A SAFETY GUIDELINE

MANATILING LIGTAS KAPAG MAY BAHA

MÉDECINS SANS FRONTIÈRES (MSF)

KUNG NAKATIRA KA SA MGA LUGAR NA BAHAIN,

MAGPLANO UPANG MAPROTEKTAHAN ANG IYONG PAMILYA AT MGA ARI-ARIAN

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN BAGO MAGBAHA

NAKATIRA KA BA SA ISANG BAHAING LUGAR?

NARITO ANG ILANG MGA BAGAY NA KAILANGAN MONG IHANDA:

- Tiyaking ang impormasyong hawak mo ay napapanahon. Makinig sa radyo, makibalita sa telebisyon, o abangan ang mga anunsiyo para sa serbisyong pampubliko at iba pang mga emergency information channel.

- Sa ilang mga lugar, maaaring magkaroon ng mga flash flood nang walang indikasyon tulad ng maiitim na ulap o malakas na ulan. Alamin kung may posibilidad ng flash flooding sa inyong lugar. Lumipat kaagad sa mataas na lugar kung posibleng magkaroon ng flash flood. HUWAG hintayin ang utos bago kayo kumilos.

- Sundin ang mga pinagagawa ng mga awtoridad.

- Bantayan ang mga batis, mga kanal para sa drainage, at iba pang mga lugar na maaaring magkaroon ng hindi inaasang pagbaha.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN BAGO BUMAHA

- Kausapin ang iyong pamilya tugkol sa pagbaha. Ang pag-uusap tungkol sa pagbaha bago ito mangyari ay nakababawas sa pag-aalala at pangamba, at nakatutulong sa lahat upang maunawaan kung ano ang dapat nilang gawin.

- Pagpasyahan kung alin ang dapat ilipat, at saan: pagkain, damit, medical supplies, mga mahahalagang dokumento, alahas, electronics at iba pa, at pagkatapos ay gawin ang tamang aksyon.

- Alamin kung paano patayin ang gas, kuryente, at tubig sa inyong bahay upang maiwasan ang mga aksidente o ang posibleng pagkasira ng mga ito.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN BAGO BUMAHA

LUMIKHA NG ESTRATEHIYA SA PAGLIKAS:

- Magdesisyon kung saan pupunta. Maghanap ng mga alternatibong ruta sa paglalakbay upang makaiwas sa mga bahaing lugar. Gamitin ang mga pinakaligtas na ruta upang makarating sa inyong destinasyon. Iwasang bumiyahe sa mga kalsadang maaaring hindi madaanan dahil sa baha.

- Gumawa ng plano para sa mga alagang hayop.

- Kung may mga kailangang umalis sa inyong pamilya, dapat ay alam ng lahat kung saan sila pupunta. Planuhin kung saan kayo magkikita kung sakaling kayo'y magkahiwalay.

- Ipagbigay-alam sa inyong pamilya at mga kaibigan kung nasaan kayo.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN BAGO BUMAHA

LAGING MAGHANDA NG EMERGENCY SUPPLY KIT.

ANG MGA KINAKAILANGANG LAMAN NITO AY ANG MGA SUMUSUNOD:

- Mga kagamitan para sa pangunang lunas
- Flashlight na may ekstrang baterya
- Mga hindi nasisirang pagkain
- Maiinom na tubig
- Mga posporo at kandila
- Mga kinakailangang gamot
- Mga kumot o sleeping bag, mga damit na maisusuot sa malamig na panahon
- Pera
- Pamalit na damit at/o kapote

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN BAGO BUMAHA

- Tiyaking mayroon kang emergency supplies na maaari mong gamitin kung pipiliin mong manatili sa iyong kinaroroonan, o maaari mong dalhin kung pipiliin mong lumikas.

- Magtabi ng maiinom na tubig—isang galon kada tao kada araw sa loob ng pitong araw—sa mga malilinis at selyadong lalagyan.

- Turuan ang mga bata kung kailan at paano tawagan ang mga pulis o ang mga bumbero at kung paano mahanap ang mga emergency information channel.

> "Tulungan ang mga miyembro ng pamilya, kaibigan, kapitbahay, at iba pang tao na kumpletuhin ang kanilang checklist."

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN KAPAG BUMAHA

1. Tumalima agad kapag sinabihan kayong lumikas.
2. Para sa mas simple at ligtas na paglikas, gawin ito bago maging masyadong mataas ang tubig-baha para makalusot ang mga ordinaryong sasakyan.
3. Patayin ang lahat ng mga electric circuit sa fuse panel. Tanggalin ang gas at propane service sa metro o main entry. Isara ang main valve ng tubig. TANDAAN: Huwag hawakan ang mga ito kung basa ka o nakatayo ka sa may tubig. UMALIS kaagad.
4. Gamitin ang mga inirerekomendang ruta sa paglikas—tandaan na posibleng ang mga nakasanayang mga shortcut ay maaaring di madaanan.
5. Umalis nang maaga, upang maiwasang hindi ka makaalis dahil sa pagbaha sa mga kalsada.
6. Kapag may madadaanan kang baha, huwag tumuloy at maghanap ng ibang madadaanan. Huwag mong subukang lumusot sa baha o sa paligid ng mga harang. Kung kailangan mong magdala ng sarili mong sasakyan, mag-ingat sa pagbiyahe.
7. Kapag tumirik ang iyong sasakyan, iwan na ito agad at pumunta sa mas mataas na lugar. Kung umaakyat ang tubig sa paligid ng iyong sasakyan, iwan ito agad. Umakyat sa mas mataas na lugar sa lalong madaling panahon.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA HINDI DAPAT GAWIN HABANG LUMILIKAS

- Huwag tumawid sa tubig na umaagos. Kahit na sa anim na pulgada lang na tubig, posible kang matumba kung ito'y mabilis na umaagos. Kung kinakailangan mo talagang tumawid, gawin mo ito sa bahaging hindi umaagos. Gumamit ng patpat upang subukan kung hindi mabuway ang lupa.

> Tandaan: Ang tubig-baha ay maaari ring magdala ng mga nakahahawang sakit gaya ng leptospirosis, o mga lason mula sa mga kemikal.

- Huwag ipasok ang sasakyan sa binabahang lugar. Ang isang maliit na kotse ay maaaring matangay ng kahit isang talampakan lang ng tubig.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN PAGKATAPOS NG PAGBAHA

- Tiyaking mayroon kang napapanahong impormasyon. Makinig sa radyo, manood ng telebisyon, at mag-abang ng mga anunsiyo para sa serbisyong pampubliko at iba pang mga emergency information channel.
- Huwag kayong bumalik sa inyong tahanan hangga't hindi natitiyak na ligtas ito.
- Huwag pumasok sa isang gusali hangga't ito'y baha pa sa loob o napapaligiran pa ng tubig-baha.
- Magsuot ng matibay na sapatos. Ang pinakaraniwang pinsala sa ganitong klaseng sakuna ay sa mga paa.
- De-bateryang ilaw lang ang gamitin. Ang posporo o kandila ay mapanganib gamitin kung may flammable na materyales sa paligid.
- Magsagawa ng inspeksyon ng istruktura bago ka pumasok dito. Suriin ang mga pader, sahig, pinto, bintana at kisame kung may panganib na guguho ito.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

ANG MGA DAPAT GAWIN PAGKATAPOS NG PAGBAHA

- Gumamit ng patpat upang magtanggal ng maliliit na bagay mula sa iyong bahay o bakuran, at mag-ingat sa mga mapanganib na insekto.
- Magsagawa ng inspeksyon ng iyong mga electric circuit, gas at linya ng tubig bago ito buksan. Tingnan kung may mga pinsala ang electrical system (may kumislap, mga putol o pudpod na kable, o may amoy ng nasusunog na insulation), at gas leaks.

- Magsagawa ng inspeksyon ng inyong septic tank.
- Itapon ang lahat ng pagkain at inuming naapektuhan ng tubig-baha.
- Tulungan ang mga kapitbahay at mga taong may kapansanan.
- Ipagbigay-alam sa mga lokal na opisyal ang mga hindi magamit na public amenities.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

PAANO KA MAKATUTULONG SA IBANG TAO PAGKATAPOS NG PAGBAHA?

Kapag may sakuna, maraming tao ang gustong makatulong sa mga nangangailangan. Tiyaking makakarating sa mga tamang kamay ang pinapaabot mong tulong.

Tulong pinansyal: Ang mga kontribusyong pinansyal ay kailangang ip-adaan sa isang kilala o rehistradong organisasyon, upang matiyak na ito'y magagamit nang ayon sa inaasahan.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

PAANO KA MAKATUTULONG SA IBANG TAO PAGKATAPOS NG PAGBAHA?

- Mga donasyon ng pagkain o mga damit: Ang mga relief worker ay kadalasang walang panahon o mga pasilidad para sa pamamahagi ng mga donasyon, kaya't madalas ay maraming nasasayang.

- Bago magpadala ng inyong mga donasyon, maghanap ng mga tagubilin mula sa mga ahensya ng gobyerno o mga organisasyong makapagkawanggawa. Ang ibang mga organisasyon ay may mga distribution hub kung saan sila tumatanggap ng mga donasyon na kanilang inilalaan sa mga pagbibigyan.

- Alamin kung saan may nangangailangan at ano ang magagamit talaga ng mga survivor at mga evacuee.

- Ipagbigay-alam sa ahensya o organisasyon ang tungkol sa inyong donasyon. Magbigay ng impormasyon tungkol sa oras ng pagdating o pagdala ng donasyon, at maging handa sakaling kayo ang mag-aasikaso ng transportasyon at pagdiskarga ng mga ito.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

PAANO KA MAKATUTULONG SA IBANG TAO PAGKATAPOS NG PAGBAHA?

Kapag may sakuna, maraming tao ang gustong makatulong sa mga nangangailan-gan. Tiyaking nagpapaabot ka ng tulong sa tamang daan.

Mga Boluntaryo mula sa Komunidad

- Ang mga lokal na emergency services officials ang kadalasang nag-oorganisa ng mga ginagawa ng mga boluntaryo pagkatapos ng mga sakuna.
- Ang mga boluntaryo ay maaaring tumulong sa pamamagitan ng pagluluto ng makakain ng mga pamilya sa mga evacuation centre, o pagbabalot ng mga do-

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS