



HUMANANDA PARA SA WINTER STORM

Pinatataas ng mga winter storm ang panganib ng mga aksidente sa kotse, hypothermia, frostbite, carbon monoxide poisoning, at mga atake sa puso mula sa sobrang kapaguran.



FEMA

FEMA P-2351/Hunyo 2018

Maaaring magdala ang mga winter storm at blizzard ng matitinding ulan, snow, yelo, at malakas na hangin.



Mas mataas na panganib



Puwedeng tumagal nang ilang oras o maraming araw



Puwedeng makapagpatigil ng mga serbisyo sa init, kuryente, at komunikasyon.

KUNG MAY BABALA NG WINTER STORM SA INYO, HUMANAP NG SHELTER AGAD-AGAD

Lumayo sa mga kalsada.



Gumamit lang ng mga generator sa labas.

Manatili sa loob at magsuot ng nakakapagpainit.



Bigyang-pansin ang impormasyong pang-emerhensiya at mga alerto.

Maghanda sa pagkawala ng kuryente.



Bantayan ang mga senyales ng hypothermia at frostbite.



Tingnan-tingnan ang mga kapitbahay.

PAANO MANATILING LIGTAS KAPAG MAY NAGBABADYANG WINTER STORM

Maghanda NGAYON

Alamin ang panganib ng mga winter storm sa lugar ninyo. Puwedeng ikawala ng mga utility o iba pang serbisyo nang matagal na oras ang matinding panahon sa winter.

Ihanda ang bahay ninyo na iwasan ang lamig gamit ang insulation, caulking, at weather stripping. Alamin kung paano pigilang magyelo ang mga tubo. Mag-install at testingin ang mga smoke alarm at carbon monoxide detector na may mga reserbang baterya.

Makinig sa mga ulat ng panahon at mga babala ng nagyeyelong panahon at mga winter storm. Mag-sign up para sa warning system ng komunidad. Nagbibigay din ng mga emergency alert ang Emergency Alert System (EAS) at National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) Weather Radio

Mag-ipon ng mga supply kung sakaling kailanganin ninyong manatili sa bahay nang maraming araw na walang kuryente. Isipin ang mga partikular na pangangailangan ng bawat tao, pati ang mga gamot. Huwag kalimutan ang pangangailangan ng mga alagang hayop. Magkaroon ng mga ekstrang baterya para sa mga radyo at flashlight.

Gumawa ng emergency supply kit para sa kotse mo. Magsama ng mga jumper cable, buhangin, flashlight, pampainit na damit, kumot, bote ng tubig, at hindi nabubulok na pagkain. Laging punuin ang tangke ng gasolina.

Matutong kilalanin ang mga palatandaan at pangunahing paggamot para sa frostbite at hypothermia. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang: www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html.

Mag-survive HABANG

Lumayo sa lahat ng kalsada kung posible. Kung na-trap sa loob ng kotse, manatili sa loob.

Limitahan ang oras sa labas. Kung kailangan mong lumabas, magsuot ng doble-dobleng nakakapagpainit na damit. Bantayan ang mga senyales ng frostbite at hypothermia.

Umiwas sa carbon monoxide poisoning. Gumamit lang ng mga generator o ihawan sa labas at nang malayo sa mga bintana. Huwag kailanman painit ang bahay gamit ang kalan na de-gas o oven.

Bawasan ang panganib ng atake sa puso. Iwasan ang sobrang kapaguran sa pagpapala ng snow.

Bantayan ang mga senyales ng frostbite at hypothermia at simulang gamutin agad-agad.

Tingnan-tingnan ang mga kapitbahay. Mas nasa panganib sa matinding lamig ang mga katandaan at bata.

Kilalanin + KUMILOS

Nagdudulto ang **frostbite** ng kawalan ng pakiramdam at kulay sa paligid ng mukha at mga daliri sa kamay at paa.

- **Mga senyales:** Pagkamanhid, balat na maputi o naninilaw at medyo gray, at balat na mahigpit o mala-wax.
- **Mga gagawin:** Pumunta sa mainit-init na kuwarto. Magbabad sa mainit-init na tubig. Gamitin ang body heat para magpainit. Huwag magmasahe o gumamit ng heating pad.

Ang **hypothermia** ay hindi pangkaraniwang pagbaba ng temperatura ng katawan. Emergency na ang temperatura na mas mababa sa 95 degrees.

- **Mga senyales:** Panginginig, pagkapagod, pagkalito, nanghihinang kamay, memory loss, malabong pananalita, at pagkaantok.
- **Mga gagawin:** Pumunta sa mainit-init na kuwarto. Painitin muna ang sentro ng katawan—dibdib, leeg, ulo, at singit. Manatiling tuyo at nakabalot ng mainit-init na mga kumot, kasama ang ulo at leeg.

Magkaroon ng Aktibong Papel sa Kaligtasan Mo

Pumunta sa **Ready.gov/winter-weather**. I-download ang **FEMA app** para makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa paghahanda para sa isang **winter storm**.



FEMA

FEMA P-2351