

Maging Handa sa **Emerhensiya**

Nakatira sa Mataas na Gusali



Call **3 • 1 • 1**

Programa sa Pamamahala ng Emerhensiya ng Toronto

Ang Komite ng Programa sa Pamamahala ng Emerhensiya ng Toronto (Toronto Emergency Management Program Committee, TEMPC) ay nagbibigay ng ehekutibong pangunguna at direksyon sa polisiya upang pamahalaan ang estratehiya ng pagtugon sa isang pang-emerhensiyang pangyayari sa pamamagitan ng pagpapakilos ng kinakailangang mga pagkukunan. Ang TEMPC ay nagbibigay din sa lunsod ng isang epektibong paraan para sa pagbuo at pananatili ng isang komprehensibong programa sa pamamahala ng emerhensiya, pati na rin ng pangangasiwa ng mga gawain sa pagtugon ng emerhensiya.

Ang Tanggapan ng Pamamahala ng Emerhensiya (Office of Emergency Management, OEM) ay nangangasiwa ng mga gawain sa ngalan ng Komite ng Programa sa Pamamahala ng Emerhensiya ng Toronto upang mapabuti ang kaligtasan at proteksyon ng mga naninirahan sa Toronto at mga pangunahing serbisyo sa panahon ng emerhensiya.

Emerhensiya 9-1-1

Ang “Get emergency Ready” (Maging Handa sa Emerhensiya) ay ginawa ng Lunsod ng Toronto, Tanggapan ng Pamamahala ng Emerhensiya

Ang mga karagdagang kopya ay makukuha sa:
Lunsod ng Toronto, Tanggapan ng Pamamahala ng Emerhensiya
(City of Toronto, Office of Emergency Management)
Telepono: 416-392-4554 Email: oem@toronto.ca

Para sa karagdagang impormasyon at sa elektronikong bersyon ng patnubay na ito:

toronto.ca/oem



Maging Handa sa Emerhensiya

Nakatira sa Mataas na Gusali

Mga Nilalaman

Paghahanda para sa isang Emerhensiya	1
Maghanda ng isang Kit	2
Personal na kahandaan	2
Go Bag	2
Alamin ang iyong mga peligro	4
Pagkawala ng Kuryente at Pagkaputol ng mga Utility (Tubig/Gas/Telepono)	4
Kaligtasan ng Pagkain	6
Mga Sunog	7
Kung lilikas o mananatili?	8
Gumawa ng Plano	10
Ang kahalagahan ng seguro	11
Kahandaan sa Medikal na Emerhensiya	12
Mga Espesyal na Kunsiderasyon	13
Pagkubli kung nasaan ka o paglikas – ano ang pinag-kaiba?	14
Paglikas	15
Mga mahahalagang numero	16
Listahan ng Impormasyon	17



Paghahanda sa Emerhensiya

Maaaring mangyari ang emerhensiya sa anumang oras o lugar. Ang Lunsod ng Toronto, sa pangunguna ng Tanggapan ng Pamamahala ng Emerhensiya (Office of Emergency Management, OEM), at ang mga katuwang nito ay nakahandang tumulong sa mga residente sa panahon ng lahat ng uri ng emerhensiya. Subalit, bagamat ginagawa ng lunsod ang kanilang bahagi, may mahalagang papel din na kailangang gampanan ang mga residente sa kahandaan sa emerhensiya.

Sa panahon ng emerhensiya, ang mga residente na nakatira sa mga matataas na gusali ay maaaring: sapilitang palikasin, hilingin na manatili sa loob (magkubli kung nasaan ka), o makaranas ng pagkawala ng kuryente nang mahabang panahon. May mga hakbang na maaari mong gawin upang maprotektahan ang iyong sarili, ang iyong mga mahal sa buhay at ang iyong ari-arian kung may maganap na isang emerhensiya.

Alamin ang iyong mga Peligro Gumawa ng Plano Maghanda ng Kit

Mahabang panahon ang 72 oras na walang pagkain at tubig.

Ang pagiging handa sa isang emerhensiya ay maaaring magpababa ng kahirapan na inyong mararanasan sa panahon ng lokal o buong lunsod na emerhensiya.

Maghanda ng Kit

Personal na kahandaan

Bilang bahagi ng emerhensiyang pagpapalano, mainam para sa lahat ng residente na magkaroon ng 3 araw o 72 oras na kit na pang-emerhensiyang na may mga bagay na inyong kailangan, gaya ng:

- Sapat na inuming tubig para sa tatlong araw (4 na litrong tubig bawat tao kada araw).
- Isang de-baterya o de-pihit na radyo at flashlight
- Mga baterya para sa mga flashlight at radyo
- Tatlong araw na supply ng di-madaling masirang pagkain na tumutugon sa mga pangangailangan ninyo sa pagkain, kasama na ang pagkain para sa mga sanggol, bata, matatanda, at mga alagang hayop kung kinakailangan
- De-manong abrelata
- Isang kit ng paunang lunas
- “Hand sanitizer”
- Mga resetang gamot, medikal na supply at mga espesyal na kagamitan
- Isang “In Case of Emergency” (sa panahon ng emerhensiya) na listahan ng impormasyon tungkol sa iyong mga espesyal na pangangailangan o kapansanan kasama na ang mga impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa iyong (mga) tagapag-bigay ng pangangalagang pangkalusugan, tagapag-alaga o personal na nag-aalaga, pati na rin ang beteryaryo ng inyong “service animal”, at isang detalyadong listahan ng lahat ng mga reseta at medikasyon. May halimbawang ibinigay sa pamamagitan ng Mga Serbisong Medikal na Pang-Emerhensiya ng Toronto (Toronto Emergency Medical Services): <http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html>

Go Bag

Bukod sa 72 oras na kit ng kahandaan, lahat ng miyembro ng iyong sambahayan ay dapat na mag-empake ng Go Bag – isang koleksyon ng mga kagamitan na maaari ninyong kailanganin kapag nagkaroon ng paglikas. Ang isang Go Bag ay dapat na iempake sa isang matibay at madaling buhatin na lalagyan gaya ng backpack o maletang de-gulong Ang isang Go Bag ay dapat na madaling makuha kung kinakailangan ninyong umalis nang nagmamadali sa inyong tahanan.

Ang Go Bag ng bawat isa ay naiiba at batay sa kanya-kanyang pangangailangan. Ikonsiderang ilagay ang mga sumusunod sa inyong Go Bag:

- ☐ Kopya ng mga importanteng dokumento gaya ng mga pasaporte, numero ng mga account sa bangko, credit card, social insurance card, tala ng pamilya, polisiya ng seguro, ID na may larawan, katunayan ng address, atbp.
- ☐ Isang kopya ng listahan ng impormasyon ng inyong "In Case of Emergency"
- ☐ Isang listahan ng lahat ng medikasyon na iyong iniinom at kung gaano kadalas
- ☐ Ekstrang kopya ng mga susi ng sasakyan at apartment
- ☐ Mga credit at ATM card at pera, lalo na sa mga mallit na halaga.
- ☐ Nakaboteng tubig at di-madaling mabulok na pagkain gaya ng mga energy at granola bar
- ☐ Listahan ng pakikipag-ugnayan at lugar ng pagkikitaan para sa inyong sambahayan
- ☐ Mga supply para sa bata at iba pang mga espesyal na gamit sa pangangalaga

Siguraduhin din na:

- ☐ Panatiliing may charge ang mga baterya ng cellphone, at mayroong panghaliling baterya, charger sa sasakyan o portable na battery bank
- ☐ Ilagay ang flashlight kung saan mahahanap ninyo ito sa dilim
- ☐ Patuloy na dagdagan ang supply ng pagkain at tubig
- ☐ Gumamit ng saksakang nagpoprotekta sa biglaang paglakas ng kuryente upang mapangalagaan ang mga sensitibong kagamitang elektroniko
- ☐ Kung nagtatabi ka ng extrang gamot sa iyong Go Bag, siguraduhin na palitan ito bago mag-expire.



Maging Handa sa Emerhensiya

Alamin ang iyong mga peligro

Ang Lunsod ng Toronto at ang mga katuwang nito ay nakahanda na tumulong sa mga residente sa panahon ng lahat ng uri ng emerhensiya, kabilang na ang pagkawala ng kuryente, sunog, malakas na bagyo, pagbaha at pagkalat ng nakakahawang sakit.

Ang dalawa sa pinaka-karaniwang uri ng emerhensiya na nakakaapekto sa mga residente sa matataas na gusali ay ang mga pagkawala ng kuryente at sunog.

Pagkawala ng Kuryente at Pagkaputol ng mga Utility (Tubig/Gas/Telepono)

Ang mga pagkawala ng kuryente at pagkaputol ng utility ay maaaring sanhi ng mga sira sa sistema o mga panlabas na pangyayari gaya ng masamang panahon. Ang pagkawala ng kuryente ay maaaring abutin ng ilang minuto hanggang sa ilang araw. Ang mahabang pagkawala ng kuryente sa lubhang mainit o malamig na panahon ay maaaring maglagay sa inyong kalusugan sa peligro.

Ang numero ng Toronto Hydro Power Outage ay 416-542-8000

Tumawag upang iulat ang mga pagkawala ng kuryente, pagbagsak ng mga kable, problema sa kalidad ng kuryente, serbisyo sa customer.

Senter ng pagkawala ng kuryente sa web: OutageTO.com o sundan ang Toronto Hydro sa Twitter sa [@TorontoHydro](https://twitter.com/TorontoHydro)

Ang inyong pag-unawa ay hinihingi at pinapasalamatan sa panahon ng pagkawala ng kuryente. Kapag nawalan ng kuryente, maaaring hindi umandar ang mga elevator at maaaring humina ang tubig. Kikilos ang Toronto Hydro Power upang ibalik ang kuryente nang mabilis at ligtas hangga't maaari.

Sa panahon ng pagkawala ng kuryente:

- Tanggalin sa saksakan ang mga kagamitang pampainit (space heater), oven toaster, griddle...anuman na maaaring naiwanang nakasindi nang mawala ang kuryente at bubukas kapag bumalik ang kuryente at maaaring maging sanhi ng pagsiklab.
- Siguraduhin na ang inyong mga kalan na lutuan at oven ay nakapatay.
- Patayin ang tubig sa washing machine at dishwasher kung ang mga ito ay ginagamit nang mawala ang kuryente

- Mag-iwan ng ilaw o radyo upang malaman mo kapag naibalik na ang kuryente
- Tanggalin sa saksakan ang mga computer, TV, stereo at iba pang mga elektronikong kagamitan upang maiwasan ang pagkasira sanhi ng paglakas ng kuryente.
- Isaksak lang muna ang mga pangunahing aplayans, at maghintay ng 10 hanggang 15 minuto upang mabigyan ng sapat na oras ang sistemang pang-kuryente na mapirmi bago isaksak ang iba pa.
- Huwag na huwag gumamit ng mga barbecue, pampainit na gumagamit ng propane o gaas o portable na generator sa loob ng bahay
- Huwag na huwag iiwan ang mga kandilang nakasindi nang walang nagbabantay

Kapag naibalik na ang kuryente, subuking limitahan ang paggamit ng kuryente upang makatulong na mapagaan ang potensyal na pwersa sa sistema. Kasama sa mga tips para sa pagtitipid sa kuryente ang:

- Pagpatay ng lahat ng hindi pangunahing ilaw
- Paglagay sa air conditioner sa hindi bababa sa 25°C
- Paggamit ng mga bentilador bilang alternatibo sa air conditioner at pagpapanatiling sarado ang mga kurtina/blinds upang hindi pumasok ang init ng araw at mapanatiling malamig ang hangin sa loob
- Pagbawas sa paggamit ng mga nangungunang kagamitan na gumagamit ng kuryente gaya ng mga dishwasher, washing machine at dryer.

Sa panahon ng pinahabang pagkawala ng kuryente, ang mga kawani ng pangangasiwa ng ari-arian ng inyong gusali o ang mga organisasyon sa komunidad gaya ng Canadian Red Cross ay maaaring bumisita sa inyong bahay upang malaman kung kailangan ninyo ng anumang tulong.



Maging Handa sa Emerhensiya

Kaligtasan ng Pagkain

Sa panahon ng pagkawala ng kuryente, ang mga pagkain na nakalagay sa refrigerator o freezer ay maaaring maging hindi ligtas upang kainin. Ang mga sumusunod na payo ay makakatulong upang masiguro na ang pagkain ay naitatabi nang ligtas sa panahon ng pagkawala ng kuryente:

- Panatiliing sarado ang pinto ng refrigerator at freezer (kung maaari) upang mapanatili ang temperatura sa loob. Kung walang kuryente, mapapanatiling malamig ng refrigerator ang pagkain ng 4 hanggang 6 na oras, mapapanatiling nagyeyelo ang isang punong freezer nang hanggang 48 na oras at ang kalahating punong freezer ay mapapanatiling nagyeyelo ang pagkain ng 24 na oras – kung mapapanatiling sarado ang pinto.
- Maglagay ng termometrong pang-refrigerator sa inyong refrigerator upang malaman mo kung ang temperatura ay tumaas sa 4°C
- Itapon ang mga nabubulok na pagkain gaya ng karne, isada, manok, itlog at mga tirang pagkain na nanatili sa temperaturang mas mataas sa 4°C nang mahigit sa dalawang oras
- Ang mga pagkain na tinunaw sa freezer ay maaaring pagyelohin ulit kung mayroon pa itong mga kristal ng yelo o nasa 4°C o mas mababa – suriin ang bawat isa nang hiwa-hiwalay
- Ang bahagyang pagkalusaw at muling pagyeyelo ay maaaring bumawas sa kalidad ng ilang pagkain, ngunit mananatiling ligtas para kainin
- Kung maaari, magdagdag ng mga supot ng yelo sa refrigerator at freezer upang mapanatili ang malamig na temperatura nang mas mahabang panahon
- Itapon ang anumang bagay sa inyong freezer o refrigerator na nadikitan ng sabaw ng mga hilaw na karne
- Kung ikaw ay nagdududa kung ang pagkain ay panis na, itapon na ito
- Makipag-ugnayan sa iyong doktor o parmasyutiko para sa impormasyon ng tamang pagtatabi ng mga medikasyon na kinakailangang ilagay sa refrigerator, gaya ng insulin.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung kailan itatabi at kailan itatapon ang mga naka-ref na pagkain, bumisita sa Food Safety at Home (Kaligtasan ng Pagkain sa bahay) sa website ng Toronto Public Health (Pampublikong Kalusugan ng Toronto).

Mga Sunog

Ang mga matataas na gusali ay idinisenyo upang maging mas ligtas sa sunog kaysa sa karaniwang isahang-pamilyang tahanan. Ang mga sahig at kisame ay ginawa gamit ang mga hindi basta-basta nasusunog na materyales at nakahiwalay sa mga kompartimento ng sunog. Subali't, sa panahon ng isang sunog, mayroong ilang mga bagay na iyong magagawa upang protektahan ang iyong pamilya at ari-arian.

Kung mayroong sunog sa inyong unit:

- Sabihan ang lahat na umalis sa unit
- Isara, ngunit huwag, ikandado, ang lahat ng pinto paglabas ninyo.
- Hilahin ang sirena ng sunog (fire alarm) sa inyong palapag at sumigaw ng "fire" (sunog).
- Umalis sa gusali gamit ang pinakamalapit na hagdanan palabas.
- HUWAG GAMITIN ANG ELEVATOR
- Tawagan ang departamento ng bumbero sa 9-1-1 mula sa isang ligtas na lugar. Huwag ipalagay na nagawa na ito.
- Salubungin ang mga bumbero pagdating nila at sabihin kung nasaan ang sunog.



Maging Handa sa Emerhensiya

Lilikas o mananatili?

Sa halos lahat ng pagkakataon, ang pinakamainam na gawin kapag may sunog ay ang umalis agad sa gusali. Subali't sa ilang mga pagkakataon, maaaring hindi ka agad na makaalis at kailangan mong manatili sa iyong unit. Sa alinmang kaso, kailangan mong kumilos nang mabilis dahil mahalaga ang bawat segundo. Kung mas matagal kang maghihintay, mas malaking peligro na maaaring kumalat ang makapal na usok sa mga hagdanan at pasilyo at ang iyong tsansa na makaligtas ay mas mababa. Anuman ang iyong magiging desisyon dapat na protektahan mo ang iyong sarili laban sa usok.

Kung mapagpasiyahan mo na lisanin ang gusali

I-tsek ang pinto ng iyong unit. Kung ang usok ay pumapasok mula sa paligdig ng pintuan, huwag itong buksan.

Pakiramdaman ang pinto at ang hawakan ng pinto. Kung mainit ang pinto at ang hawakan ng pinto, huwag itong buksan. Protektahan ang iyong sarili mula sa usok mula sa loob ng iyong unit gaya ng ilalarawan mamaya sa brochure na ito.

- Kung walang usok o init, isandal ang iyong sarili sa pinto at dahan-dahang buksan ito.
- Kung may makita kang usok o makaramdam ka ng init, agad na isara ang pinto at protektahan ang iyong sarili.
- Kung ang pasilyo ay maaaring daanan, kunin ang iyong mga susi, isara ang pinto paglabas mo at tumakbo sa pinakamalapit na hagdanan palabas.
- HUWAG GAMITIN ANG ELEVATOR.
- Dahan-dahang buksan ang pinakamalapit na pinto ng hagdanan palabas.
- Kung walang usok, gamitin ang hagdanan upang lisanin ang gusali.
- Kung may usok, huwag pumasok. Isara ang pinto. Pumunta sa ibang hagdanan palabas at dahan-dahang buksan ang pinto.
- Kung walang usok dito, gamitin ang hagdanan na ito upang lisanin ang gusali.
- Kung may usok, huwag pumasok. Kung may ibang hagdanan, subukan ang mga ito. Kung wala, bumalik sa iyong unit at protektahan ang iyong sarili laban sa usok.

Kung ikaw ay nasa loob ng hagdanan

Kung makasalubong ka ng usok habang pababa ka ng hagdan, huwag tumuloy at sundin ang mga sumusunod na payong pangkaligtasan:

- Lisanin ang hagdanan sa pinakamalapit na lugar na palapag at pumunta sa ibang hagdanan.
- Dahan-dahang buksan ang pinto at kung walang usok, magpatuloy sa hagdanan at lisanin ang gusali.
- Kung wala kang magamit na ibang hagdanan upang lumabas ng gusali, bumalik sa iyong unit kung maaari, o pumasok sa isang mapapasukang lugar sa palapag at kalampagin ang mga pinto ng unit hanggang sa may mapagkublian ka.
- Huwag pupunta sa bubong, umaangat ang usok! Ang mga pinto sa bubong ay nakakandado at maaari kang makulong.
- Tandaan na manatiling mababa sa sahig kung ikaw ay nasa kapaligirang puno ng usok.
- Ang usok ay mas malinis malapit sa lebel ng sahig.
- Kapag nakalabas na, huwag ng pumasok muli. Huwag bumalik sa gusali hanggang sa sabihin ng mga bumbero na ligtas na.

Kung mananatili ka sa iyong unit:

Dapat mong protektahan ang iyong sarili laban sa usok. Manatili sa iyong unit hanggang sa ikaw ay saklolohan o hanggang sa sabihan ka na umalis.

Huwag papasukin ang usok sa iyong unit. Gumamit ng mga duct tape upang saraduhan ang mga puwang sa paligid ng pinto at maglagay ng basang tuwalya sa ilalim. Saraduhan ang mga lagusan ng hangin ng duct tape, basang tuwalya o aluminum foil.

Kapag pumasok ang usok sa iyong unit:

- Tumawag sa departamento ng sunog sa 911 at sabihin sa kanila kung nasaan ka at lumipat sa balkonahe at isara ang pinto sa paglabas mo.
- Kung wala kang balkonahe, pumunta sa silid na may pinaka-kaunting usok, isara ang pinto at saraduhan ito ng tape at tuwalya. Kung kinakailangan, magbukas ng bintana para sa preskong hangin.
- Ipakita sa mga kawani ng emerhensiya kung nasaan ka sa pamamagitan ng pagsasabit ng tela mula sa bintana o balkonahe.
- Manatiling malapit sa sahig kung saan mas malinis ang hangin.
- Makinig sa mga tagubilin ng mga awtoridad.

Gumawa ng Plano

May mga partikular na hakbang na maaaring gawin ng mga residente ng matataas na gusali upang magplano sa para sa mga emerhensiya.

Dapat na alam ng mga residente:

Para sa iyong gusali:

- Ang pangalan ng nangangasiwa ng gusali at numero ng telepono
- Lugar kung nasaan ang mga pamatay ng apoy, automated external defibrillator unit at mga tanke ng oxygen.
- Lokasyon ng (mga) kagamitan para sa emerhensiyang paglikas
- Lokasyon ng mga emerhensiyang labasan
- Sino ang nagsasagawa ng pagsasanay ng paglikas sa inyong gusali at gaano kadalas
- Kung sino ang mga tagabantay ng palapag (kung ang gusali ay may mga tagabantay ng palapag)
- Saan magtitipon kung lilikas sa gusali.

Para sa iyong pamilya:

- Ang plano ng emerhensiya sa paaralan ng inyong mga anak / senter ng pangangalaga ng bata / o pasilidad ng pang-araw na programa
- Magkaroon ng plano para sa iyong pamilya kung sakaling kayo ay magkahiwalay – sino ang maaaring tawagan ng inyong mga anak para sa tulong o impormasyon?
- Magkaroon ng nakatakdang lugar ng pagkikitaan.

Hinihikayat ang mga residente na magkaroon ng sistemang tulungan upang masiyasat ang mga kapitbahay, lalo na ang mga matatanda at iba pang mga residente na may espesyal na mga pangangailangan. Hinihikayat namin ang mga komunidad / kapitbahayan na alamin ang mga taong mas mangangailangan ng tulong sa kanilang lugar at gumawa ng mga pagbisita sa kanila.



Ang Kahalagahan ng Seguro

Inirerekomenda sa mga umuupa sa matataas na gusali na magkaroon ng seguro sa bahay o pag-upa. Ang mga umuupa ang responsable sa anumang panganib na idudulot nila sa anumang bahagi ng gusali. Halimbawa, kung mayroong sunog dahil sa kuryente sa bahay nang dahil sa sirang toaster, ang umuupa ang legal na responsable para sa anumang sira na magiging sanhi ng sunog.

Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa website ng Insurance Bureau of Canada (Kawanihan ng seguro ng Canada) sa: <http://www.abc.ca/en/>



Insurance policy.

d, pursuant to the pro
above policy number
[Insurance Company] of

Kahandaan sa Medikal na Emerhensiya

Narito ang ilang mga payo para mapag-isipan mo at mapaghandaan ang mga hindi inaasahang medikal na emerhensiya:

- Isulat ang iyong medikal na kasaysayan at mga medikasyon na madaling makukuha ng mga paramediko.
- Punan ang form ng “In Case of Emergency (ICE) Program” (Programa ng Sa Panahon ng Emerhensiya) na makikita sa website ng Toronto Emergency Medical Services (mga Serbsiya ng Medikal na Emerhensiya ng Toronto). Maglagay ng kopya sa inyong refrigerator (ipaskil), sa iyong bag, at magbigay ng kopya sa pangangalaga ng mga miyembro ng pamilya
- Isulat ang numero ng apartment, address at access code ng apartment sa isang sticker at ipaskil ito malapit sa telepono kung sakaling hindi ikaw ang tatawag sa 911
- Ilagay ang iyong mga medikasyon sa isang lugar upang madali silang mahanap sa dilim
- Siguraduhin na palagi kang mayroong gamot – huwag hayaan na maubusan ka
- Alamin kung nasaan ang iyong health card
- Magkaroon ng mga pamalit na kuryente para sa mga de-kuryenteng kagamitang medikal
- Magkaroon ng kit ng paunang lunas (first aid kit).



Mga Espesyal na Kunsiderasyon

- Kung ikaw ay nangangailangan ng pang-emerhensiyang upuang panlikas, humiling na magpalagay sa iyong palapag na tinitirahan, mas maigi kung malapit sa hagdanan (kung maaari)
- Kung ikaw ay umaasa sa anumang kagamitan/aparato na umaalalay sa buhay, bumuo ng back-up na plano na pang-emerhensiya na sisiguro na ang kagamitan/aparato ay magagamit sa panahon ng pagkawala ng kuryente
- Kung ikaw o isang mahal sa buhay ay nakadepende sa isang kagamitang medikal na de-kuryente, gaya ng ventilator o makina ng kidney dialysis, makipag-ugnayan sa Toronto Hydros a 416-542-8000 upang mailista sa Life Support Notification Registry (Listahan ng Abiso para sa Suporta sa Buhay)
- Lagyan ng tatak ang iyong kagamitan at ilagay ang mga tagubilin kung paano ito gamitin at paano ito bibitbitin.
- Paunang itakda na may sumuri sa iyo sa panahon ng isang emerhensiya at bumuo ng plano kasama ng iyong tagapag-bigay ng pangangalaga sa kalusugan
- Magsuot ng MedicAlert na bracelet o magdala ng ID
- Siguraduhing alam ng iyong mga kapitbahay, tagapangasiwa ng ari-arian at samahan sa komunidad upang ma-tsek ka nila sa panahon ng emerhensiya.



Maging Handa sa Emerhensiya

Mga Espesyal na Kunsiderasyon

Pagkubli kung nasaan ka o paglikas – ano ang pinagkaiba?

Sa panahon ng emerhensiya, maaari kang hilingin na manatili sa loob (magkubli kung nasaan ka) o lumikas. Sa panahon ng emerhensiya, papayuhan ka ng mga opisyal kung ikaw ay mananatili sa loob o lilikas.

Magkubli kung nasaan ka

Kung sabihan ka na magkubli kung nasaan ka, may mga paraan upang maprotektahan mo ang iyong pamilya at ari-arian. Dapat na mayroon kang:

- Kit na pang-emerhensiya at mga hindi madaling masirang pagkain na nakahanda
- Isang personal na alarma o pito na may malakas na tunog na maaaring magbigay atensyon kung nasaan ka kung kailangan mo ng tulong
- Isang puting tela para isampay sa bintana at/o balkonahe upang matukoy ang iyong lokasyon kung kailangan mong sumenyas ng tulong
- De-tintang panulat upang magsulat ng mga mensahe sa mga pinto, bintana o tela - kung kailangan mong sumenyas ng tulong
- Aluminum foil o duct tape upang takpan ang mga lagusan ng hangin.



Paglililikas

Kung kailangan mong lumikas:

- Sundin ang utos ng mga kawaning pang-emerhensiya
- Ipaalam sa sinuman na ikaw ay umalis at kung saan ka matatagpuan
- Patayin ang mga ilaw at aplayans (maliban sa iyong refrigerator at freezer)
- Patayin o bawasan ang pampainit o pampalamig
- Ikandado ang mga pinto.

Tandaan na dalhin ang mga sumusunod kung ligtas na gawin ito:

- Iyong Go-Bag
- Cellphone, laptop, tablet, mga charger at battery bank
- Damit at gamit sa banyo para sa bawat miyembro ng pamilya
- Formula/gatas, mga bote, diaper/lampin, paboritong libro, laro at laruan para sa mga sanggol at bata.

Huwag iwan ang inyong mga alagang hayop o “service animal”:

- Maaaring mawala ang mga alaga at/o hindi makaligtas nang nag-iisa
- Magdala ng pagkain at tubig, gamot, paboritong laruan, mga ID tag at mga lisensya para sa inyong alagang hayop
- Dalhin ang tali at bag pambitbit ng inyong alaga
- Ang Toronto Animal Services (Mga Serbisyo para sa hayop ng Toronto) 416-338-PAWS (7297) ay nakikipagtulungan sa mga may-ari ng bahay sa panahon ng mga emerhensiya upang magbigay ng mga opsyon pagdating sa mga alagang hayop.

Matapos ang Emerhensiya:

- Suriin kung may sira sa loob at paligid ng inyong apartment
- Itapon ang anumang napanis o kontaminadong pagkain, lalo na matapos ang pagkawala ng kuryente. Kung hindi sigurado, itapon
- Hikayatin ang mga miyembro ng pamilya na pag-usapan ang kanilang karanasan at nararamdaman, lalo na ang mga bata
- Makipag-ugnayan sa ibang miyembro ng pamilya at ipaalam sa kanila na kayo ay ligtas.

Mahahalagang mga numero at website:

Lunsod ng Toronto:

- Website ng Lunsod ng Toronto: toronto.ca
- Tumawag sa 311

Sa panahon ng malalaking emerhensiya, sundan ang Lunsod sa Twitter sa @TorontoComms o sa @TorontoOEM para sa pinakabagong impormasyon.

Mga babala at update sa panahon

- Environment Canada: weatheroffice.gc.ca/canada_e.html
- The Weather Network: theweathernetwork.com

Emerhensiyang mga Numero

- Hotline ng Toronto Hydro Power Disruption
416-542-8000

Palaging tumawag upang mag-ulat ng posibleng pagtagas ng gas (amoy bulok na itlog)

- Numero ng Emerhensiya ng Enbridge Gas Distribution
1-866-763-5427

Hindi Emerhensiyang Mga Numero ng Telepono

- Sunog: 416-338-9000
- Pulis: 416-808-2222

Kung ang mga tao o ari-arian ay nasa panganib, tumawag sa 911

HUWAG tumawag sa 911 kung hindi emerhensiya. Tumawag sa 311 upang:

- Humingi ng tulong upang makahanp ng mapagkukublian at iba pang mga serbisyo
- Hanapin ang hindi pang-emerhensiyang mga numero ng telepono para sa Sunog, Pulis o Mga Serbisyo ng Paramediko ng Toronto



INFORMATION SHEET

Get **Emergency**
Ready

In Case of Emergency
Call 911

CONTACT INFORMATION

First Name _____ Last Name _____

Address _____ Apt. _____

City _____ Postal Code _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Health Card _____ Birth Date _____

Primary Language(s) _____ Gender ☐ M ☐ F

Advanced Care Directive On file with _____
(personal or religious request or other medical order)

Emergency Contact 1 _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Emergency Contact 2 _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Primary Care Provider _____
(the name and position of the person who provides you the most frequent medical care)

Phone _____

RELEVANT MEDICAL HISTORY

☐ Cardiac (angina, heart attack, bypass, pacemaker)

☐ Stroke/TIA

☐ Hypertension (high blood pressure)

☐ Congestive heart failure

☐ Other: _____

☐ Asthma

☐ COPD (emphysema, bronchitis)

☐ Seizure (convulsions)

☐ Diabetic (Insulin/Non Insulin
Dependant)

☐ Cancer

☐ Alzheimer

☐ Dementia

☐ Psychiatric

MEDICATIONS

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

MEDICAL ALLERGIES

- | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------|
| ☐ No known allergies | ☐ Penicillin | ☐ ASA |
| ☐ Sulpha | ☐ Codeine | |
| ☐ Other _____ | | |

SPECIAL CONSIDERATIONS

Communicable Infection/Disease _____

Other _____

Hospital affiliation _____ ☐ Extensive history

☐ Specialty (Dialysis, neuro, etc.) _____

MOBILITY / SENSORY

- | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Dentures | ☐ Visual | ☐ Hearing |
| ☐ Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb) | | |

Completed by _____

Date _____



Gawin ang *Tamang* Tawag

211

Impormasyon at linya ng tulong para sa pagsangguni sa mga komunidad, lipunan, pamahalaan at hindi pang-emerhensiyang serbisyong sa kalusugan

211Ontario.ca

311

Impormasyon sa mga serbisyo at programa ng Lunsod

toronto.ca/311

911

Sa panahon ng emerhensiya kung saan ang tao, ari-arian o kapaligiran ay nasa panganib

toronto.ca/emergency

Walang bayad para gamitin.

Makukuha sa 100+ na wika

toronto.ca/oem

