

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

Paghahanda sa Emergency
para sa Mga Taong May Kapansanan



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Unang Lathala 2023

Ang gabay na ito ay inihanda batay sa siyentipiko at propesyonal na mga lathala. Ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagbibigay impormasyon; ito ay hindi maitituring na isang medikal na diagnosis o payo sa pagpapagamot. Mangyaring makipagkonsulta sa isang doktor o sa naaangkop na provider sa pangangalaga ng kalusugan para sa mga tanong na tiyak sa inyong situwasyon.

Mga Pagpapasalamat:
Sinulat ni Liz Leyden

Mga Pagpapasalamat sa Litrato:

Cover and p. 35 Courtesy of Sherman Gillums, Jr.; p. 11 Elena [Fom/vecteezy.com](https://www.fom/vecteezy.com);
p. 15 Valeria [Boltneva/pexels.com](https://www.boltneva/pexels.com); p. 19 Courtesy of Liz Treston;
p. 27 Magda [Ehlers/pexels.com](https://www.ehlers/pexels.com); p. 29 Ralph W. [lambrechtpexels.com](https://www.lambrechtpexels.com);
p. 31 Franklin Peña [Gutierrez/pexels.com](https://www.gutierrez/pexels.com); p. 42 Roger [Brown/pexels.com](https://www.brownpexels.com).

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
Telepono: 973-379-2690
Toll-free na numero: 800-539-7309
[ChristopherReeve.org](https://www.ChristopherReeve.org)

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

Paghahanda sa Emergency para sa Mga Taong May Kapansanan

TALAAN NG NILALAMAN

- 5** Bago ang isang Sakuna: Saan Dapat Magsimula?
- 6** Paghahanda ng isang Pang-emergency na Bag
- 8** Ayusin ang mga Importanteng Dokumento
- 8** Maghanda sa Kawalan ng Kuryente
- 10** Gumawa ng Isang Paraan ng Pantulong sa Paghinga
- 11** Magtatag ng isang Support Network
- 12** Magplano para sa Mga Pagkakahinto sa Pag-aalaga
- 13** Bumuo ng Mga Plano ng Ebakuwasyon
- 15** Magplano para sa Iyong Alaga o Service Dog
- 16** Makipag-ugnayan sa Iyong Komunidad
- 19** Sidebar: Liz Treston: Isang Survivor na May Misyon
- 21** **Habang May Sakuna: Paano Maaaring Manatiling Ligtas**
- 21** Mga Pagbaha
- 22** Mga Lindol
- 23** Mga Tsunami
- 24** Mga Unos (Hurricane o Typhoon)
- 24** Mga Wildfire (Sunog)
- 26** Sukdulang Init
- 27** Lagay ng Panahon Kapag Winter
- 28** Mga Tornado o Buhawi
- 29** Kemikal na Emergency
- 31** **Makalipas ang isang Disaster: Ano ang Susunod**
- 33** Pag-apply sa FEMA Disaster Assistance
- 34** Sidebar: Sherman Gillums, Jr. of FEMA:
Pagpapalakas sa Tugon Kapag May Sakuna
- 36** Pagsampa ng Apela sa Mga Desisyon ng FEMA
- 37** Abiso ng Panlilinlang



INTRODUKSYON

Pagahahanda sa Emergency para sa Mga Taong May Kapansanan

Mula sa record-breaking na mga blizzard sa upstate New York at nakakapinsalang mga wildfire sa California hanggang sa sobrag lalakas na unos sa baybayin ng Florida, ang mga likas na sakuna ay lubos na nagdudulot ng pinsala sa mga komunidad sa kabuuan ng Estados Unidos.

Ang matitinding lagay ng panahon ay nagdudulot ng tiyak na panganib sa mga taong may kapansanan dahil ang mga kinagawian at imprastratuka na inaasahan nila ay mapanganib ang dulot na gambala. Ang mga kalsadang hindi madaanan ay maaaring makahadlang sa pagdating ng mga kritikal na supply tulad ng mga iniresetang gamot o tulong sa pag-aalaga. Ang kakulangan ng transportasyon ay maaaring magpahirap sa kakayahan na lumikas agad. Ang kawalan ng kuryente ay maaaring maging malaking problema para doon sa mga umaasa sa ventilator.

Kritikal na planuhin na ngayon ng mga taong namumuhay nang may paralysis para sa mga hamon sa kinabukasan. Ang chaos at kasalantaan na sanhi ng likas na sakuna ay maaaring sobra-sobra para harapin - pero ang katotohanan ay mas nakakatakot kung maharap nang hindi handa. Bago magkaroon ng krisis, maglaan ng panahon para kilalanin at maghanda para sa mga panganib na marahil na maka-apekto sa iyong komunidad. Ang kaalaman kung ano ang dapat gawin, nang maaga pa, habang at makalipas ang isang emergency ay makakatulong na manatili kang independiyente, nasa mabuting kalusugan, at ligtas.

PAGHAHANDA SA EMERGENCY



**GUMAWA
NG PLANO**



**BUMUO NG
ISANG KIT**



**MANATILING MAY
BALITA AT KAALAMAN**

BAGO ANG ISANG SAKUNA: SAAN DAPAT MAGSIMULA?

Tasahin ang Iyong Mga Pangangailangan

Magtabi ng isang detalyadong journal para sa isang linggo para masubaybayan ang mga supply, pinagkuhanan ng impormasyon at tulong, at mga gawi na kritikal sa iyong pang-araw araw na pagkilos. Ikaw ba ay gumagamit ng mga adaptive utensil sa pagkain? Ang wheelchair mo ba ay umaasa sa kuryente? Tinutulungan ka ba ng baclofen pump para mapamahalaan ang iyong spasticity? Nakakabangon ka ba mula sa kama mag-isa kung ang mga lokal na kalsada ay sarado at hindi ka makaugnayan ng iyong caregiver? Itala ang bawat yugto ng iyong buhay - malaki man at maliit, sa loob ng tahanan at sa labas - at gamitin ang mga talang ito para makabuo ng mga contingency plan para sa iba't ibang mga maaaring mangyaring masama.

Unawain ang Iyong Mga Panganib

Mahalaga ang Lokasyon. Kung ikaw man ay nakatira sa isang bayan na tabing-dagat na madaling bumaha at nadadaan ng bagyo o napapaloob sa isang lugar na suklob ng mga sunog, matinding lagay ng panahon na maaaring bumago sa maingat na pinamamahalaang pamumuhay. Magsimula nang magplano para sa mga panghinaharap na emergency sa tulong ng Federal Emergency Management Agency (FEMA) National Risk Index (<https://hazards.fema.gov/nri>) isang nahahanapan na mapa na sumusunod sa natural hazard data ayon sa rehiyon. Sa sandaling natiyak mo na ang mga lokal na panganib, gamitin ang mga tip na tiyak sa sakuna na binalangkas sa Weather Hazards na bahagi ng booklet na ito upang maunawaan kung ano ang dapat gawin bago, habang at makalipas ang anumang matinding mga kaganapan dulot ng lagay ng panahon.

Kung ikaw ay naninirahan sa isang mataas na nanganganib na rehiyon na madalas ay dinadaan ng mga bagyo, ikonsiderang bumili ng rental o homeowners' insurance para maitugma sa mga panganib na mahaharap mo. Halimbawa, ang mga residente ng California ay maaaring makinabang mula sa earthquake insurance, habang maaari namang ikonsidera ng mga nasa Midwest ang tornado protection. Para mapamahalaan ang mga gastusin sanhi ng patuloy na pagbabaha, makipag-ugnayan sa lokal na mga government official para matiyak kung ang iyong komunidad ay kasali sa National Flood Insurance Program or NFIP (<https://www.floodsmart.gov>), na pinamamahalaan ng FEMA: kung gayon, maaari kang karapat-dapat na bumili ng suportado ng pederal na flood insurance.

Saan ka man nakatira, o ano man ang mga hinaharap mong panganib, ang paghahanda sa mga emergency ngayon ay mas makakatulong sa iyo at sa pamilya mo lumaon.



MAGHANDA NG ISANG BAG PARA SA EMERGENCY

Ipagpalagay na walang masasayang na oras kapag dumating ang isang sakuna. Ang pagkakaroon ng nakahandang bag at nakahanda lang ito sa paglikas ay nakakatulong na matiyak na hindi ka lamang makakaabot sa kaligtasan ng mas mabilis pero maaaring mapangalagaan mo pa rin ang iyong kalusugan at kalayaan sa mga di inaasahang pangyayari. Kabilang sa mga iminumungkahing item ang:

- Dalawang linggo na supply ng mahahalagang mga gamot
- Mga pamalit na damit
- Mga item para sa personal na kalusugan, kasama na ang mga rubber gloves, extra na supply para sa catheter, mga suppository, mga lubricant, mga baby wipes.
- Adaptive utensils
- Tool kit sa pag-aayos ng wheelchair
- Cell phone charger
- Flashlight
- First aid kit
- Cash (kasama ang maliliit na bill)
- Local/regional na mapa
- Kumot
- Face mask
- Pito
- Reeve wallet cards (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>) upang maibahagi sa emergency personnel kung kinakailangan. Nagtatampok ang mga ito ng mahahalagang impormasyon sa kalusugan tungkol sa autonomic dysreflexia, deep vein thrombosis, at sepsis

Tasahin at planuhin ang mga sekundaryang pangangailangan sa kalusugan. Halimbawa, ang mga indibiduwal na may diabetes ay kailangang mag-empake ng karagdagang mga mahahalagang supply para sa ebakuwasyon kasama na ang insulin at cooling pack, extra na hirlingilya o insulin pen at mga karayom, medikasyon, blood glucose monitor, alcohol wipes, lancets, test strips, insulin pump and extra batteries o charger, glucagon injection kit, at emergency low blood sugar supplies such as glucose tabs, gels, fruit snacks at juice boxes.

Magtabi ng mga emergency kit kahit saan ka magtatagal, kasama na ang iyong kotse at opisina. Magdagdag ng anumang mga iba pang item na mahalaga sa iyong pang-araw araw na pamumuhay: ang ilang mga tao ay maaaring magsama ng slide board para sa mga paglipat ng lugar, habag ang iba naman ay nangangailangan ng mga pressure cushion. Lagyan ng etiketa ang mga adaptive equipment, kasama na ang mga wheelchair, na nakasulat ang iyong pangalan, impormasyon sa pakikipag-ugnayan at mga instruksyon sa pagpapagana gamit ang mga index card at clear packing tape.

Bumuo ng isang Emergency Kit para sa Bahay

Hindi ito parating posible o ligtas na manatili sa bahay kapag may pangyayari ng matinding lagay ng panahon. Magtabi ng isang kahon na puno ng mga supply na kailangan mo (at ng mga miyembro ng iyong pamilya) para manatiling buhay mag-isa na tatagal ng isang linggo. Kabilang sa mga iminumungkahing item ang:

- Isang linggong supply ng tubig (1 gallon kada taon, bawat araw) at hindi nabubulok na pagkain
- Isang linggong supply ng mga mahahalagang gamot at supply para mapamahalaan ang mga kondisyong pangkalusugan tulad ng diabetes.
- Mga item para sa personal na kalusugan, kasama na ang mga rubber gloves, extra na supply para sa catheter, mga suppository, mga lubricant, mga baby wipes.
- Mga posporo
- Manual can opener
- Mga flashlight para sa bawat miyembro ng household
- First aid kit
- Wrench (para patayin ang mga utility)
- Garbage bags
- Extra batteries at portable power banks
- Cell phone charger
- Mga face mask, plastic sheeting, at duct tape (sa pangyayari na may kautusan na shelter in place)
- Isang linggong supply ng pet food at tubig (basahin ang *Mag-plano para sa Iyong Alagang Hayop* na seksyon)
- Battery-powered o hand crank NOAA Weather Radio
- Pito

AYUSIN ANG MGA PANGUNAHING DOKUMENTO

Maglikom ng mga mahahalagang personal at pangkalusugan na rekord bago magkaroon ng emergency. Itabi ang mga dokumento sa isang waterproof na plastic bag, at iscan at itabi ang mga kopya sa isang portable thumb drive na nakakabit sa isang key chain. Itabi sa iyong go bag at maghanda para sa mabilisang paglabas. Kabilang sa mga iminumungkahing item ang:

- Social Security card
- Mga insurance cards, kasama na ang Medicaid at Medicare
- Mga medical record
- Mga medikal na reseta
- Mga bank record
- Living will
- Mga instruksyon (at serial at model number) para sa medical equipment
- Nakasulat na impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa mga miyembro ng pamilya, mga doktor, mga pharmacist, at support network (sa kaganapan na ang address book ay hindi magagamit)

MAGHANDA SA KAWALAN NG KURYENTE

Ang sobrang lakas na hangin, malakas na pag-ulan, at nabaling mga sangay ng puno ay maaaring makapinsala sa mga poste at kable ng kuryente, na iniwanang walang kuryente ang mga komunidad ng ilang oras o maaaring umabot rin ng araw. Ang mga taong namumuhay nang may mga spinal cord injuries - lalo na iyong kailangan ang mga ventilator o hindi ma-kontrola ang kanilang temperatura - ay dapat na parating handa kung sakaling mawalan ng kuryente. Kasama sa mga iminumungkahing kilos ang:

- Kilalanin ang lahat ng mga madalas na ginagamit na medical equipment na umaasa sa kuryente.
- Magparehistro sa iyong lokal na utility companya kung ikaw ay gumagamit ng power wheelchair o umaasa sa isang ventilator, ang listahang ito ay gagamitin upang bigyang prioridad ang serbisyo ng restoration.
- Makipagkonsulta sa mga supplier ng equipment tungkol sa backup power na opsyon para matabi sa bahay, kasama na ang mga rechargeable na baterya o mga generator.
- Alamin kung gaano katagal tatagal ang iyong mga extra na baterya. Subukan sa pamamagitan ng pagpapagana sa wheelchair o ventilator gamit ang baterya lamang o hanggang maubusan ng kuryente; ang tagal ng charge ay maaaring tumagal mula 30 minuto hanggang siyam na oras.
- Subukan at unawain nang pauna kung paano paganahin ang mga backup generator. Huwag kailanman gamitin ang generator sa loob ng bahay, na

maaaring maging sanhi ng pagkakalason sa carbon monoxide.

- Makipag-ugnayan sa lokal na emergency planning official para mapagpasyahan kung anong mga plano ang naitakda (kasama na ang priority shelter placement o transportasyon sa mga lokal na EMS na pasilidad) para makatulong sa mga indibiduwal na kailangan ng kuryente na suportahan ang durable medical equipment.
- Kilalanin ang lokal na mapagkukuhanan ng kuryente tulad ng pulis at mga bumbero, ospital o mga lokal na hotel at tanungin kung magagamit mo ang mga ito bilang backup bilang pangligtas ng buhay na medical na equipment kapag may emergency.
- Kung kailangang nasa refrigerator ang gamot, makipag-usap sa iyong doktor kung gaano katagal ito tatagal sa room temperature. (Kapag walang kuryente, mananatiling malamig ang mga item sa loob ng apat na oras.)

Ang pagbili ng dagdag na equipment tulad ng mga baterya o generator ay maaaring mahal, pero maaaring may funding na magagamit sa iyong komunidad. Halimbawa, ang California Foundation for Independent Living Centers (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) ay nagkakaloob ng mga serbisyo sa paghahanda sa skuna at mga mapagkukuhanan ng tulong sa kabuuan ng estado, kabilang na dito ang mga back-up na baterya at iba pang mga supply para sa mga consumer na umaasa sa kuryente para sa pangligtas na medical na equipment. Makipag-ugnayan sa mga utility provider, mga independent living center, at may kaugnayan sa kapansanan na mga non-profit sa iyong area para makapagtanong kung anong mga suporta at programa ang handang magagamit.



GUMAWA NG ISANG PARAAN NG PANTULONG SA PAGHINGA

Ang mga indibiduwal na may kahirapan sa paghinga, lalo na iyong mga umaasa sa mga ventilator o oxygen, ay kailangang paunang mag-isip kung paano maaaring malagay sa panganib ang kanilang buhay sa pangyayari ng isang sakuna. Maglaan ng panahon para matiyak ang mga kritikal na supply at magplano ng maaga para sa mga partikular na pangangailangan.

- Bumuo ng mga emergency supply kit para sa bahay at anumang lugar na pamamalagian mo.
- Maaaring kasama sa ventilator emergency kit supply ang mga extension cord, volt power supply, heated humidifier (kung kinakailangan), isang gallon ng distilled water, extra na baterya at charger, circuit tubing, at maraming face/nasal mask.
- Maaaring kasama sa mga oxygen emergency kit ang isang concentrator, volt power supply, (mga) extra tank, manifold backup, wrench, tank washer, maraming nasa cannulas, tubing extensions, extension connectors
- Ang mga gumagamit ng nebulizer ay mangangailangan ng tubing, tee, mouthpiece, reservoir, at 30 araw na supply ng breathing medicine.
- Ang mga gumagamit ng CPAP/BiPAP breathing machine ay mangangailangan ng isang gallon ng distilled water, face/nasal mask, oxygen enrichment adapter, at extension cords.
- Lagyan ng pangalan ang lahat ng mga equipment at magkabit ng mga kopya ng instruksyon na nakapasok sa loob ng mga plastic bags.
- Makipag-usap sa mga healthcare provider kung paano ang pinakamabuting paraan para makapagpatuloy ng pag-aalaga habang at pagkatapos ng isang sakuna. Pag-usapan kung saan ka pupunta kung kailangan mo ng pangangalaga sa ospital.
- Itabi ang mga numero ng telepono ng healthcare provider na nakatabi sa iyong telepono at isulat rin ito kasama ng iyong emergency kit.
- Makipag-ugnayan sa lokal na mga emergency management official para matiyak ang lokasyon ng mga shelter na makakapagbigay ng suporta sa mga indibiduwal na gumagamit ng durable medical equipment.
- Magplano kung mawalan ng kuryente. (Basahin ang naunang seksyon.) Ang mga indibiduwal na gumagamit ng oxygen concentrator system ay maaaring mas piliin na gumamit ng mga oxygen tank o mga generator kapag walang kuryente. Alamin ng maaga kung paano paunang gamitin ang bawat isa sa mga ito.

MAGTATAG NG ISANG SUPPORT NETWORK

Ang pagtatatag ng mga matitibay na ugnayan ay isang pangunahing bagay sa anumang masayang pamumuhay - pero ang isang natalagang support network ng mga kaibigan, pamilya at kapitbahay ay maaaring kritikal rin para manatiling ligtas kapag may emergency.

Lumikha ng isang support network sa pamamagitan ng pagtatanong sa kahit man lang tatlong tao (na malapit na nakatira sa iyo) kung pupuwede silang tingnan kung nasa ayos kayo kapag may isang emergency at maghandog ng tulong kung kinailangan. Kasama sa mga iminumungkahing karagdagang kilos ang:

- Iprograma ang lahat ng mga impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng lahat ng mga miyembro sa iyong telepono at mag-print ng isang hard copy sa kaganapan ng hindi gumaganang serbisyo ng telepono.
- Magbigay sa bawat miyembro ng isang naka-print na listahan ng sarili mong mga emergency contact, kasama na ang mga doktor, pharmacist, at out-of-town na miyembro ng pamilya (na maaaring makatulong na maayos ang ebakuwasyon o tulong mula sa labas ng sinasaklawan ng bagyo.)
- Huwag ipagpalagay na posible ang komunikasyon habang may emergency: ayusin na may dumalaw sa iyo sa trabaho para matiyak kung wala kang linya ng telepono sa cellphone.
- Magbigay ng isang duplicate ng susi ng bahay sa kahit man lang isang miyembro ng iyong network. Isipin ang pamumuhunan sa touchpad keyless na kandado sa pinto para mabigay mo ang numero sa mga tutulong sa iyo.
- Siguraduhin na alam ng mga miyembro ng una pa ang layout ng iyong bahay, kasama na kung saan mo tinatabi ang iyong bag at iba pang mga pang-emergency na supply.
- Ipakita at ituro (at pag-ensayahin ang mga miyembro) kung paano gamitin ang anumang kritikal na equipment, kasama na ang mga wheelchair, ventilator, transfer board, o mga evacuation chair.
- Ipaliwanag kung saan at paano isasara ang gas, tubig, at kuryente) kung hindi mo ito magagawa mag-isa. (Isara lang kung pinaghihinalaan mo na sira ang mga linya o may tulo, o kung ang mga lokal na opisyal ay mag-utos sa inyong gawin ito .)
- Kung hindi ka nagmamaneho, bumuo ng isang plano kasama ng miyembro ng support network na makakatulong sa iyong lumisan kung kinakailangan.



MAGPLANO PARA SA MGA PAGKAKAHINTO SA PAG-AALAGA

Mga bayad na caregiver - at mga miyembro ng pamilya na gumaganap ng tungkuling ito - ay marahil na hindi available kapag sobrang sama ng lagay ng panahon. Ang mga pagsasara sa kalsada at mga pagkakabahala sa personal na kaligtasan ay maaaring makahadlang sa mga caregiver na makarating sa iyo. Anuman ang iyong emergency sa bahay o kailangang lumisan, magpasya kung paano mo ito pamamahalaan ng wala ang karaniwang tulong ng caregiver.

- Magtalaga ng isang plano para sa mga miyembro ng support network para tulungan ka kung hindi available ang iyong caregiver, kung sa pamamagitan ng pagtulong sa iyong maabot ang isang kapamilya sa isang ligtas na lokasyon o pagkakaloob ng emergency na tulong sa iyong tahanan.
- Maagang ensayuhin ang wastong mga pamamaraan sa paglilipat kasama ang pamilya at mga miyembro ng support network.
- Panatihilin na naka-charge at may charge ang iyong telepono at madaling makuha sa tabi ng kama mo para makatawag para sa tulong.
- Kung ikinababahala mo na kakailanganin mo ng maagap na tulong sa kaganapan ng isang ebakuwasyon, maglagay ng RESCUE na etiketa sa isang madaling makitang lokasyon sa harapan ng iyong tahanan. Ang mga etiketa, na dinisenyo para mapabilis ang oras ng pagtugon kapag may emergency, ay available mula sa Shepherd Center sa Atlanta. (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>)
- Magtabi ng isang nakasulat na care plan (plano sa pag-aalaga) kung saan detalyadong nakasulat ang iyong mga kondisyong pangkalusugan, mga tiyak na pangangailangan sa pag-aalaga, at mga kasalukuyang pagpapagamot na nakadikit sa iyong refrigerator; ang impormasyon ay makakatulong sa lokal na EMS personal na tulungan ka kung kailangan mong tumawag sa 911.
- Kung kailan posible, hayaan mong gabayin ka ng lagay ng panahon. Kung naghihinala ka na ang pag-aalaga ay magiging isang isyu sanhi ng paparating na bagyo, magplano para manatiling ligtas kasama ang pamilya o mga kaibigan bago magkaroon ng mapanganib na situwasyon.
- Kung ikaw ay lumisan papunta sa isang emergency shelter habang may itinatag na emergency ang pangulo, maaari kang mag-request ng personal assistant services. Makipag-usap sa shelter manager na makikipag-ugnayan sa lokal at pang-estado na opisyal para isaayos ang serbisyo, na naghahandog ng basic na personal na pag-aalaga at maaari rin matugunan ang mas komplikadong mga pangangailangang medikal, kasama na pagpapalit ng dressing sa mga sugat, paglalagay ng catheter at pag-aalaga sa paghinga.
- Asahan ang mga araw at linggo makalipas ang isang emergency kapag ang regular na tulong ay hindi available. Kung nagtatrabaho ka sa isang agency, alamin kung magkakaloob sila ng replacement support mula sa staff sa labas ng naapektuhan na rehiyon.

BUMUO NG MGA PLANO NG EBAKUWASYON



Ang unang hakbang sa matagumpay na ebakuwasyon ay ang pagkakaroon ng nakahandang go bag. Susunod, asahan ang mga maaaring maharap na problema sa magugulong mga situwasyon, kung pagsubok man itong lumisan sa isang mataas na gusali kapag walang kuryente o paghihintay ng matagal sa pila para sa gas kapag ikaw ay papalabas ng bayan. Maghanda sa kahit na ano.

Kailan Ka Dapat Umalis

- Kapag may binigay na kautusan ng ebakuwasyon, huwag ipaantala ang iyong pag-alis. Maaari itong pagsubok na magtago sa bahay kapag may bagyo sa isang lugar na alam mo kung paano kumilos kaysa harapin ang mga hamon na maging pamilyar sa isang lugar na di mo kilala. Pero ang mga panganib sa iyong kalusugan - at buhay - ay masyado malaki. Paunang maghanda. Umalis ng maaga. Manatiling ligtas.
- Pag-iingat ang mga lokal na lagay ng panahon at mga kilos ng mga kalapit na county. Kung hindi tumutugon ang mga opisyal na iyong komunidad sa isang papalapit na banta, lubos na pag-iingat ang iyong kaligtasan at ilagay parati ang sarili sa pag-iingat. Huwag hintayin ang isang opisyal na kautusan ng ebakuwasyon kung sa palagay mo na manganganib ang iyong buhay.
- Alertuhan ang iyong support network at mga miyembro ng pamilya kung ikaw ay aalis. Dagdag pa dito, tawagan ang iyong lokal na pulis at bumbero, lalo

na kung ikaw ay nasa listahan ng prioridad. Ang pagbibigay alam sa iba na ikaw ay ligtas ay nagpapahintulot sa emergency personnel na ituoan ang pansin doon sa mga may maagap na pangangailangan ng tulong.

Paano Ka Aalis?

- Parating siguraduhin na madaling makuha ang iyong mobility device.
- Kung ikaw ay nakatira sa isang gusali o nagtatrabaho sa isang opisina na may elevator, makipagkonsulta sa building manager para lumikha ng plano ng ebakuwasyon sa pangyayari na mawalan ng kuryente. Tiyakin na nakatabi ang evacuation chair sa isang madaling makuhang lugar na malapit sa hagdan. Magtalaga ng mga miyembro ng support network (kasama na ang mga kasamahan sa trabaho) para tulongan ka. Maagang mag-ensayo sa paggamit ng evacuation chair pababa ng hagdan.
- Ang lokal na transportasyon at serbisyo ng taxi ay marahil na masususpinde o limitado bago at makalipas ang isang likas na sakuna. Kung hindi ka nagmamaneho, tumawag sa lokal na emergency management na official para makita kung ano ang available habang may mga emergency para sa mga taong may kapansanan. O isaayos ang isang masasakyan nang maaga pa kasama ang iyong support network.
- Kung nagmamaneho ka, tiyakin na ang iyong kotse ay nakahanda kung kailan mo ito kailangan. Parating panatilihin na puno ang tangke ng gas para maiwasan ang mahahabang mga pila sa gas station. Magtabi ng mga emergency supply sa lugar na madaling makukuha, kasama ang mga jumper cable, reflective triangle o bandana para maitali sa side mirror (para mahudyat na kailangan ng tulong), ice scraper, cellphone charger, kumot, mapa, at bag ng kitty litter o buhangin (sa kaganapan na nabikig ang mga gulong.)

Saan ka Pupunta?

- Tumawag sa lokal na emergency management officials nang pauna upang malaman kung ano ang mga pinaglilingkurang area ng mga community center, mga hotel, o organisasyon bilang mga accessible na shelter sa kaganapan ng isang emergency: paunang bisitahin ang mga ito, kung posible, para makumpirma na accessible ang mga ito.
- Gumawa ng listahan ng iba pang mga posibleng lokasyon na maaari mong masilungan kapag may bagyo, kasama ang mga kaibigan o pamilya, o sa isang accessible hotel na nasa labas ng saklaw na bagyo.
- Dapat ay may plano ka para sa iyong alagang hayop: dapat ay tumatanggap sila ng mga service animal pero hindi nangangahulugan na pati na rin ang mga alagang hayop. Paunang maghanap ng isang accessible at tumatanggap ng mga alagang hayop na hotel.
- Maging sanay sa mga alternatibong kalsada sa kabuuan ng iyong rehiyon. Sundan ang anumang mga opisyal na ruta ng ebakuwasyon para maiwasan ang posibleng mga sinarang kalsada.
- I-programa ang 43362, FEMA's Shelter Locating Text Service, sa iyong phone contacts. Kung magbigay ng isang evacuation order at hindi ka nakakasigurado

kung saan ka pupunta, maghanap ng mga shelter na malapit sa iyo sa pamamagitan ng pag-text ng SHELTER at ng iyong ZIP code sa numerong ito. Maaari ka rin makahanap ng mga open shelter gamit ang **FEMA App** (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) o sa pamamagitan ng nahahanapan na mapa na available sa **American Red Cross website** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>).

May mga available na libreng communication assistance cards na maaaring ibahagi sa mga first responder na maaaring ma-download mula sa Administration for Community Living website (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>). Pinapahintulutan ng mga card ang mga indibiduwal para mailarawan ang kanilang tiyak na kapansanan at maidetalye kung anong tulong ang kailangan sa kaganapan ng isang emergency.

Kung ikaw ay nahihalay mula sa miyembro ng pamilya kapag may emergency at hindi sila matagpuan lumaon, makipag-ugnayan sa **American Red Cross** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>) at mag-request ng “emergencywelfareinquiry.” Ang mga manggagawa ng Reunification Activity ng agency sa area ng sakuna ay maaaring makatulong sa paghahanap ng nawalang mga mahalsabuhay. Tumawagsa 1-844-782-9441 para sa karagdagang impormasyon.

MAGPLANO PARA SA IYONG ALAGA O SERVICE DOG



Protektahan ang iyong alagang hayop kapag may sakuna sa pamamagitan ng pagplano ng maaga. Ang lahat ng mga hayop ay dapat may collar at tag na may up-to-date na pangalan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa may-ari. Maghanda para sa pinakamalalang maaaring mangyari: isama ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa crate o carrier ng iyong alagang hayop at magdala ng litrato ng iyong alagang hayop kung ikaw ay mahihalay dito habang ebakuwasyon.

Mag-empake ng emergency evacuation kit para sa iyong alagang hayop, kasama na ang:

- Dalawang linggo na supply ng tubig at pagkain (tuyo o de late) sa isang airtight na container. (Tiyakin na palitan ang supply na ito tuwing anim na buwan para maiwasan ang pagkasira o pagkapanis)
- Water dish, food bowl at can opener, kung kinakailangan
- Dagdag na leash

- Mga kumot
- Mga plastic bag para sa paglilinis
- Crate na may mga liner
- Isang linggong supply ng gamot
- First aid kit para sa alagang hayop para sa mga pinsalang natamo habang ebakuwasyon
- Mga emergency na dokumento, kasama na ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa veterinarian, mga medikal na rekord at sa pagbabakuna na rekord, at kopya ang lokal na lisensya. Maaaring ang mga ito ay kailanganin para makapasok sa mga shelter. Itabi sa isang waterproof na container o plastic bag.

Ang mga emergency shelter ay dapat rin magpasok ng mga service animal, pero maaaring hindi puwede ang mga alagang hayop. Kilalanin ang mga accessible na hotel o motel na wala sa saklaw na lugar ng bagyo kung saan maaari kang manuluyan kasama ang iyong pet kapag may emergency. Bumisita sa mga website tulad ng BringFido (<https://www.bringfido.com>) o American Kennel Club (<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>), para makahanap ng mga pet-friendly na national hotel chain at property na malapit sa iyo.

MAKIPAG-UGNAYAN SA IYONG KOMUNIDAD



Habang ang FEMA ang namamahala sa disaster relief sa bansa, ang lokal na mga ahensya ng gobyerno ay mauunang tumugon kapag may matitinding lagay ng panahon.

Alamin kung paano ipinapadala ang mga emergency alert sa mga residente sa iyong komunidad. Maraming mga lungsod, kasama na ang New Orleans (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>), Los Angeles (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>), and New York (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>), ay gumagamit ng emergency notification systems (may kaugnayan sa lagay ng panahon o iba pa) para makapagbigay ng mga update sa pamamagitan ng mga tawag sa

telepono, text o email. Mag-sign up para sa mga lokal na alerto.

Tawagan ang pulis ng iyong komunidad at mga bumbero para makita kung mayroon silang listahan para sa pagtugon kapag may sakuna. Ipaalam sa kanila na ikaw ay umaasa sa life-support device o may kahirapan sa pagkilos na mangangailangan ng tulong kapag may ebakuwasyon. Bumisita sa bumbero (tatlong araw na sunod-sunod para makilala ang lahat ng personnel) at ipakita kung paano ginagamit ang iyong wheelchair. Ibahagi ang iyong plano sa ebakuwasyon at tanungin kung mayroon silang mga dagdag na suggestion.

Maaari rin maghandog ang mga municipality at ahensya ng estado ng katulad

na mga listahan para sa mga taong may kapansanan na nilikha para mapataas ang tulong at tugon kapag may mga emergency. Sa New Jersey ang serbisyong ito ay tinatawag na Register Ready (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>) at available sa mga residente na may kapansanan o mga pangangailangan sa pag-access at pagkilos. Kahit na ang mga likas na sakuna ay maaaring humadlang sa kahit na anong pinakamahusay na plano, ang mga listahan o registry na ito ay makakatulong na matiyak ang mga prioridad na kalagayan para sa mga ebakuwasyon, mga shelter, mga wellness check, pagbabalik ng kuryente, at pagsasara ng tubig. Tawagan ang iyong lokal na emergency management department para makita kung ano ang available malapit sa iyo.

Kilalanin ang lokal na mga non-profit na organisasyon na may kauganayan sa kapansanan na maaaring makapagbigay ng suporta at dulugan habang may sakuna. Isang mabuting lugar na simulan ang iyong lokal na Center for Independent Living: hanapin ang sentro na pinakamalapit sa iyo sa pamamagitan ng pagbisita sa <https://www.ilru.org>.

Manatiling May Balita at Kaalaman

Ang pagiging handa sa isang emergency ay nangangailangan ng pansin. Bago, habang nagaganap at makalipas ang mga likas na sakuna, mahalagang alamin kung saan makakahanap ng wasto at nasasapanahon na lagay ng panahon at impormasyon para sa kaligtasan ng publiko. Manatiling may balita sa paggamit ng iba't ibang mga dulugan mula sa gobyerno at media para tulungan ka na makapaghanda at manatiling ligtas.

- I-download ang FEMA app (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>) o gamitin ang text messaging na serbisyo nito para makatanggap ng mga real-time na alerto mula sa National Weather Service (<https://www.weather.gov>) at makakahanap ng mga emergency na shelter at disaster recovery center sa iyong area.
- Bumili ng National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) weather radio (https://www.weather.gov/nwr&ln_desc=NOAA+Weather+Radio). Ang pinapagana ng baterya na radio receiver na ito ay nagbabalita buong araw ng mga ulat ng kalagayan ng panahon at mga emergency na alerto mula sa pinakamalapit na National Weather Service office. Kapag may mga matitinding lagay ng panahon, ang network ay nakikipag-koordinang sa pederal, pang-estado at lokal na mga opisyal para makapagbigay ng mga babala at impormasyon makalipas ang pangyayari. Maaari kang makabili ng mga receiver sa electronics sa electronics at sporting goods store, mga marina supply shops, at online. Tiyakin na ang radyo ay mayroong "Public Alert" o NOAA NWR na logo para matiyak na ito ay nakakatugon sa mga teknikal na requirement para makakuha ng mga broadcast.
- Basahin ang mga lokal na dyaryo at manood ng mga balita sa gabi at regular na manood ng mga ulat ng lagay ng panahon: sundan ang 10 na araw na mga forecast para maiwasan na di maging handa.

- Mag-abang sa social media bago, habang at makalipas ang anumag bagyo. Ang mga alerto ng lagay ng panahon, pagsasara ng kalsada, at impormasyon sa ebakuwasyon ay matatagpuan sa opisyal na mga Twitter account ng National Weather Service (https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) at ang mga rehiyonal na organisasyon at mga ahensya ng gobyerno, kasama na ang mga dyaryo, himpilan ng telebisyon, tanggapan ng mga mayor, pulis ng estado at bumbero, mga utility provider, opisina ng mga gobyerno at Department of Transportasyon ng estado.
- Habang nade-develop ang mga emergency, ang Red Cross ay marahil na nag-iikot sa pagkakaloob ng mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon at namamahala sa mga emergency shelter. Hanapin ang mga bukas na shelter sa iyong rehiyon sa pamamagitan ng nahahanapan na mapa sa website nito (https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html), o sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-RED-CROSS**. Ang lahat ng mga shelter ng Red Cross ay accessible, at ang mga request para sa mga tiyak na pangangailangan at assistive equipment o supply ay maaaring gawin sa lugar mismo.
- Sundan ang mga regional na account ng Red Cross sa Twitter upang malaman ang mga distribution site para sa mga emergency supply at shelter.

Ipaglaban ang Access

Ang pagplano sa paghahanda sa emergency at pagtugon dito ay dapat parating may kasamang input mula sa mga residente na namumuhay nang may kapansanan. Bago dumating ang isang sakuna, maging bahagi ng mga pagsisikap sa iyong komunidad upang makalikha ng mga plano na hindi lamang mabisa, pero kabilang ang lahat.

- Makipag-ugnayan sa iyong lokal na emergency management office upang matiyak kung may natalagang disability coordinator sa loob ng department. Kung hindi, ipursigi ang lokal na council o tanggapan ng mayor para malikha ang posisyon na ito.
- Ang ilang mga komunidad ay maaaring may emergency planning committee na binubuo ng parehong mga ahensya ng gobyerno at non-profit na mga organisasyon. Kung walang mga miyembro ng committee na may mga kahirapan sa pagkilos, magboluntaryo kayo mismo.
- Tiyakin kung paano tiyak na natutugunan ang mga pangangailangan ng mga taong may kapansanan sa mga emergency plan, kasama na ang mga notification alert, mga kautusan ng ebakuwasyon, emergency na transportasyon, at on-site access sa mga gamot, refrigeration, at back-up na kuryente at mga natalagang shelter.
- Tulong sa mga pangangailangan sa transportasyon: May accessible bang transportasyon (mga bus ng paaralan o transit bus na may lifts) na makakatulong sa mga taong gumagamit ng mga wheelchair o scooter sa kaganapan ng isang ebakuwasyon.

- Kung walang ganitong magagamit, magmungkahi ng paglilikha ng isang kusang-loob at kompidensyal na listahan (registry) ng mga taong may kapansanan na magagamit ng mga first responder sa kaganapan ng isang emergency na ebakuwasyon.
- Makipagkita sa lokal na mga first responder para matiyak na mayroon silang equipment para tulungan ang mga taong may kahirapan sa pagkilos, tulad ng mga transfer sling at evacuation chairs na maaaring kailanganin sa isang emergency.
- Makipagtrabaho sa lokal na emergency preparedness committees o sa mga non-profit na organisasyon para ayusin ang pagsasanay na nagtuturo sa mga first responder tungkol sa mga pagtugon sa mga taong may kapansanan at mga may kaugnayan sa emergency, kasama na ang mga pamamaraan ng pagbubuhat, backboard transfers at paano tulungan ang mga service animal.
- Tanungin sa mga opisyal na estado at lokal na pamahalaan na sanayin ang mga emergency shelter staff at mga boluntaryo na tumulong sa mga taong may kapansanan sa pang-araw araw na mga aktibidad tulad ng mga paglilipat sa wheelchair.
- Sa trabaho, sumali sa emergency preparedness committee o maging isang fire warden: ang pagkakaroon ng taong paralisado na maging bahagi ng mga pagsisikap sa pagplano ay nakakatulong na matiyak na ang mga pangangailangan ng mga taong may kapansanan ay naisasali sa anumang mga plano ng ebakuwasyon.

LIZ TRESTON: ISANG SURVIVOR NA MAY MISYON



Habang sumagitsit ang Superstorn Sandy patungo sa beach malapit sa kaniyang tahanan sa Long Island, si Liz Treston ay lumabas para magmasid-masid sa palibot. Una muna ay ang high tide, tapos ang napakalakas na hangin, pero si Treston, na namumuhay na may C6 complete spinal cord injury, ay madaling nakaikot-ikot sa kaniyang power wheelchair.

"Naisip ko, 'Ok, wala lang ito,'" sabi niya. "Makakapag-ikot pa tayo. Ok tayo."

Tulad ng karamihan ng kaniyang mga kapit-bahay, nagpasya si Treston na hindi lumisan maliban sa utos na gawin ito mula sa mga lokal na opisyal. Isang taong nakalipas, nilikas nila ang kanilang tahanan nang maganap ang Hurricane Irene para lang balikan ang bahay na may kakaunting pinsala. Inisip nila na ang bagyong Sandy - na hindi man lang na-classify bilang isang bagyo noon - ay pareho lang. Ngunit noong kinagabihan, nang mayanig ang kanilang bahay sanhi ng malakas na hangin at dumagsa ang tubig sa pintuan ng kanilang basement, nawari ni Treston ang kaniyang pagkakamali. Kumuha siya ng bolpen at sinulat ang kanilang Social Security na numero sa braso, kung sakaling kailanganin ito.

Nakaligtas si Treston - pero ang kaniyang buhay ay nag-iba. Sa loob ng mga susunod na magugulong linggo, hirap siyang naghanap ng lugar na matutuluyan at maglikom ng mga supply na kailangan niya sa pang-araw araw na buhay, kasama na ang mga gamot at catheter. Ang kaniyang bagong adaptive van ay nasira, na napilit siyang kargahan ang kanilang wheelchair sa tabi ng isang magulong kalsada at sa tabi niya ang kanilang service dog.

"Kung hindi ka handa, kailangan mong maging isang survivor at Macgyber ng sabay," aniya. "Pero bakit natin kailangan na lahat ng mga pagkakabahala at stress na iyon kung hindi naman kinakailangan?"

Di lumaon ay naging isang matibay na tagapagtanggol si Treston ng paghahanda sa emergency. Siya ay tumulong sa pagtatatag ng Long Beach Community Organizations Active in Disasters (<https://www.facebook.com/LBCOAD>) at lumaon ay nahalal sa Long Beach, N.Y. City Council, kung saan patuloy niyang binibigyang tuon ang pangangailangan sa mga accessible services at pagsasama sa lahat sa mga pagsisikap para sa pagplano sa emergency.

Habang siya ay nagtatrabaho upang mapalakas ang tugon ng komunidad, hinihikayat ni Treston ang mga taong may kapansanan na agad na bumuo ng sarili nilang mga plano. Gumawa ng mga listahan ng mga pang-araw araw na pangangailangan. Maglikom ng mga extra na supply. Alamin kung saan dapat magpunta at anong mga lokal na organisasyon ang dapat maka-ugnayan para sa tulong.

"Sasabihin sa iyo ng mga tauhan emergency management: 'Magplano para sa isang sakuna habang maayos ang lagay ng panahon,' sabi niya. 'Totoo iyon. Huwag hintayin na malamig na at malakas na ang ihip ng hangin. Simula na ngayon ang proseso.'"

Sa sandaling handa ka na, sabi niya, huwag gawin ang parehong pagkakamali niya: lumisan kapag kailangan na.

"Ang unang bagay na sinasabi ko sa mga tao ay 'Kailangan mong lumisan,' sabi ni Treston. 'Ang ebakuwasyon ba ng 100 porsiyento ng mga tao ay pinakawasto? Hindi. Magiging komportable ka ba sa 50 porsiyento? Oo. At aabot ka sa susunod na araw.'"

HABANG MAY SAKUNA: PAANO MAAARING MANATILING LIGTAS

Kapag naka-empake na ang iyong bag at handa na rin ang home emergency kit, nagawa mo na ang mga kritikal na hakbang para manatiling ligtas kapag may matitinding kalagayan ng panahon. Ngayon, unawain kung ano ang pinakamainam na paraan sa pakikipag-ugnayan kapag may bagyo at maghanda para sa mga tiyak na peligro na maaaring maka-apekto sa iyong rehiyon.

Mga Tip sa Komunikasyon

- Ang pagdagsa ng mga tawag ay maaaring makagulat sa mga network kapag may emergency. Ang pag-text ay maaaring ang pinakamabilis na paraan para maabot ang pamilya at mga kaibigan dahil kailangan nito ang mas kaunting dulugan: tiyakin na paganahin ang mga dictation feature sa iyong telepono at tablet nang pauna.
- Limitahan ang mga tawag sa telepono para mapanatiling hindi busy ang mga network para sa mga emergency na komunikasyon.
- Kung kailangan mong tumawag at busy ang signal, ibaba ang telepono at maghintay ng 10 segundo bago muling tumangkang tumawag para malimitahan ang pakabuhol-buhol ng network.
- Kung mawalan ng kuryente, magtabi ng mga baterya ng cell phone sa pamamagitan ng pagdelete sa mga app na hindi ginagamit, bawasan ang brightness ng screen at ilagay sa airplane mode ang telepono.
- Kung mayroon kang landline sa iyong bahay at lumisan sa iyong bahay, i-forward ang mga tawag sa iyong cell phone.

Mga Peligro sa Lagay ng Panahon

Maghanda para sa mga tiyak na likas na peligro na maaaring maka-apekto sa iyong komunidad.

MGA PAGBAHA

Ang pagbabaha ay isang banta sa buong taon sa mga komunidad sa buong Estados Unidos, na nagdudulot ng mas maraming kamatayan kaysa sa anumang may kaugnayan sa lagay ng panahon na peligro maliban san sukdulang init. Ang mga biglang pagbaha (flash flood) ay lalong mapanganib: ang biglang pagkatunaw ng snow at matinding pag-ulan na nagaganap sa maiksing takdang panahon ay hindi lang nagdudulot ng biglang pagtaas ng tubig hanggang 30 feet, pero nagpapasimula rin ng pagguho ng bato at mudslide.

Bago:

- Linisin ang mga kanal at gutter mula sa mga dumi at dahon.
- Magkabit ng sump pump sa basement.
- Ikonsidera ang pagbili ng flood insurance.
- Ang mas mamahalin at mas sentimental ninyong ari-arian ay dapat nasa mas mataas na palapag.

Habang Nagaganap:

- Huwag kailanman magmaneho sa tubig baha. Ang 6 inch na tubig ay malakas na para mapabagsak ang isang tao, ang isang piye (one foot), ay sapat upang matangay ang isang kotse.
- Huwag magmaneho sa mga tulay kapag mabilis ang daloy ng tubig.
- Sundin ang mga kautusan ng ebakuwasyon.
- Kapag hindi makalabas sa bahay, lumisan patungo sa pinakamataas na level na kaya mong maabot o mapasukan.

Pagkatapos:

- Huwag bumalik sa bahay hangga't nasabi na ng mga lokal na awtoridad na ligtas.
- Makinig sa lokal na himpilan ng balita para matiyak na ang tubig ay ligtas gamitin na pangluto o mainom.
- Huwag hawakan ang tigil na tubig na maaaring may laman na tubig kanal, mga kemikal, o matutulis na bahay.
- Makalipas na makauwi, tingnan ang bahay kung may mga ahas o iba pang mga hayop.
- Huwag hawakan o hipuin ang kuryenteng equipment kung ito ay basa o nasa tigil na tubig upang maiwasang makuryente.

MGA LINDOL

Ang mga lindol, na nagsisimula sa pagkilos ng mga malalalim na bato sa ilalim ng lupa, ay nagaganap ng ilang beses kada taon. Habang ang mga lindol ay nagaganap kahit saan, pinakananganganig ang Alaska, California, Hawaii, Oregon, Puerto Rico, Washington, at Mississippi River Valley.

Bago:

- Ang karamihan sa mga pinsala at kamatayan na dulot ng mga lindol ay sanhi ng mga bumabagsak na bagay. Itabi ang mga mabibigay na litrato at salamin na malayo mula sa kama. Ilipat ang mabibigay na gamit sa mababang mga istante. Siguraduhing pirmi ang mabibigat na furniture at istante sa pader. Ikabit ang mga trangkilya sa mga kabinet para maiwasan na maliparan ng mga gamit.
- Itabi ang mga oxygen tank sa isang container na nakakabit ng pirmi sa pader na malayo sa nagdidingas na mga gamit.
- Kilalanin ang mga ligtas na lugar na masisilungan sa bawat kuwarto, kabilang na ang ilalim ng matibay na lamesa o sa tabi ng pader.
- Alamin ang mga hudyat ng babala sa posibleng pagkakaroon ng lindol: isang biglang pagyanig kasunod ng pagyayanig o lubos na lumalakas na pag-ugong o ingay.

Habang Nagaganap:

- Mabilis na magpunta sa natalagang mga ligtas na lugar na malayo sa anumang bagay na maaaring mahulog o mabasag, kasama na ang mabibigat na furniture, mga salamin at mga salamin na bintana. Takpan ang iyong ulo gamit ang mga braso at kumapit.

- Kung hindi mo magawang iwan ang iyong wheelchair, lumipat sa pader at ilock ang mga gulong. Maglagay ng unan o libro sa ibabaw ng iyong ulo upang maprotektahan ito mula sa mga bumabagsak na bagay. Yumuko sa iyong silya at kumapit ng mainam hangga't humina ang pagyanig.
- Huwag sumilong sa ilalim ng pinto.

Pagkatapos:

- Maging alerto sa mga sirang utility line, lalo na ang gas. Kung maamoy mo ito, buksan ang lahat ng mga bintana at pinto, at lumabas kaagad. Sa sandaling ikaw ay nasa ligtas nang layo, tumawag sa 911.
- Lumayo mula sa mga napinsalang area at gusali; posible pa rin ang mga aftershock at kasundo na pagguho.
- Kung ikaw ay nakatira malapit sa dagat, maghanda sa kaganapan na magkaroon ng tsunami pagkatapos ng isang lindol. (Basahin sa ibaba.)

TSUNAMIS

Ang biglang malalakas na alon na kilala bilang tusami ay maaaring magsimula sanhi ng isang lindol. Ang mga komunidad na nasa coast (baybayin) sa Alaska, Hawaii, Oregon, Washington, Guam, Puerto Rico, at ang U.S. Virgin Islands ay mas nanganganib sa tsunamis.

Bago:

- Alamin kung saan maaaring ma-access ang mga emergency na alerto. Ang mga babala ng tsunami ay maaaring mabroadcast sa lokal na himpilan ng radyo at telebisyon, NOAA Weather Radio Stations, o sa pamamagitan ng mga sirena at awtomatikong mga alerto sa telepono.
- Ikonsidera ang earthquake at/o flood insurance policies.
- Tumiyak ng isang accessible na shelter o hotel na halos 100 feet sa itaas ng sea level o kahit man lang one mile sa looban.
- Alamin kung paano malaman ang mga hudyat ng tsunami kasama na ang: isang lindol na nagdudulot ng higit sa 20 segundo ng malakas na pagyayanig; isang malakas na ingay mula sa dagat; at makita ang nakalabas na sahig ng dagat o biglaang mataas na tubig.

Habang Nagaganap:

- Umalis kaagad kung nagbigay ng kautusan.
- Kung nagmamaneho upang makaabot sa ligtas na lugar, iwasan ang mga bumagsak na kable o poste ng kuryente at huwag kailanman magmaneho sa baha.
- Kung nasa bahay, sumilong sa ilalim ng lamesa, takpan ang iyong ulo, at kumapit. Kung hindi, i-lock ang mga gulong ng wheelchair. Maglagay ng unan o libro sa ibabaw ng iyong ulo upang maprotektahan ito mula sa mga bumabagsak na bagay. Yumuko sa iyong silya at kumapit ng mainam hangga't humina ang pagyanig.
- Lumayo mula sa mga bintana, fireplace, at mga panlabas na pader. Huwag manatili sa ilalim ng pintuan o sa ilalim ng nakabitin na ilaw.

- Kung nasa labas, mabilis na kumilos papunta sa mas mataas na lugar. Maghanap ng mga bukas na espasyo; iwasan ang mga gusali at poste ng utility (gas, kuryente, atbp.).
- Maghanda para sa mga aftershock.

Pagkatapos:

- Huwag magmaneho sa mga bahang lugar.
- Iwasan ang mga napinsalang gusali.

MGA UNOS (HURRICANE O TYPHOON)

Ang mga unos ay mga tropical na bagyo na ang bilis ng hangin ay hindi mas mababa sa 74 milya kada oras. Habang ang mga bagyong ito ay may malaking pagbabanta sa mga komunidad sa tabi ng baybayin, maaari rin magdulot ng matinding pag-ulat at pagbabaha sa daan-daang lupain.

Bago:

- Alamin ang iyong mga panganib: Ang Pacific Hurricane Season ay mula Mayo 15-Nobyembre 30; ang Atlantic Hurricane Season ay mula Hunyo 1-Nobyembre 30.
- Tiyakin na ang looban ng iyong bahay o apartment ay ligtas upang makaiwas sa pinsala mula sa mga bumabagsak na gamit. Ipakabit ng husto sa mga miyembro ng pamilya o kaibigan ang mga mabibigat na picture frame at salamin na malayo mula sa mga kama. Ilipat ang mabibigay na gamit sa mababang mga istante. Siguraduhing pirmi ang mga istante sa pader.
- Dapat ay alam mo ang evacuation route.
- Maghanda sa mga posibleng pagbaha.

Habang Nagaganap:

- Umalis kaagad kung nagbigay ng kautusan.
- Kung ikaw ay nasa bahay, manuluyan sa isang kuwarto na walang bintana, o malayo mula sa malalaking furniture o bagay na maaaring bumagsak sa iyo.
- Kung ikaw ay hindi makalabas sa loob at pumasok ang tubig sa iyong bahay, magpunta sa pinakamataas na parte ng gusali na maaari mong mapuntahan habang naghihintay ng tulong.

MGA WILDFIRE (SUNOG)

Ang mga wildfire ay maaaring mag-umpisa sa mga kalikasan tulad ng mga gubat at prairie pero puwedeng mabilis na kumalat at maging peligro sa mga tirahan at komunidad. May posibilidad ng mga mapapanganib na kondisyon ng hangin at magkaroon ng emergency na ebakuwasyon. Ang biglaang kawalan ng kuryente ay maaari rin magaganap habang bilang pag-iingat ay isasara ang mga pampublikong utility ang mga regional grid nito upang mapakaunti ang panganib ng pagliyab ng mga linya ng kuryente. Ang mga panganib ng baha ay marahil rin makalipas ang mga wildfire dahil ang nasunog nang lupain ay hindi na kayang makasipsip ng tubig. Ang mga indibiduwal na may paralysis ay dapat maghanda para sa lahat ng mga posibleng pangyayari.



Bago:

- Kilalanin ang ligtas na lugar sa iyong tirahan na maaaring isara mula sa labas tulad ng banyo.
- Kung mayroon kang mga secondary condition na nakaka-apekto sa iyong mga бага, i-ayos ang isang portable air purifier para makatulong na mapanatiling malinis ang kuwarto kahit na mausok ang mga pumapalibot na lugar.
- Lumikha ng mga fire resistant zone sa palibot ng property. Mag-imbak nga mga kahoy sa gravel o sa isang saradong shed ng hindi mas malapit sa 30 feet mula sa bahay. Panatilihing na walang mga dumi, nakakalat na dahon, at mga pine needle sa palibot ng bakuran.
- Makipag-ugnayan sa lokal na mga utility company at mga ahensya ng gobyerno upang malaman kung paano maaabisuhan ang mga residente sa isang shutdown ng kuryente ng publiko pero dapat alam rin na maaaring wala ring pauna na abiso.
- Paunang alamin ang mga ruta ng ebakuwasyon sa kaganapan na kailangan mong lumikas kaagad.

Habang Nagaganap:

- Isara ang lahat ng mga bintana at pinto. Kung hindi ka makalabas, tumawag sa 911.
- Buksan ang mga ilaw para makatulong sa mga rescuer na mahanap ka.
- Magsuot ng N95 mask para malimitahan ang paglalanghap ng usok.
- Lumipat sa isang nasa looban at walang bintana na kuwarto.
- Kung posible, bumaba mula sa wheelchair at magpunta sa sahig. Umaakyat ang usok, at ang pinakamainam na hangin na malanghap ay iyong nasa baba.

Pagkatapos:

- Huwag hipuin ang mga bumagsak na linya ng kuryente.
- Magsuot ng mga rubber gloves at dust mask habang naglilinis. Ang abo mula sa wildfire ay maaaring maka-irita sa balat, ilong, at lalamunan.
- Huwag gumamit ng mga leaf blower o vacuum para linisin ang abo, maaaring kumalat ang maliliit na alikabok sa hangin. Maingat sa pagwawalis ng abo, ilagay sa plastic garbage bag, at itapon.
- Liguang ang mga service animal at/o mga alagang hayop para maalisan ang natitirang abo sa balahibo at balat.

SUKDULANG INIT

Ang sukdulang init ay mapanganib sa mga western state, ay lumalalang isyu sa kabuuan ng kalahating katimugang parte ng bansa, kasama na ang Texas, Arizona at Florida. Ang sukdulang init ay maaaring maging isang tiyak na panganib sa mga taong may kahirapan na ayusin ang temperatura ng katawan sanhi ng spinal cord injury.

Bago:

- Tumawag sa lokal na emergency management official para malaman ang mga lokasyon ng mga community cooling center; paunang bumisita para matiyak na accessible ang mga ito
- Tiyakin ang mga pampublikong espasyo, tulad ng big box stores na may malalapad na aisle, kung saan ligtas kang makakapagpalamig kapag may mga heat wave.
- Ikabit ang mga shade o kurtina para makapagbigay silong sa sinag ng araw kapag mainit, magkabit ng weather stripping sa mga pintuan at bintana at magkabit ng mga window air conditioner. (Ang mga indibiduwal na nakakatanggap ng mga benepisyo tulad ng Social Security Disability Insurance ay maaaring awtomatikong karapat-dapat para sa pondo ng pederal na Low-Income Home Energy Assistance Program (<https://www.benefits.gov/benefit/623>), na nagkakaloob ng suporta para sa mga pag-aayos ng bahay na may kaugnayan sa enerhiya, kasama na ang weatherization.)

Habang Nagaganap:

- Bumisita sa mga lokal na cooling center at mga pampublikong espasyo sa air conditioning.
- Tiyakin na ikaw ay hydrated. Parating magdala ng tubig, kasama ng mga spritz bottle at mga tuwalya. Mag-spray o maglagay ng mga medyo basang tuwalya sa balat para makatulong na malamigan. Magdala ng extra na tubig sa kotse o sa travel bag.
- Magsuot ng mga wide brim na sumbrero at magaan at maaliwalas na pananamit.
- Pansinin ang mga wheelchair at mobility equipment na maaaring maging sobrang init kapag naiwan sa ilalim ng araw. Ang nag-overheat na equipment ay maaaring makasunog sa balat ng mga indibiduwal na napadikit sa mga armrest at upuan o ipatong ang paa nang direktang sa metal na footrest.

- Kapag lumabas gamit ang mga wheelchair, ilagay ito sa malilim na lugar at takpan ito ng tuwalya para maiwasan ang overheating.
- Dapat may malay ka sa maiinit na looban ng kotse; buksan ang mga bintana o paganahin ang air-conditioning ng ilang minuto bago gamitin ito. Huwag umupo ng matagal sa loob ng kotse, o huwag rin mag-iwan ng hayop sa loob ng kotse, kapag matindi ang init.
- Pag-ingatan na ma-sunburn ang balat, na maaaring magdulot ng presyo sa mga pinsala at pasimulan ang autonomic dysreflexia, isang nakakamatay na medikal na emergency na nakaka-apekto sa mga taong may spinal cord injury sa T6 level o mas mataas pa.
- Kilalanin ang mga hudyat ng heat exhaustion: matinding pamamawis, pamumulikat, pagsusuka, matinding kapaguran, pagkahilo, heat stroke kabilang na ang temp na mas mataas sa 103 degrees, mapula, mainit at tuyong balat na hindi mapawis, mabilis na tibok ng puso, at pagkalito. Kung may lumabas na mga sintomas, agad na humingi ng medikal na tulong.



LAGAY NG PANAHOON KAPAG WINTER

Ang mapanganib na lagay ng panahon kapag winter ay regular na lumilikha ng mapeligrong kondisyon para sa mga komunidad sa hilagang mga estado, at sa kabuuan ng Midwest ,at sa mga bundukin na lugar sa kabuuan ng kanluran. Ang mga blizzard at ice storm sa Estados Unidos ay maaaring magdulot ng mga pagsasara ng kalsada, maggambala ang paghahatid at mga supply chain, at hahantong sa mga araw na walang kuryente o serbisyo ng telepono. Ang sukdulang lamig ay maaaring maging panganib sa mga taong may kahirapan na ayusin ang temperatura ng katawan sanhi ng spinal cord injury.

Bago:

- Lagyan ng fuel muli ang mga home heating sources (kasama na ang langis at propane) bago ka maubusan. Maaaring hindi makarating sa iyo ang mga fuel carrier ng ilang araw kapag may winter storm.
- Tiyakin na may nakatakdang plano nang pauna sa pagpapala ng mga daanan palabas, mga kalsada, at sidewalk; humingi ng tulong sa mga pamilya at kaibigan o kumuha ng professional na serbisyo na gagawa nito.
- Magtabi ng isang first aid kit at mga emergency na supply sa kotse sa pangyayari na ikaw ay ma-stranded sa kalsada habang may bagyo. Magsama ng mga kumot, flares, jumper cables, buhangin, isang flashlight, damit sa malamig na panahon, mga kumot, bottled water, hindi napapanis na pagkain, at isang pulang basahin para maitali sa antenna o pinto para mabigyang senyales ang mga rescuer.

Habang Nagaganap:

- Kung kakaunti ang home heating fuel (langis at propane) magtipid sa init sa pamamagitan ng pagbababa sa thermostat.
- Magtipid sa init sa pamamagitan ng pagsasara ng mga pinto ng di ginagamit na kuwarto at paglalagay ng mga nakarolyong tuwalya sa mga bukas na parte ng pinto.
- Kumainatuminomparamapanatilianglakasngenerhiya.Iwasanangalakatcaffeine para mapababa ang panganib ng dehydration at hypothermia.
- Kung aalis ng bahay, magsuot ng mainit na patong-patong na damit at parating takluban ang mga kamay at ulo. Ang mga hudyat at sintomas ng frostbite at hypothermia ay maaaring mas mahirap makita kung hindi nakakaramdam ang mga daliri ng kamay at paa.
- Kung ikaw ay hindi makalabas sa iyong kotse habang may bagyo, manatili sa loob ng sasakyan. Paandarin ang motor ng halos 10 minuto kada oras para sa init at buksan ng kaunti ang bintana para makapasok ang sariwang hangin at maiwasan ang carbon monoxide poisoning.

MGA TORNADO O BUHAWI

Ang mga tornado o buhawi ay maaaring mapasimulan sanhi ng mga bagyo, tropical storm, o hurricane. Ang hugis imbudo na ulap, na may matinding umiikot na hangin, ay maaaring mag-iwan ng destruksyon sa dinadaan nito na isang milya ang lapad at 50 milya ang kinahabaan. Ang tornadoes ay ang pinakakaraniwan sa Great Plains, pero nagaganap sa kabuuan ng Estados Unidos.

Bago:

- Tiyakin ang isang ligtas na espasyo para manuluyan. Kung hindi mapuntahan ang basement, planuhin na gumamit ng walang bintana na kuwarto, tulad ng banyo, o aparador, sa pinakamababang bahagi ng bahay.
- Kilalanin ang mga senyas ng babala ng isang tornado, kasama na ang umiikot



at hugis imbudo na ulap na malapit sa isang thunderstorm, isang malakas na ugong o biglang katahiimkan sa loob ng isang bagyo, at/o madidilim o kulay berdeng langit.

Habang Nagaganap:

- Kung ikaw ay nasa bahay, manuluyan sa basement, kung posible, o sa kuwarto na walang bintana. I-lock ang mga gulong ng wheelchair.
- Kung ikaw ay nasa kotse, huwag huminto sa ilalim ng overpass o tulay. Sa halip, maghanap ng mababa at patag na lokasyon.
- Saan ka man, takpan ang iyong ulo at leeg gamit ang iyong braso, o gamit ang libro o kumot, upang maprotektahan ito sa mga lumilipad na gamit.

Pagkatapos:

- Iwasan ang mga bumagsak na poste ng kuryente.
- Mag-ingat sa pagbiyahe. Ang mga kalsada ay maaaring sarado sanhi ng pinsala, at kahit na mabalik ang kuryente, ang mga traffic signal ay maaaring hindi agad na gumagana.

KEMIKAL NA EMERGENCY

Ang mga industrial na aksidente, o sa kaganapan ng paghilis ng treno, maaaring hilingin sa mga taong maghanap ng ligtas na masisilungan. Kung ang mga lokal na opisyal ay nagbigay ng kautusan na ito, agad na:

- Isara ang lahat ng mga bintana at pinto.
- Selyuhan ag mga pinto gamit ang mga tuwalya o kumot.
- Isara ang damper sa fireplace.
- I-off ang air conditioning at HVAC systems.

- Manuluyan sa isang kuwarto sa looban na walang mga bintana.
- Magdala ng cell phone, charger at/o de baterya na radyo.
- Bantayan ang lokal na media at mga alerto sa radyo para sa mga update: huwag lumabas hangga't masabi ng mga awtoridad na ligtas itong gawin.

NAGBIBIGAY SUPORTA NA EDUKASYON AT PAGKILOS

Mula pa noong 2014, ang Christopher & Dana Reeve Foundation Quality of Life Grants Program ay nakapagantimpala ng higit sa \$200,000 sa mga organisasyon sa kabuuan ng bansa na nagtatrabaho upang matiyak na ang mga pangangailangan ng mga tao na may paralysis ay natutugunan habang may mga likas na sakuna.

Sa Utica, New York, ginamit ng Resource Center for Independent Living (<https://www.rcil.com>) ang grant nila para lumikha ng online resource center para matulungan ang mga miyembro ng komunidad at caregiver na makilala at makapaghanda para sa mga emergency. Sa Puerto Rico, ang Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (<https://mavi-pr.org>) ay nagsagawa ng malawakang mga training para sa mga organisasyon na nakikipagtrabaho sa mga taong may kapansanan, upang mapalakas ang pagiging handa at pagtugon bago, habang at makalipas ang isang sakuna. At sa Berkeley, California, ang Easy Does It Emergency Services (<https://easydoesitservices.org>) ay bumisita sa mga pamilya at caregiver para makatulong makapaghanda at gawing earthquake proof ang mga tahanan.

"Lubos na ipinagmamalaki ng Reeve Foundation na maging ang nag-iisang pambansang foundation na nagkakaloob ng pagpopondo para sa paghahanda sa sakuna na tiyak sa pagsisigurado sa kaligtasan ng mga taong namumuhay ng may paralysis," sabi ng program director na si Mark Bogosian. "Ang trabahong ginawa ng aming mga grantees ay nakatulong sa libo-libong mga pamilya na makapaghanda sa mga emergency at nakapagbigay rin ng suporta para sa lokal na emergency management official upang mas maunawaan ang mga pangangailangan ng mga taong may kapansanan, na magtutungo sa mas mabisa at inclusive na pagtugon ng komunidad."

Ang Quality of Life Grants Program (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) ay naghahandog ng higit sa 25 mga pinopondohang area na sumasaklaw mula sa mga inisyatiba ng paghahanda sa isang emergency at adaptive sports programs hanggang sa respite caregiving na mga serbisyo para sa mga miyembro ng pamilya at mga caregiver na nabubuhay nang may paralysis. Para sa karagdagang impormasyon sa proseso ng grant application, bumisita sa Reeve Foundation website (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>).

MAKALIPAS ANG ISANG SAKUNA: ANO ANG SUSUNOD

Pagbalik sa Bahay

Kung ikaw ay lumikas, huwag bumalik sa bahay hangga't nasabi na ng lokal na awtoridad na ligtas itong gawin. Dumating kapag araw kapag mas madaling mong makita kung may pinsala at maiwasan ang mga peligro, lalo na kung walang kuryente. Kung may marinig kang anumang pag-iba o kakaibang mga ingay sa iyong bahay, umalis kaagad: ang gusali o bubong ay maaaring nasa peligro ng pagguho. Kung may naamoy ka na gas sa pagbalik mo sa bahay, umalis kaagad. Tumawag sa bumbero o sa utility company para sa isang emergency na inspeksyon at huwag bumalik hangga't ang property ay natasa at nasabing ligtas.

Kung manatiling walang kuryente, manatili sa heated (o air-conditioned) na mga emergency na shelter. Huwag gumamit ng mga generator o mga camp stove sa loob ng iyong bahay. Ang carbon monoxide poisoning ay ang isa sa pinakanangungunang sanhi ng pagkamatay makalipas ang mga bagyo sa mga area na walang kuryente.

Pagsasadokumento ng Pinsala



Kumuha ng mga litrato ng property at personal na mga item bago maglinis. Kakailanganin mo ang mga ito para sa mga insurance claim at FEMA assistance.

Bantayan ang mga kawalan: Isulat o i-type ang isang listahan ng mga kawalan sa personal na ari-arian sa iyong telepono; patuloy na magdagdag ng mga item habang iniisip mo ang mga ito. Ang nakasulat na listahan (may mga gastusin sa pagpalit) ay mahalaga sa pagsasauli ng binayad sa insurance. Ang mga kawalan na sanhi ng isang pederal na nadeklara na sakuna na hindi sakop

ng insurance ay maaaring ibawas sa iyong pederal na income tax return. (Hindi mo maaaring ibawas ang casualty at mga kawalan sanhi ng pagnanaw na sakop ng insurance.)

Magtabi ng mga resibo: Ang karamihang mga homeowners insurance ay gagamit ng 'kawalan ng paggamit (loss of use) na coverage sa kaganapan ng pinsala sanhi ng isang likas na sakuna. Ang mga item at gastusin na kailangang palitan kapag ang isang tirahan ay hindi na matitirahan, kasama na ang groceries, pananamit, mga short-term na upahan, ay karaniwang saklaw. Itabi ang lahat ng mga resibo sa kaganapan na ang iyong insurance plan ay nagbalik ng binayad na pera makalipas na mapatotohanan. Tiyakin sa insurance kung ikaw ay may ganitong coverage at tiyakin na ito ay gagamitin.

Paglilinis

Ang pagbangon mula sa mga likas na sakuna ay maaaring tumagal ng linggo, buwan o hanggang taon. Ang unang hakbang patungo sa pagbabalik sa regular na pamumuhay ay ang paghaharap sa paglilinis, na maaaring mula sa pagkokolekta ng abo mula sa wildfire at mga basag na salamin hanggang sa pag-aalis ng black mold sa basement. Kabilang sa mga suggestion para sa ligtas na paglilinis ang:

- Parating magsuot ng protective gear, kasama na ang rubber gloves, safety goggles at dust masks.
- Buksan ang mga pinto at bintayan at gumamit ng mga industrial fan para mapatuyo ang mga basang lugar.
- Kung ikaw ay may hika o iba pang mga kondisyong pangkalusugan na nakakaapekto sa iyong baga huwag pumasok sa mga gusali kung saan may nakikita o naamoy na mold.
- Ang mga item na hindi mapatuyo kaagad, kasama na ang mga kutson ng kama, mga karpit, may upholster na furniture, mga libro, at gawa sa papel na gamit, ay dapat itapon.
- Kung ang kanal o tubig bahag ay nakontamina ang drywall at/o insulation, alisin ang mga napinsalang seksyon sa lalong madaling panahon.
- Kuskusin ang lahat ng mga basang item at surface gamit ang mainit na tubig at laundry o dish detergent.
- Ayusin ang mga tulo sa bubong, mga pader, o tubo sa lalong madaling panahon.
- Kung gumagamit ng bleach para maglinis, parating buksan ang mga bintana at pinto muna.
- Tiyakin sa iyong lokal na munisipyo para makita kung may planong nakatalaga para sa pag-aalis ng debris, kasama na ang mga napinsalang personal na gamit at bumagsak na sanga.
- Kung hindi mo magawang makabalik sa iyong bahay ng mas matagal sanhi ng laki ng saklaw ng pinsala, panandaliang ihinto ang serbisyo sa iyong utilities (kuryente at gas) at delivery ng dyaryo. Magbukas ng post office box at forward mail.

Pamahalaan ang Mga Nararamdaman o Emosyon

Ang mga likas na sakuna ay nag-iwan ng bakas ng nawasak na mga komunidad at



nasirang mga landscape, at ang bigat sa damdamin ng mga indibiduwal na buhay ay maaaring mahirap dalhin. Ang multi-lingual Disaster Distress Helpline ng Substance Abuse and Mental Health Services Administration (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) ay nagkaloob ng counseling at suporta bago, habang at makalipas ang mga sakuna. Ang mga indibiduwal na nakakaranas ng emosyonal distress na may kaugnayan sa mga sakuna ay maaaring tumawag sa 1-800-985-5990 kahit kailan para sa suporta at mga rekomendasyon sa lokal na may kaugnayan sa sakuna na mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong at mga crisis center.

PAG-APPLY SA FEMA DISASTER ASSISTANCE

Ang mga taong naapektuhan ng isang likas na sakuna, at walang sapat na insurance coverage, ay maaaring mag-apply para sa pinansiyal na tulong mula sa Federal Emergency Management Agency (FEMA.) Ang FEMA Disaster Assistance ay hindi binubuwan at hindi nakaka-apekto sa iba pang mga benepisyo mula sa gobyerno, kasama na ang Social Security Insurance, Medicaid, at Supplemental Nutrition Assistance Program.

Ang FEMA Assistance ay Maaaring Available para sa:

- Pabahay, mula sa pansamantalang matutuluyan sa mga hotel at mauupahan na property hanggang sa pagpapalit ng bahay, kung ang bahay ay hindi na accessible, di ligtas, o nasira sanhi ng pinsala sanhi ng bagyo.
- Ang mga pag-aayos na may kaugnayan sa pagpapakaunti ng pinsala, kasama na ang paglalagay sa mataas na lugar ng mga water heater o mga furnace, at paglilipat ng mga electrical panel upang maiwasan ang panghinaharap na pinsala sanhi ng baha.
- Nasirang mga mahahalagang item, kasama na ang mga gamit, wheelchair at iba pang mga mobility device, durable medical equipment, mga gamot, at mga sasakyan.
- Nagmamahal na gastusin para sa pag-aalaga ng bata, at mga gastusing medikal at dental na sanhi ng mga pinsalang natamo habang may sakuna.

Mag-apply para sa FEMA Individual and Households Program (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) ng personal sa Disaster Recovery Center (text DRC at ang iyong zip code sa 43362 para sa pinakamalapit an lokasyon,) online sa DisasterAssistance.gov (<https://www.disasterassistance.gov>) o sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585.)

Mahalaga para sa mga taong may paralysis na sumagot ng OO sa lahat ng mga nauugnay na tanong na may kaugnayan sa kapansanan sa registration form.

Kapag oo ang sinagot mo, tatanungin sa iyong ilarawan kung ano ang kakailanganin mo sa buong proseso ng recovery, mula sa pagpapalit ng nasirang wheelchair o adaptive van para makatulong sa mga pang-araw araw na pangangailangan na dulot ng napahintong pag-aalaga.

Kung posible, panoorin ang nagtuturong FEMA video (available sa You Tube channel nito sa <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>) bago mo kumpletuhin ang iyong application. At, bago isumite ang form, tingnan muli na nasagot mo ang oo sa lahat ng mga tanong na may kaugnayan sa kapansanan. Kung ikaw ay magparehistro sa telepono, hilingin sa representative na basahin muli ang iyong mga sagot sa katapusan ng tawag para masigurado na wasto ang pag-rekord sa iyo.

Kung makatangap ka ng tulong mula sa FEMA, itabi ang lahat ng mga resibo para sa mga binili at nagastos para sa kahit man lang tatlong taon sa kaganapan ng mga panghinaharap na pag-audit.

Pagpapalakas sa Tugon Kapag May Sakuna para sa Mga Taong May Kapansanan

Nauunawaan ni Sherman Gillums, Jr. na mas gusto ng mga taong hindi isipin ang mga sakuna. Sino naman ang gustong masira ang araw na iniisip ang pinakamasamang maaaring mangyari na hindi pa nagaganap?

"Pero kailangan mo itong gawin," sabi niya. "Ikinukumpara ko ito sa life insurance. Ang pinakamasamang oras na pag-usapan ang life insurance ay bago mamatay ang isang tao. Kailangan mong gawin ito kapag malinaw ang isipan ng lahat at may oras para makapag-isip at alamin ang mga detalye. At ganoon din sa paghahanda sa emergency."

Bilang Disability Coordinator at Director ng Office of Disability Integration and Coordination at the Federal Emergency Management Agency (FEMA), nagsisikap si Gillum para di lamang matiyak na sinusupportahan ng FEMA ang mga taong may kapansanan sa kaganapan ng isang sakuna, pero ang komunidad mismo ay handa na. Ang pakikipagtulungan sa mga disability organization at estado, lokal, tribal at territorial na mga kapartner, hinihikayat ni Gillum ang mga taong maging proactive. Mag-empake ng isang go bag. Gumawa ng plano kasama ang mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya. Alamin ang mga ruta ng ebakuwasyon at makipag-ugnayan sa lokal na emergency management officials. Mag-sign up para sa mga mobile alert para alam ang pinakahuling balita sa matinding lagay ng panahon.

"Ano ang pinakamabuting paraan kung paano tayo makakapaghanda sa pinakamasamang maaaring mangyari?" sabi niya. "Ginagawa natin iyon sa pamamagitan ng pagbibigay lakas sa mga tao gamit ang impormasyon na kailangan nila upang mabawasan ang kawalan ng katiyakan sa hinaharap, hangga't maaari."

Ang mga pagsisikap ni Gillum ay batay sa sarili niyang mga karanasan. Noong 2007 - limang taon makalipas siyang magkaroon ng C6-C7 spinal cord injury sanhi ng isang car accident - napalapit ng husto ang mga wildfare sa kaniyang bahay sa San Diego. "Halos malasahan ko ang uling sa hangin," sabi niya.

Pero di siya handa at walang kusa na lumikas, hindi nakakatiyak na makakakuha siya ng tulong na kailangan niya sa isang emergency shelter.

"Inalala ko na maaaring ituring akong isang pabigat sanhi ng aking mga bukod-tanging mga pangangailangan," sabi niya.

Suwerte si Gillum, pero ang karanasan na ito ang humubog sa kaniyang pamamaraan sa FEMA.

"Nagsimula akong mag-isip, 'Paano ako makapag-isip upang makabalik sa panahon nang nagdesisyon ako upang mahikayat ang iba na iba ang



maging desisyon kumpara sa akin," sabi niya. "Iyon ang susi sa aking pamamaraan para sa paghahanda sa Disability Integration ng FEMA."

Kasama ng malawakang outreach, isinasamarin ni Gillum ang input mula sa mga taong may kapansanan sa pagplano, pagpapadali at pagtugon ng FEMA. Ang feedback ng komunidad, sabi niya, ay kritikal sa pagpapahusay ng mga kalalabasan makalipas ang isang sakuna, mula sa pagtatasa sa bisa ng mga alert system para makatulong sa on-the-ground disability integration advisor ng FEMA na nagkaloob sa mga lokal na emergency manager ng

isang malawakang pag-uunawa kung ano ang pinakamainam na paraan para masuportahan ang mga indibiduwal sa mga shelter. "Ang proseso ng pagplano ay kailangang magsama ng mga taong may kapansanan, para maunawaan ng lahat ang mga paraan na mapaglilingkuran sila ng system," sabi ni Gillum. "Kaya't walang makakaramdam na sila ay talunan kapag umalis sila mula sa kanilang bahay. Ang ideya ay tulungan ang mga taong makapaghanda at magtiwala sa system."

Maghanap ng mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa emergency sa [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability).

Operation Blue Roof

Agad at libreng tulong para maayos ang nasirang mga bubong na maaaring available makalipas ang isang sakuna. Operation Blue Roof (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>), pinamamahalaan ng U.S. Army Corps of Engineers kasama ng FEMA, ay nagkaloob ng emergency fiber-reinforced sheeting sa mga bubong na nasira sanhi ng mga likas na sakuna, na nagpapahintulot sa mga may-ari ng tirahan at mga nangungupahan na manatili sa bahay hangga't nakapagsagawa ng mga permanenteng pag-aayos.

Para maging kuwalipikado sa serbisyong ito, ang bahay ay dapat na pangunahing tirahan at ang bubong ay hindi maaaring higit sa 50 porsiyentong nasira. Ang pagiging karapat-dapat para matiyak kung ang tarping ay maaaring ikabit sa mga metal na bubong at mga mobile home ay tatasahin batay sa bawat kaso.

Para mag-apply sa Operation Blue Roof call **1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)**

PAG-APELA SA MGA DESISYON NG FEMA

Kung ikaw ay nag-apply para sa tulong mula sa FEMA at nakatanggap ng abiso na ang iyong request ay tinanggihan o ang iyong application ay hindi kumpleto, mayroon kang karapatan na magsampa ng apela sa (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>).

Una, alamin kung bakit tinanggihan ang iyong application. Isang listahan ng mga denial code ang matatagpuan sa “Help After a Disaster - Applicant’s Guide to the Individuals and Households Program” (https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf) sa website ng FEMA; basahin ang seksyon sa pahina 11, “Kung ikaw ay hindi karapat-dapat para sa tulong.”

Dapat makapag-sumite ng apela sa pamamagitan ng kasulatan sa loob ng 60 araw nang matanggap ang desisyon. Ang National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) ay nagkaloob ng libreng online template para makatulong sa mga indibiduwal na makalikha ng isang sulat ng apela. Kapag nag-aapela ng desisyon, magsama ng mga nauugnay na nagsusuportang dokumento, tulad ng mga quotation ng contractor at mga denial letter mula sa mga kompanya ng insurance.

Ipadala sa Koreo ang Mga Nakasulat na Apela sa:

FEMA - Individuals & Households Program
National Processing Service Center
P.O. Box 10055
Hyattsville, MD 20782-8055

O i-fax sa:
1-800-827-8112
Attention: FEMA - Individuals & Households Program

Mga Legal na Serbisyo

Ang mga survivor ng pederal na nadeklarang sakuna ay maaaring karapat-dapat para sa libreng legal na mga serbisyo sa pamamagitan ng Disaster Legal Services Program ng FEMA (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>). Ang American Bar Association’s Young Lawyers Division (https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services), kasama ng FEMA, nagkaloob ng mga pro-bono na abogado — na hindi mga empleyado ng FEMA at di nakikibahagi ng impormasyon sa FEMA — para makatulong sa maraming iba’t ibang mga isyu na nakaka-apekto sa mga survivor ng sakuna, kasama na ang mga insurance claim para sa mga medical bill, mga isyu sa pagpapaalis sa tirahan, mga kontrata sa pag-aayos ng bahay, at nawalang ari-arian, at mga apela sa FEMA. Para sa karagdagang impormasyon, o mag-apply para sa tulong, tumawag sa 1-800-621-3362.

Ang mga karagdagang dulugan para makatulong sa mga taong naapektuhan ng mga sakuna na hindi kayang magbayad sa isang abogado ay maaaring matagpuan sa National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>), isang non-profit na

organisasyon na inilunsad makalipas ang Hurricane Katrina, at Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>), isang programa na nagbibigay ng mga rekomendasyon sa nonprofit legal aid organization sa kabuuan ng bansa, mga dulugan para sa libreng legal na karapatan, mga court form at self-advocacy tool.

ABISO NG PANLILINLANG

Ang mga taong nahihirapan humarap sa malaking kawalan at malawakang paglilinis ay mas madaling malinlang, sumailalim sa mga financial scam, at identity theft. Mga mungkahi upang maiwasan ang mga scam:

Protektahan ang Iyong Sarili— Patotohanan ang Pagkakakilanlan

- Ang mga kinatawan ng FEMA ay hihingi ng personal na impormasyon kapag ikaw ay nag-apply para sa tulong, kasama na ang mga detalye ng bank account at numero ng Social Security. Gayunman, hindi mo kailanman dapat ibigay ang iyong personal na impormasyon sa sinuman hangga't nakumpirma mo na ikaw ay nakikipag-usap na sa opisyal na gobyerno.
- Kung may kumatok sa iyong pinto na nagsasabing mula sa ahensya ng gobyerno, maingat na tiyakin ang kanilang pagkakakilanlan. Ang simpleng pagsusuot ng FEMA jacket o shirt ay hindi katibayan ng pagtatrabaho doon. Ang mga ahente ay kailangang magdala ng opisyal na ID at hindi kailanman pinapahintulutan na mag-request o tumanggap ng pera. Kung nakatanggap ka ng tawag sa telepono mula sa taong nagsasabing nagtatrabaho sa gobyerno, ibaba ang telepono at tumawag sa opisyal na numero ng ahensya na nakalista sa website nito para makumpirma ang kanilang pagkakakilanlan.
- Ang staff ng FEMA ay hindi makikipag-ugnayan sa iyo maliban kung ikaw ay tumawag sa ahensya para makahingi ng tulong o nag-apply para sa tulong.
- Huwag ibigay ang iyong FEMA registration number; ang mga inspektor na nagtatrabaho para sa FEMA ay mayroon nang rekord nito, at ang iyong numero ng Social Security at impormasyon sa bangko.
- Mag-ingat sa mga indibiduwal na nagsasabing ang kanilang mga serbisyo ay nauugnay sa mga federal aid agency; hindi ineendorso ng FEMA ang mga indibiduwal na contractor.
- Ang lahat ng U.S. Army Corps of Engineers na empleyado na nagsasagawa ng pagtatasa para sa Operation Blue Roof ay may dalang mga ID ng gobyerno ng Estados Unidos. Ang mga contractor ay may kopya ng nilagdaang Right of Entry form para makapasok sa property. Kung hindi magawang maipakita ang mga dokumentong ito, huwag papasukin.
- Walang fee kailanman para mag-apply ng tulong mula sa FEMA o Operation Blue Roof.

Mag-ingat sa Mga Fake na Charity at Scam sa Insurance

- Huwag i-click ang mga link sa mga nakakapanhinalang o unsolicited na mga email o text. Bago magbigay ng donasyon sa di kilalang charity, kumpirmahan ang donation link sa opisyal na website o sa pamamagitan ng pagtawag sa organisasyon mismo.

- Kung nakatanggap ka ng tawag mula sa ibang nagsasabing sila ang may hawak sa insurance claim mo, o mula sa contractor na nagsasabing nagtatrabaho para sa isang insurance company, ibaba ang telepono at tumawag nang direkta sa kompanya upang makumpirma ang kanilang pagkakakilanlan.

I-ulat ang Pagtataas ng Presyo

Ilegal na mag-hoard o magbenta ng mga mahahalagang supply, kasama na ang mga respirator o ventilator, sa mas mataas na presyo makalipas ang isang sakuna. (Ang mas mataas na presyo ay tinutukoy bilang 10% ng presyo dapat isang buwan bago maganap ang emergency.) Kung ikaw ay naniniwala na ikaw ay naging isang biktima ng pagtataas ng presyo, i-ulat ito o anumang pinaghihinalaang panlilinlang sa National Center for Disaster Fraud at 866-720-5721 o online sa <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>.

Mga Pinagkuhanan ng Impormasyon: Federal Emergency Management Agency (FEMA,) FEMA Office of Disability and Integration, Ready.gov, National Weather Service, National Atmospheric and Oceanic Administration, Government of Canada, City of Los Angeles Emergency Management Department, Centers for Disease Control and Prevention, Federal Communications Commission, California Governor's Office of Emergency Services, Americans with Disabilities Act National Network, Paralyzed Veterans of America, Department of Justice, National Center for Disaster Fraud, Administration for Community Living, Muscular Dystrophy Association, JDRF, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, No Person Left Behind, University of Cincinnati, Cincinnati Children's Hospital, Department of Homeland Security, Earthquake Country Alliance, Los Angeles County Department of Public Health, Shepherd Center RESCUE Program.

Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon: Alamin ng higit pa ang tungkol sa mga organisasyon at programa na nakalista sa booklet na ito. O, para sa dagdag na tulong sa paghahanap ng mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa iyong komunidad, ang Reeve Foundation Information Specialists ay available Lunes hanggang Biyernes, toll-free sa 800-539-7309 mula 9 am - 8 pm EST.

Administration for Community Living: Communication Card

<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

Administration for Community Living: Emergency Preparedness for Older Adults and Caregivers

https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf

ADA National Network: Pagplano sa Emergency Power

<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

California Foundation for Independent Living Centers: Access at Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon ng May Kapansanan sa Sakuna

<https://disabilitydisasteraccess.org>

Centers for Disease Control and Prevention: Ligtas na Paglilinis Makalipas ang Isang Sakuna

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Likas na Mga Sakuna at Matinding Lagay ng Panahon

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

Christopher & Dana Reeve Foundation: Quality of Life Grants Program

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

Earthquake Country Alliance: Paghahanda sa Lindol ng Mga Taong May Kapansanan

https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf

Federal Communications Commission: Mga Scam Makalipas ang Mga Bagyo

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

FEMA: Disaster Aid Registration Video

<https://www.youtube.com/watch?v=ZG1h1R2CDI>

FEMA Disaster Assistance: Paghahanap ng Shelter

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/emergency-shelter>

FEMA: Panlilinlang sa Sakuna

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

National Center for Disaster Fraud

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

FEMA: Paano Magsagawa ng Apela sa Mga Desisyon

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

FEMA: Individuals at Households Program

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

FEMA: Mobile App

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

FEMA: National Risk Index

<https://hazards.fema.gov/nri/>

FEMA: Office of Disability Integration and Coordination

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

Independent Living Research Utilization: Direktoryo ng Centers for Independent Living

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

JDRF: Emergency Checklist bilang Paghahanda sa Sakuna

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

Ang JDRF ay naghahandog ng mga checklist para sa diabetics.

LawHelp.org: Apela sa FEMA at Template Letter

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

Muscular Dystrophy Association: Paghahanda sa Emergency para sa Mga Taong May Kapansanan

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

National Flood Insurance Program

<https://www.floodsmart.gov>

National Weather Service

<https://www.weather.gov>

National Weather Service: NOAA Weather Receiver

https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy

No Person Left Behind: Respiratory Disaster Planning Information

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

No Person Left Behind: Checklist ng Pagplano para sa Mga Gumagamit ng Oxygen kapag May Ebakuwasyon sa Sakuna

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/O2%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

Operation Blue Roof

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

Ready.gov: Mga Sakuna at Emergency

<https://www.ready.gov/be-informed>

Ready.gov: Bumuo ng isang Kit

<https://www.ready.gov/kit>

Red Cross: Maghanap ng Mga Bukas na Shelter

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

Red Cross: Pagkikita muli sa Mga Mahal sa Buhay

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>



Naririto kami para tumulong.
Higit pang pag-alaman ito ngayon!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 toll free
(973) 379-2690 telepono
ChristopherReeve.org

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$9,447,037 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.