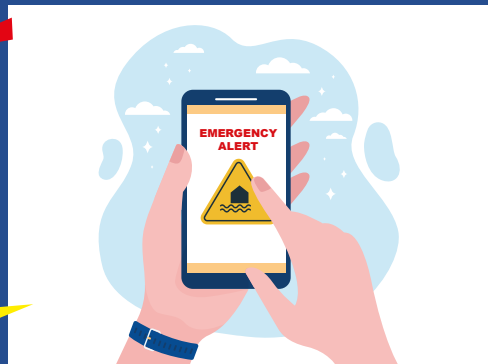


MAGING LIGTAS SA BAGYO AT BAHA

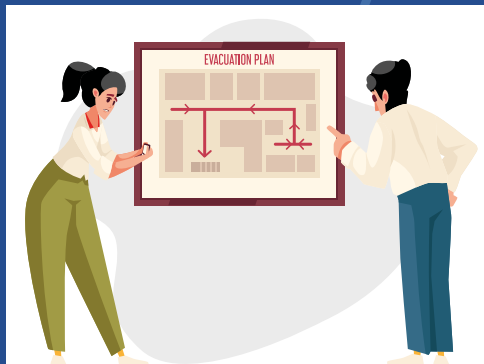
ALAMIN ANG
DAPAT GAWIN
BAGO, HABANG, AT
MATAPOS ANG
BAGYO AT
PAGBAHA

BAGO ANG BAGYO AT BAHA



Manatiling May Alam

Manatiling alerto sa lagay ng panahon at babala sa baha mula sa PAGASA at NDRRMC. I-activate ang emergency alerts sa iyong mga device at ibahagi sa pamilya at kapitbahay upang maging handa at mas ligtas ang ating komunidad.



Alamin ang Evacuation Center sa Lugar at Kung Paano Lilikas

Alamin ang mga ruta ng paglikas at mga klase ng transportasyon sa inyong LGU.



Ihanda ang "Go Bag"

Maghanda ng waterproof na Go Bag na may mga mahahalagang gamit tulad ng pagkain, tubig, gamot, damit, mahahalagang dokumento, at ilang pampagaan ng loob, tulad ng litrato ng pamilya o laruan, para mabawasan ang stress sa paglikas.



Maghanda sa Brownout

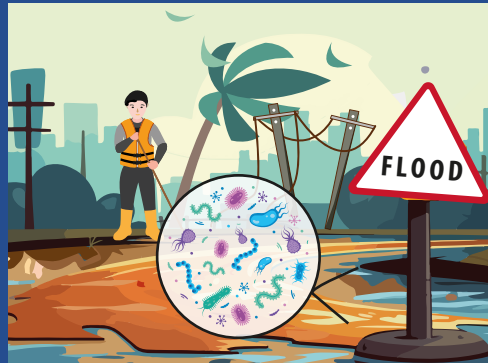
Maghanda at magtabi ng backup na ilaw, baterya, at charger, o maghanap ng lugar na may backup na kuryente para sa mga importanteng kagamitan tulad ng medical equipment.



Sumali sa Mga Lokal na Emergency Drills

Makilahok sa emergency drills o sumali sa lokal na response team. Malaking tulong ito para maging handa ang komunidad, mapalakas ang tiwala, at mabawasan ang kaba sa oras ng sakuna.

HABANG BUMABAGYO AT BUMABAHA



Iwasan ang mga Bahang Lugar

Ang tubig-baha ay may dalang nakakapinsalang mikrobyo at kemikal, kaya siguraduhing iwasan o magsuot ng bota para sa proteksyon.



Maghanda sa Paglikas

Bago lumikas, patayin ang kuryente, LPG, at tubig at i-lock ang mga pinto para sa ligtas na pagbabalik. Maaaring maging stressful ang paglikas, kaya't manatiling kalmado, magtulungan, at tiyakin ang kaligtasan at pagkakaisa ng pamilya.



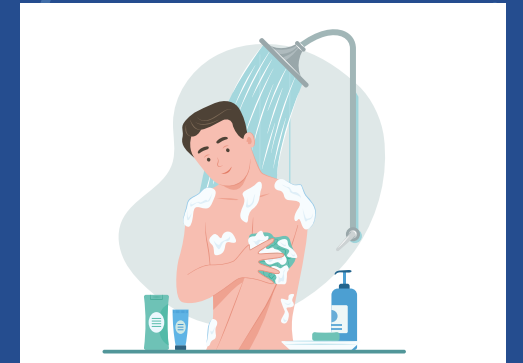
Kumain ng Malinis at Ligtas na Pagkain

Kumain at uminom lamang ng mga ligtas, selyado at hindi panis na pagkain at inumin. Itapon ang anumang mga pagkain at inumin na nabasa ng baha.



Gamitin ang "Poo Bag Approach" Para sa Tamang Pagtatapon ng Dumi

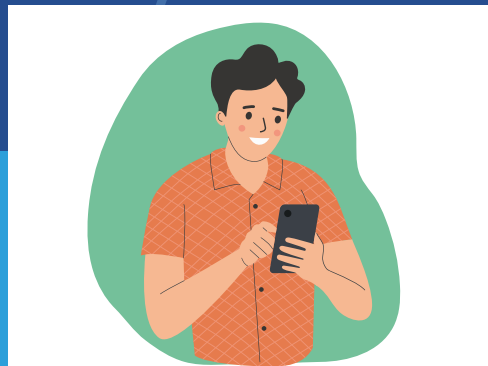
Kung walang mga mga palikuran, gamitin ang "Poo Bag Approach," kung saan ang matibay at sealable na mga bag ay ginagamit para sa ligtas na pagkolekta at pagtatapon ng dumi.



Protektahan ang Iyong Balat

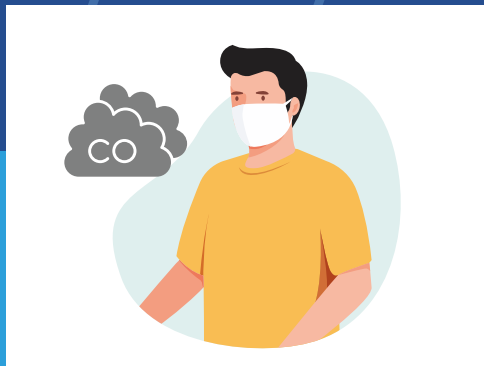
Laging maligo gamit ang malinis na tubig para maiwasan ang mga impeksyon at pamamantal ng balat.

PAGKATAPOS NG BAGYO AT BAHA



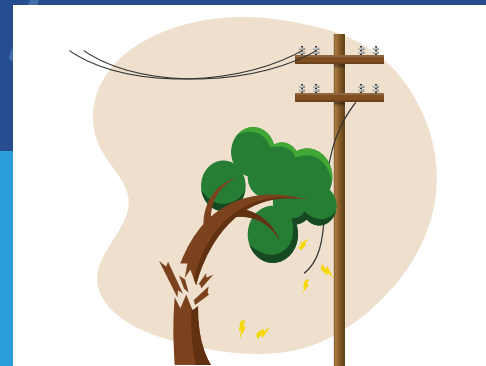
Mag-ingat sa Pagbalik sa Bahay

Makipag-ugnayan sa lokal na awtoridad para malaman kung ligtas na bumalik sa inyong lugar, lalo na ang kaligtasan at kalinisan ng tubig at kalagayan ng daluyan ng maduming tubig o kanal.



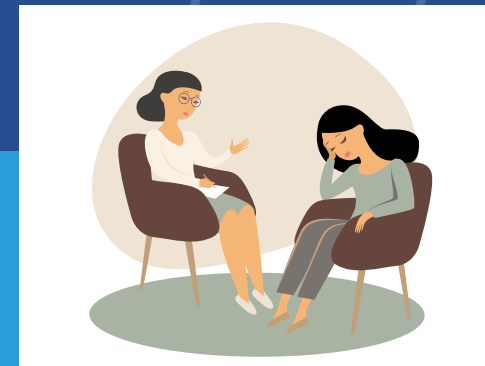
Mag-ingat sa Indoor Health Hazards

Huwag magsunog ng langis o magbukas ng generator o sasakyan sa loob ng bahay o malapit sa bukas na bintana para maiwasan ang carbon monoxide poisoning. Magsuot ng mask tulad ng N95 para protektahan ang iyong baga mula sa alikabok, mga kalat, at amag.



Mag-ingat sa Outdoor Health Hazards

Mag-ingat sa mga nahuhulog na kalat mula sa mga nasirang gusali, puno, at poste. Laging magsuot ng guwantes kapag nagtatanggal ng mga kalat. Lumayo sa tubig na malapit sa power lines at huwag gamitin ang nabasang appliances.



Ingatan ang Iyong Kalusugan

Maaaring makaapekto ang bagyo at baha sa iyong kalusugan tulad ng stress o problema sa pagtulog. Magpahinga, uminom ng sapat na tubig, at humingi ng tulong mula sa pamilya o mga health professional kung kailangan.



Tignan ang Kalagayan ng mga Bata

Kamustahin ang mga bata at hikayatin silang ipahayag ang nararamdaman sa pamamagitan ng kwentuhan, pagguhit, o paglalaro. Bigyan sila ng comfort, reassurance, at panatilihin ang regular na routine para maramdaman nilang ligtas sila. Maging maunawain sa kanilang pagbabago at suportahan sila gamit ang positibong interaksyon.