

# KALIGTASAN SA PANAHON NG PAGBAGYO



## MANATILING LIGTAS SA MALALAMIG NA TEMPERATURA

Kumusta, mga taga-California! Habang nagdadala ng mga bagong hamon sa ating estado ang mas malamig na buwan, tulad ng malalamig na temperatura, kumikilos ang Listos California upang protektahan ang ating mga komunidad.

Habang naghahanda ang Tanggapan ng Mga Serbisyong Pang-emerhensiya ng Gobernador ng California (Cal OES) at mga unang tagatugon sa ating estado para sa matinding panahong ito na dulot ng klima, may ilang simpleng hakbang na **IYONG** magagawa ngayon upang panatiliing ligtas ang iyong sarili, ang iyong mga mahal sa buhay, at mga kapitbahay sa panahon ng malalamig na temperatura.



### ALAMIN ANG MGA PALATANDAAN NG HYPOTHERMIA AT FROSTBITE

Kapag bumaba ang temperatura, mahalagang manatiling mainit at gawin ito nang ligtas. Ang pag-alam kung ano ang gagawin sa mas malalamig na temperatura ay makakapagligtas sa iyong buhay. Inirerekomenda ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California na pag-aralan ang mga palatandaan at kung paano tumulong sa taong may hypothermia o frostbite:

- **Ang hypothermia** ay kapag bumaba ang temperatura ng katawan sa hindi ligtas na antas.
  - Mag-ingat sa matinding panginginig, pagkahapo, pagkalito, mga nangangapang kamay, pagkawala ng memorya, malabong pananalita, o pagka-antok.
  - Pumunta sa isang mainit na lugar at painitin muna ang gitna ng katawan. Manatiling tuyo at balutin ang sarili sa mga mainit na kumot. Uminom ng mga mainit na likido.
- **Ang frostbite** ay nangyayari kapag ang balat ay nagiging sobrang lamig, kaya lumiliit ang mga daluyan ng dugo, na nagpapababa ng daloy ng dugo at oxygen sa mga apektadong bahagi ng katawan.
  - Bantayan ang pamamanhid at pagkawala ng kulay sa paligid ng mukha, daliri, at mga paa. Maghanap din ng puti o kulay gray at dilaw na balat, o matigas o mala-wax na balat.
  - Pumunta sa isang mainit na lugar at ibabad ang apektadong bahagi o buong katawan sa napakamaligamgam pero hindi mainit na tubig. Maaari mo ring gamitin ang init ng katawan.
- Kapag may pagdududa, humingi ng medikal na atensyon.



### MAGHANDA PARA SA MALALAMIG NA TEMPERATURA

- Bigyang-pansin ang mga ulat ng panahon at babala ng mga bagyo sa taglamig at malamig na kondisyon. Mag-sign up para sa mga lokal na alertong pang-emerhensiya sa [ListosCalifornia.org/Alerts](https://www.listoscalifornia.org/alerts).
- Tiyaking mayroon kang sapat na maiinit na damit, tulad ng mga sombrero, guwantes, at kumot para sa lahat sa iyong sambayanan.
- Ihanda ang iyong bahay para maiwasan ang lamig sa pamamagitan ng pagkukulung sa init (insulation), caulking (paggamit ng caulk para isarado ang mga butas), at weather stripping. Alamin kung paano pigilan ang pagyeyelo ng mga tubo. Magkabit ng at subukan ang mga smoke alarm at carbon monoxide detector na may mga backup na baterya.
- Maghanda para sa mga pagkawala ng kuryente. Magkaroon ng sapat na tubig at pagkaing hindi kailangang palamigin para sa bawat miyembro ng iyong sambayanan. Ganap na i-charge ang mga backup na baterya, maghandang panatiliing malamig ang mga gamot, at naka-charge ang mga medikal na aparato.
- Mag-sign up para sa mga alerto sa pamamagitan ng iyong kumpanya ng kuryente upang maabisuhan ka tungkol sa anumang isyu sa kuryente. Kung gumagamit ka ng mga de-kuryenteng medikal at pantulong na kagamitan, siguraduhing magpatala sa isang Medical Baseline na programa upang masigurong ligtas ka kung mawawalan ng kuryente.





# MANATILING LIGTAS SA MALALAMIG NA TEMPERATURA



## MANATILING LIGTAS SA PANAHON NG MALALAMIG NA TEMPERATURA

- Ligtas na painitin ang iyong bahay:
  - Huwag gagamit ng mga stove, camp stove, o gas/charcoal grill upang painitin ang loob ng iyong bahay. Nakamamatay ang mga usok.
  - Sa labas lang gumamit ng generator, hindi bababa sa 20 talampakan mula sa mga pinto at bintana. Huwag gagamit ng mga generator sa mga basang kondisyon. Huwag kailanman gagamit ng generator sa loob ng bahay. Makakapatay ang nakalalasang tambutso nito sa loob ng ilang minuto.
  - Gumamit ng mga kumot, sleeping bag, maiinit na winter coat, up-to-code fireplace na may tuyong kahoy na panggatong, portable space heater, o kerosene heater kung legal ang mga ito sa iyong lugar. Panatilihin ang lahat ng portable heater nang hindi bababa sa 3 talampakan ang layo mula sa mga mabilis masunog na bagay.
- Isara ang mga hindi ginagamit na kuwarto upang maiwasan ang pag-aaksaya ng init. Takpan ang mga bitak sa ilalim ng mga pinto gamit ang mga tuwalya o basahan at isara ang mga kurtina upang mapanatili ang init hangga't maaari.
- Panatilihin ang pagdaloy ng dugo sa pamamagitan ng paggalaw nang ilang beses sa isang oras. Igalaw ang iyong mga braso at binti at igalaw ang iyong mga daliri sa kamay at paa.
- Napakatuyo ng malamig na hangin. Manatiling hydrated gamit ang tubig o sports drink.
- Alamin kung saan ka pupunta kung magiging masyadong malamig ang iyong bahay. Puwede kang pumunta sa bahay ng isang kaibigan, sentro ng komunidad, shopping mall, o pampublikong aklatan. Magtanong sa mga lokal na opisyal sa emerhensiya tungkol sa mga warming center (sentro ng pagpapainit) na mapupuntahan malapit sa iyo.
- Limitahan ang iyong oras sa labas. Kung kailangan mong lumabas, magsuot ng mga layer ng mainit na damit. Protektahan ang iyong ilong, mga tainga, mga pisngi, baba, mga daliri sa mga kamay at paa sa pamamagitan ng pagsusuot ng guwantes, mga balabal, mga medyas, at sombrero. Nanganganib sa frostbite ang mga bahaging ito.
- Lumayo sa mga kalsada at iwasan ang pagmamaneho, kung maaari. Maaaring mabilis na maging mapanganib ang mga kalsada at nagyeyelong temperatura. Tumawag sa 911 kung mayroon kang emerhensiya.



## BANTAYAN ANG IBA

- Madalas na kumustahin ang mga kapitbahay na maaaring may limitadong access sa init.
- Para sa mga taong 65 o mas matanda, maaaring maging mas mapanganib ang mga malamig na temperatura. Ang mga kaibigan, pamilya, at kapitbahay ng mga matatanda ay dapat mangumusta nang madalas para matiyak na sapat ang init sa kanilang mga bahay at ligtas sila.
- Kung mayroon kang mga alagang-hayop, ipasok sila sa loob ng bahay at huwag silang iwanan sa labas nang magdamag.



## BUMAWI MULA SA MALALAMIG NA TEMPERATURA

- Suriin ang iyong tahanan para sa anumang pinsala sa istruktura na maaaring maging sanhi ng hindi ligtas na paninirahan doon, tulad ng mga nasirang tubo o sistema ng pag-iinit.
- Magdokumento at kumuha ng mga larawan kung mayroon kang nasirang ari-arian dahil sa bagyo. Maghanap ng iba pang mapagkukunan sa pagbangon sa mga website ng gobyerno.
- Patuloy na protektahan ang iyong sarili mula sa lamig sa pamamagitan ng pagsusuot ng mainit, maluwag, at magaanang damit sa ilang layer. Manatili sa loob ng bahay, kung maaari.

