lugar na maaari mong puntahan sa isang emergency.

Alamin kung paano makakayanan ang stress



Maaari kang ma-**stress** sa tuwing at pagkatapos ng isang emergency.



Ang stress ay maaaring magdulot sa iyo ng

- sakit



- pagkahingal



- galit



- pag-aalala



- pagkapagod.



Upang mabawasan ang stress sa isang emergency

- huminga nang malalim



• kausapin mo ang iyong sarili sa isang positibong paraan

- halimbawa, **kaya ko ito**



• tulungan ang ibang tao na huminahon



• ilapit ang iyong plano sa emergency.

Isulat ang iyong impormasyon



Isulat ang mga bagay na magagawa mo upang mabawasan ang stress kung nasa isang emergency.



Kung aalagaan mo ang iyong sarili araw-araw maaaring mabawasan ang iyong stress kung nasa isang emergency.

Halimbawa, maaari kang

- maging malakas at malusog



- mag-relax



- magpalipas ng oras sa iyong mga kaibigan at pamilya.



Isulat ang iyong impormasyon

Isulat ang mga bagay na magagawa mo sa iyong buhay upang mabawasan ang stress sa isang emergency.



Planuhin ang iyong mga pangangailangan sa insurance

Dapat kang kumuha ng isang tamang **insurance**.

Ang insurance ay isang kasunduan sa pagitan mo at ng isang kumpanya.

Magbayad ka ng mga bayarin sa insurance upang ma-cover ka kung nasa isang emergency.



Ang isang emergency ay maaaring

- magastos



- makasira ng iyong bahay



- makasira ng iyong kotse



- makasira ng mga bagay na mahalaga sa iyo



- magpatigil sa iyo na magtrabaho.

May iba't ibang klase ng insurance.

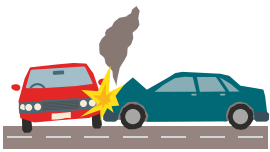
Halimbawa



- insurance sa tahanan at mga nilalaman



- insurance sa kalusugan



- insurance sa kotse



- insurance sa trabaho.

Isulat ang iyong impormasyon



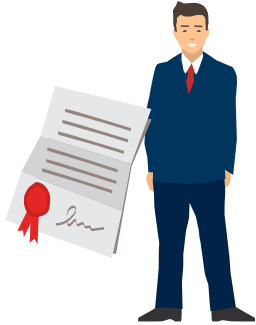
Isulat ang mga pangalan at impormasyon na tatawagan para sa iyong mga kumpanya ng insurance.



Plano para sa iyong mga legal na pangangailangan

Dapat kang gumawa ng **huling habilin**.

Ang huling habilin ang magsasabi sa iyong pamilya kung ano ang gagawin kapag ikaw ay namatay.

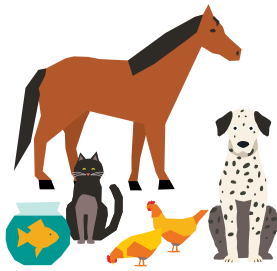


Makakakuha ka ng iba pang impormasyon tungkol sa mga huling habilin mula sa isang abogado.



Isulat ang iyong impormasyon

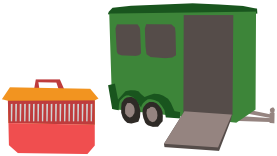
Isulat ang pangalan at impormasyon ng tatawagan para sa iyong abogado.



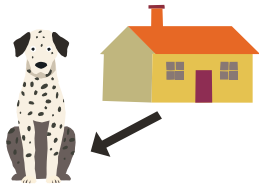
Plano para sa iyong mga alagang hayop

Mahalaga ring isipin kung paano iingatan ang iyong mga alagang hayop sa isang emergency.

Halimbawa



- paano ililipat ang mga alaga mo



- saan maaaring manatili ang mga alaga mo



- anong maaaring kailangang pagkain ng mga alaga mo



- anong maaaring kailangang gamot ng mga alaga mo



- paano tatawagan ang betenaryo.



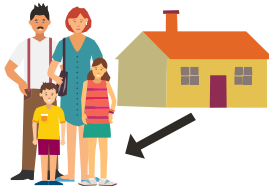
Mag-impake ng isang emergency kit

Mahalagang magkaroon ng **emergency kit** ng mga bagay na makakatulong sa iyo na



- manatili sa bahay kapag emergency

o



- umalis sa bahay kapag emergency.



Ang iyong emergency kit ay dapat na may

- pagkain na magtatagal ng mahabang panahon
 - halimbawa, delatang pagkain



- tubig para sa loob ng 3 araw o higit pa

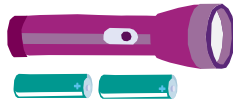


- mga damit.

Ang emergency kit ay dapat ding mayroong



- gamot



- ilaw at mga baterya



- mga bagay na mahalaga sa iyo
 - halimbawa, mga litrato.



Maaari mong tanungin ang iyong mga anak kung ano ang gusto nilang dalhin kung may emergency. Halimbawa, teddy bear.

Isulat ang iyong impormasyon



Ilista ang mga espesyal na bagay sa inyong tahanan na gusto mong dalhin.

Dapat mong itabi ang mga kopya ng mahahalagang dokumento sa iyong kit.

Halimbawa

- sertipiko ng kapanganakan

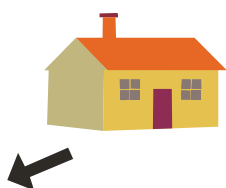


- mga dokumento ng insurance

- pasaporte



- habilin.



Dapat mo ring itabi ang mga kopya ng mahahalagang dokumento sa isang ligtas na lugar na **malayo** sa iyong tahanan.

Halimbawa, sa isang tao sa iyong suportang network.



Isang magandang ideya na

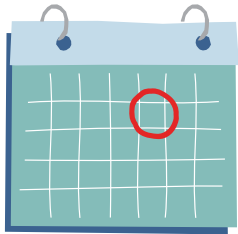
- nasa tabi mo ang iyong plano sa emergency



- itabi ang kopya ng iyong plano sa iyong emergency kit



- sabihin sa iyong pamilya at suportang network kung saan mo itinatabi ang iyong emergency kit



- tingnan/suriin at i-update ang iyong emergency kit taon-taon.



Isulat ang iyong impormasyon

Isulat kung saan mo itatabi ang iyong emergency kit.

___ / ___ / ___

Isulat ang petsa kung kailan mo titingnan/ ichecheck ang iyong kit.



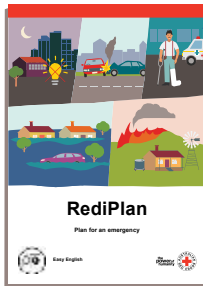
Paano tulungan ang ibang tao na magplano para sa isang emergency

Maaari mong sabihin sa mga tao

- ang iyong kwento



- ang nalalaman mo tungkol sa mga emergency



- kung paano gumawa ng isang plano sa emergency.



Iba pang impormasyon

Pumunta sa aming website

redcross.org.au/prepare

Maaari mong gamitin ang dokumentong ito para sa pansarili lamang at hindi sa pang-komersyal na layunin.

Ang RediPlan® ay isang rehistradong tatak ng Australian Red Cross.

© Australian Red Cross, Marso 2018. Ang lathalang ito ay karapatang-sipi (copyright). Walang bahagi ang maaaring kopyahin sa anumang paraan maliban kung ito ay naaayon sa mga probisyon ng Copyright Act 1968.

Ang Australian Red Cross ay nagpapahayag ng pagmamay-ari/copyright para sa lahat ng nilalaman ng dokumentong ito at anumang paggamit, pagkopya o pagpaparami ay ipinagbabawal kung walang pagsasabi o pagsulat na pahintulot.

Ang lathalang ito ay magagamit sa pamamaraang PDF format sa internet sa redcross.org.au/prepare

