

ahon LIGTAS SA BAHHA

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

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.

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: _____
Kaanak: _____

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



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