

Ang paghahanda sa hindi inaasahang pangyayari ang sasagip sa buhay natin !



Handa na ba kayo sa pagdating ng hindi inaasahang sakuna? Matapos mangyari ang sakuna, possibleng matatagalan bago dumating ang kinakailangan suplay. Ating pag-isipan kung anu-ano ang dapat iimbak sa sariling tahanan upang maisalba ang sariling buhay at ng pamilya.

タガログ語 / Tagalog



Sambahayan ng Matatanda

Tsek

- ☐ Malalambot na pagkain kagaya ng nursing food
- ☐ Regular na gamot
- ☐ Recordbook ng Gamot
- ☐ Tungkod
- ☐ Salamin sa mata
- ☐ Security buzzer o Pito

At iba pa

Mga dadahin sa Pang-3 araw Emerhensyang panahon

Matapos ang sakuna, ito ang mga pangunahing dadalhin bagay. Ilagay natin sa evacuation bag ang halos pang-tatlong araw na suplay.

Tsek

- ☐ Emergency food Hindi kailangang lutuin 3 araw × Dami ng tao
- ☐ Tubig Inumin 1 araw 2~3 l × 3 araw × Tao
- ☐ Pang-iwas sa nakakahawang sakit mask, disinfectant, thermometer atbp.

- ☐ Handy toilet 1 araw Pang-5 beses × 3 araw × Tao
- ☐ Mahalagang bagay Pera, Passbook, Kopya ng Seguro sa Kalusugan

- ☐ Cellphone • Portable radio charger, bateriya, dry cell battery
- ☐ Kagamitang Pang-araw araw Toilet paper, Layter, Tuwalya, Produktong sanitaryo atbp.
- ☐ Kagamitang Pangkaligtasan Flashlight, helmet, guwantes

Sambahayan ng nagpapalaki ng bata

Tsek

- ☐ Likidong gatas
- ☐ Matatapon biberon
- ☐ Baby food
- ☐ Dayaper
- ☐ Wipes/Pamunas
- ☐ Pambatang miryenda
- ☐ Maternal Recordbook
- ☐ Medication Recordbook atbp.

Ang mother's bag ay magagamit para madala sa emerhensyang panahon.



Pag-isipan natin ang emerhensyang bagay na dadalhin na angkop sa iyong pamamahay

Kailangang bagay matapos ang sakuna

Tsek

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Pag-isipan natin ang pondong suplay na angkop sa iyong pamamahay

Kailangang bagay 1 linggo ang nakalipas mula sakuna

Tsek

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Esensyal na bagay sa Buong Sambahayan

Tsek

- ☐ Pagkain Retort pouch food, delatang pagkain na niluluto at kinakain 4 araw × Tao
- ☐ Tubig inumin 1 araw 2~3l × 4 araw × Tao
- ☐ Portable toilet, Handy toilet 1 araw Halos Pang-5 beses × 4 araw × Tao
- ☐ Gamit Panluto, Simpleng pangkain Portable stove, Gas cartridge, Chopsticks, Paper plate, Plastic wrap atbp.
- ☐ Kagamitang Pang-araw araw Wet tissue, Supot ng basura atbp.

- ☐ Damit pamalit, Panloob
- ☐ Lampara, Lantern

At iba pa

Sambahayan ng Matatanda

Tsek

- ☐ Dayaper Pang-matanda
- ☐ Extrang salamin sa mata
- ☐ Extrang pustiso
- ☐ Lagayan ng pustiso
- ☐ Likidong panlinis ng pustiso
- ☐ Help mark

At iba pa

Sambahayan ng nagpapalaki ng bata

Tsek

- ☐ Polbong gatas
- ☐ Tubig inumin (Pangtimpla ng gatas polvo)
- ☐ Baby food
- ☐ Baby carrier
- ☐ Kumot
- ☐ Produktong sanitaryo • Breast milk pads
- ☐ Laruan

At iba pa

Imbak na Pang-7 araw suplay

Pondo sa pang-isang linggong pamumuhay sa evacuation center o tahanan. Ilagay sa lugar na maaaring makuha kahit mapinsala ang bahay.

★ Halimbawa ang nakasulat sa itaas. Mag-imbak ng naaayon sa aktwal na lagay ng pamilya.

Sa Rolling stock maaaring Makakahanda ng pagkain • pang-araw araw kagamitan ng walang kahirap-hirap

① Magpondo ng medyo marami-rami



② Gamitin



③ Bumili at dagdagan

Sa siklong ito, makakaimbak ng pagkaing maikli ang pagkakapaso at bagay na pang-araw araw na kailangan.

Ang Handy Toilet ay isang Essensyal na iimbakin suplay!

Matapos magkaroon ng sakuna, mataas ang porsyento na hindi magagamit ang banyo. Bilang panghanda sa sakuna, tayo'y mag-imbak ng **Handy toilet o Portable toilet**.

▲ Handy toilet

Tipong supot na pinapatigas ang nilalamang tubig sa absorbent sheet o coagulant.

Maliit na tipong kubeta na maaaring madala-dala at may kabit na upuan. Kailangan ng set na coagulant.



Sa oras ng sakuna ang Problema sa banyo ay **MALALA!!**



Pagkatapos ng sakuna, mataas ang probabilidad na hindi magagamit ang banyo sa tahanan. Ang mga evacuation sites ay lalagyan ng mga temporaryong palikuran subalit posibleng maganap ang mahabaang paghihintay depende sa lagay ng pagkakaabala.

Kapag nagsabay ang stress at pakiramdam ng pag-aalala dulot ng pagtiis sa pagpunta sa palikuran, ito'y posibleng magdulot ng masama sa kondisyon ng katawan. Sa paghahanda sa oras ng sakuna, upang mapanatili ang kalusugan ng sarili at ng pamilya, tayo'y mag-imbak ng 「Handy toilet」 at 「Portable toilet」.



Portable toilet • Handy toilet rin Idagdag sa iimbakin suplay



Portable toilet at Handy toilet



● Portable toilet

Isang maliit na tipo ng kubeta na may kasamang upuan para sa pagkakataon na hindi magagamit ang kubeta. Kailangan imbakin kasabay ng Handy toilet.

Matitiyak na magiging kampante sa oras ng sakuna kung mayroon tayo nito!



● Handy toilet

Isang tipo ng supot na kailangan ipuwesto sa Western-style toilet seat o Portable toilet at iba pa. Madaling gamitin at matatapon sa basura.



Paraan ng paggamit sa Handy toilet

- ① Takpan ang kubeta ng plastic bag at ipuwesto ang Handy toilet (supot ng dumi) sa ibabaw.



Matapos gamitin, palitan lang ang handy toilet. Iipit ang supot sa kubeta.

- ② 《Water Absorbing sheet type》
Ipuwesto ang Water absorbing sheet sa supot ng dumi at bago gamitin sa pagbabanyo.

《Coagulant type》

Budburan ang coagulant bago o pagkatapos ang gamitin sa pagbabanyo.

Kasamang itapon dito ang ginamit na toilet tissue.



- ③ Palabasin ang hangin sa loob ng supot, mahigpit na talian ang bibig ng supot.



- ④ Ibukod at itabi mula sa karaniwang basura, hanggang sabay-sabay maibasura.



Tinatayang bilang ng iimbakin Handy toilet

Halos pang-1 araw

5

Beses

×

7

araw

×

Bilang
ng
Pamilya

minimum
tao

=

Pang-
Beses



Bagay na dapat iimbak kasama ng Handy toilet

● Toilet paper

... Palaging magtabi ng dagdag na 1 bag sa stock.

● Wet tissue • Disinfectants

... Sa halip na maghugas ng kamay panatilihin malinis gamit ang pamunas o disinfectants.

Subukan bilangin natin batay sa iyong pamilya

