

Kung Ikaw ay PWD at Mag-isa



TANDAAN !

Kung may abiso ng paglikas, lumikas na agad habang kaya pa.

Kung kailangan ng tulong, humingi agad sa pamilya, kapitbahay, o barangay.

Kung Hindi Makalikas:

- ✓ Pumwesto sa mataas at matibay na lugar
- ✓ Siguraduhing kita ka mula sa labas ng gusali
- ✓ Panatilihing malapit ang assistive device at gamot

TULONG!



PagHINGI ng Tulong:

- ✓ Maaaring sumigaw o mag-signal para makatawag ng pansin
- ✓ Maaaring tumawag o mag-text gamit ang **MEAWW** para mas malinaw ang impormasyon



Me, Emergency, Address, When, Who

Ako si Juan Del Cruz. Kailangan ko ng rescue para makalikas. Nasa 123 Rosal Street ako ngayon at nag-iisa.

ahon

Ang kaligtasan at kahandaan ay karapatan. Sa tamang kaalaman at suporta, walang maiiwan. Ahon lahat.

Ang gabay na ito ay pag-aari ni:

Contact Number:

Address:

Mahalagang Impormasyon

Blood Type: _____
Kondisyon: _____

Gamot: _____

Emergency Contact

Name: _____

Contact Number: _____



ahonproject.com



@ahonprojectph

ahon

LIGTAS SA BAHA

Gabay Para sa Mga May Kapansanan sa Paa at Kanilang Caregivers



Alam mo ba?

2 to 4x

mas mataas ang panganib sa sakuna ang mga PWD

Kaya mahalaga ang paghahanda sa loob pa lang ng bahay. Upang makatulong, narito ang mga bagay na maaari mong gawin bilang paghahanda:

Go Bag

Maaaring magdagdag batay sa sariling pangangailangan.

- ☐ Tubig at pagkain na sapat sa 3-7 araw
- ☐ Flashlight o headlamp
- ☐ First aid kit at gamot
- ☐ Cellphone
- ☐ Powerbank
- ☐ Pito o Whistle
- ☐ Mahahalagang dokumento
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Ihanda ang Bahay:

- ✓ Lagyan ng non-slip ang sahig kung maaari
- ✓ Ilagay sa mataas ang saksakan at appliances
- ✓ Kung kaya, maglagay ng grab bars o support
- ✓ Maghanda ng accessible o portable toilet
- ✓ Ilagay ang assistive device sa madaling makuha

Para sa Caregiver

Bago o Habang Tumataas ang Tubig:

- ✓ Ihanda ang "dry zone" (mataas at tuyong lugar)
- ✓ Siguraduhing abot-kamay ang assistive device
- ✓ Maghanda ng safety kit sa dry zone



Sa Pag-alalay:

- ✓ Alalayan nang dahan-dahan at sabay sa galaw
- ✓ Gumamit ng gait/transfer belt kung meron para mas kontrolado at iwas mabitawan

Habang May Baha:

- ✓ Panatiliing nakataas at tuyo ang pwesto ng may kapansanan sa paa
- ✓ Iwasan ang direktang contact sa maruming tubig
- ✓ Gumamit ng makeshift flotation kung kailangan
→ hal. selyadong galon o bote

Emergency Hotlines

National Emergency Hotline

911

MDRRMO

0950 700 3710

Philippine Red Cross

143 or 8790-2300

Contacts

Isulat ang mahahalagang contact sa inyong lugar:

Barangay Hall: _____
Ospital: _____
Kanak: _____

Evacuation Plan

Sumunod sa abiso ng paglikas at humingi agad ng tulong sa barangay kung kinakailangan

Evacuation Center: _____

Address: _____

- ✓ Unahin ang paglikas ng kasamang may kapansanan sa paa

