

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818

206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Listahan ng Pagpapalano sa Laganap na Trangkaso para sa Bawat Tao at mga Pamilya

Ang listahang ito ay makakatulong sa iyo at iyong pamilya upang gawin ang mga hakbang upang mabawasan ang paglaganap na dulot ng malalang trangkaso. **Karamihan sa mga hakbang na ito ay mabuting payo upang ikaw at ng iyong pamilya ay matulungan sa panahon ng anumang sakuna, tulad ng lindol o baha.**

SA TAHANAN

- Mag-imbak ng tubig, pagkain, at iba pang kinakailangang bagay.** Maghanda ng maaring gamitin sa inyong tahanan sa loob ng isang linggo. Maaring hindi na kayo makapunta sa tindahan, o ang mga tindahan ay maaaring sarado o maaring kulang ang mga paninda ng mga ilang linggo. Ang pampublikong serbisyo ay maaari ring magkaroon ng aberya, kaya't maghanda kung mawawalan ng kuryente, tubig, at ang pagkuha ng basura. Magtabi ng karagdagang kagamitan (maaari ding itong magamit sa ibang pang uring kagipitan katulad ng pagkawala ng koryente at likas na kalamidad).

Halimbawa ng mga Pagkaing Matagal Masira	Halimbawa ng mga Kagamitan sa Panahon ng Kagipitan
<ul style="list-style-type: none"> • Delatang karne, tulad ng isdang tuna, manok, pabo, vienna sausage • Delatang monggo, prutas, gulay, sabaw • Protina o baretang prutas • Tuyong sereal o granola • Pinatuyong prutas • Maning mantikilya at gelo • Pili • Galyetas • Pagkaing makakapagginhawa tulad ng biskwit, kendi, kape, tsaa • Delatang inumin • Tubig sa bote • Gatas ng bata at delata o nakaboteng pagkain ng bata 	<ul style="list-style-type: none"> • Pagkain ng alagang hayop, dumihan ng pusa • Lampin ng bata • Gamit pambabae • Ilawan (flashlight) • Radyong mabibitbit • Baterya, ilawan, radyo, mga laruan, termometro • Pambukas ng lata • Plastik na lalagyan ng basura • Tisyu at tisyu sa banyo • Libangan – laruan, “crafts”, libro, sine at iba pa • Kagamitan para sa taong may natatanging pangangailangan – mga matatanda o may kapansanan • Karagdagang Pera

Gumawa ng Pang-emerhensiyang plano para sa sambayanan

- Maghanda para sa maaaring pagbabago sa nangangalaga ng inyong kalusugan (healthcare). Halimbawa, payo ukol sa gamot, maaaring mahirap makakuha ng nangangalaga ng kalusugan at mangangalaga ng iyong kasusugan sa panahong may laganap at matinding trangkaso at ang mga pagamutan ay mapuno. Maaaring kulangin ng kagamitang pangmedesina, nangangalaga ng kalusugan, mga kama sa ospital para sa mga taong may sakit.

- Kinakailangan, kahit mahirap magpasya, malaman kung sino ang dapat tumanggap ng pangangalagang medikal at kung gaanong uri ng paggamot ang dapat ibigay. Pag-usapan sa inyong pamilya at kaanak ang mga posibilidad na ito.
- Sa matinding paglaganap, kayo ay maaaring payuhan na lumayo sa mga tao at mga pampublikong lugar, kung maaari. Planuhing limitahan ang bilang ng pagpunta sa tindahan o sumadyang mamili. Tandaan din na ang daanan ng pampublikong sasakyan ay maari ring limitado.
- Isipin kung papaano ninyo aalagaan ang kaanak na may kapansanan kung walang serbisyong pangtulong.
- Magpasya kung sino ang mag-aalaga sa inyong mga anak kung ang mga paaralan ay sarado.
- Para sa panglahatang paghahanda, magkasundo kung saan magkikita ang miyembro ng pamilya kung mawalay sa panahon ng anumang pangyayaring hindi inaasahan.

- Mag-imbak ng mga gamit pangmedikal at pangkalusugan.** Magdagdag ng panustos sa karaniwang gamot. Humingi ng riseta sa nangangasiwa ng nangangalaga ng inyong kalusigan. Kung ang inyong seguro ay ayaw pumayag na sagutin ang karagdagang panunustos, maaring mong bayaran mula sa iyong bulsa ang mga ito. Itago ang mga gamit pangkalusugan at mga gamot na hindi kailangan ng riseta sa iisang lugar.

Halimbawa ng mga gamit pangmedikal at pangkalusugan
<ul style="list-style-type: none"> • Di risetang mga gamot at gamit, katulad ng pangsukat ng glukos, gamit sa pagmomonitor ng alta-presyon, • Sabon at tubig • Panglinis ng kamay na may halong alkohol, tulad ng Purell® o kahit anong tatak • Gamot para sa lagnat at kirot, tulad ng acetaminopen at ibuprofen • Remedyo sa pagdudumi, tulad ng Pepto-Bismol® o Kaopectate® (<u>hindi nirerekomenda sa bata</u>) • Kendi para sa lalamunan • Gamot sa ubo na mayroong Dextromethorphan • Termometro • Bitamina • Inumin na may electrolytes, tulad ng Gatorade® at Pedialyte® (para sa mga bata)

SA TRABAHO

- Maghandang manatili sa loob ng bahay.** Higit na mahalagang manatili sa inyong tahanan kaysa magtrabaho kung may sakit upang hindi makahawa. Gumawa ng planong pang sambahayan.

- Alamin ang mga Patakaran.** Magtanong sa inyong trabaho o unyon tungkol sa pagliban kung may sakit at mga patakaran ukol sa pagliban, pagpapahinga, at pagtatrabaho sa bahay.
- Himukin ang Pagpapalano.** Bawat negosyo, organisasyon, at ahensiya ay kailangang may plano para masiguro na ang pangunahing trabaho ay matatapos kahit maraming manggagawa ang lumiban sa loob ng maraming buwan. Maari kang sabihan na gawin ang trabaho na hindi naman tipikal na iyong ginagawa.
- Maghanap ng ibang paraan upang matapos ang iyong trabaho.** Maghanap ng mga paraan para mabawasan ang personal na pakikisalamuha, tulad ng madalas na paggamit ng email o pulong sa telepono. Planuhing magtrabaho sa bahay kung maaari.

SA INYONG KOMUNIDAD

- Kilalanin ang iyong kapitbahay.** Makipag-usap sa kapamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay upang masiguro na ang bawat isa ay handa. Maging handang tumulong sa kapitbahay na matatanda o mayroon natatanging pangangailangan kapag ang serbisyo kung saan sila nakadepende ay hindi maaari.
- Alamin ang mga patakaran sa eskwelahan.** Alamin ang mga patakaran tungkol sa maysakit at pagliban sa klase. Maging handa sa pagsasara ng mga paaralan.
- Magprisinta sa mga Grupo ng inyong komunidad.** Tumulong sa pagplano para sa pagtugon sa sakuna at sa laganap na trankaso sa mga di inaasahang pangyayari.

PIGILAN ANG PAGLAGANAP NG MIKROBYO

- **Hindi pagpasok sa trabaho o paaralan kung kayo ay may sakit.**
- **Kung maaari, lumayo sa iba taong may sakit.**
- **Parating maghugas ng kamay.** Gumamit ng sabon at tubig o panglinis ng kamay na may halong alkohol, tulad ng Purell® o kahit anong tatak.
- **Takpan ang inyong ilong at bunganga kapag umuubo at bumabahing.** Subukan gamitin ang inyong siko or balikat sa pangtakip kaysa mga kamay.
- **Itapon kaagad ang tisyung ginamit.** Kung ikaw ay gumagamit ng tisyu pangtakip sa iyong pag-ubo o sa pagsinga, itapon ito kaagad sa pinakamalapit na basurahan pagkagamit, at maghugas ng kamay.
- **Maging halimbawa sa iyong mga anak.** Ipakita sa kanila kung papaano malilimitahan ang paglaganap ng mga mikrobyo.

IBA PANG PAGKUKUNAN NG IMPORMASYON

Public Health – Seattle & King County: www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

Ang opisyal na website ng pamahalaan ng Estados Unidos tungkol sa kaalaman sa laganap at trangkasong Avian:

www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html

The American Red Cross: www.redcross.org/services

Impormasyon para sa mga pasyente na may espesyal na pangangailangan sa kalusugan:

Ang American Academy of Pediatrics, Committee on Pediatric Emergency Medicine ay nagbibigay ng “template” upang makagawa ng maiksi ngunit malawakang kabuuan ng impormasyon para sa mga ospital o ospital na tumutulong sa emerhensiyang pangangailangan ng bata sa espesyal na pangangalaga:

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

National Organization on Disability. Emergency Preparedness Initiative. *Prepare yourself – disaster readiness tips for people with disabilities:*

<http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11>

National Organization on Disability, Disability & Emergency Resources:

<http://www.nod.org/EPIResources/washington.html>