

## Paano maghahanda para sa pagbabago ng klima

### Mga bagay na magagawa ngayon

- Makipagkilala sa iyong mga kapitbahay, magbahagi sa kanila ng mga detalye ng iyong contact at impormasyong pang-emerhensya.
- Sundan ang balita at basahin ang mga babalang ipinadala sa iyo sa pamamagitan ng mga mensaheng text.
- Sundan ang mga pahina at newsletter ng inyong lokal na mga serbisyong pang-emerhensya/council/pangkomunidad na social media.
- Alamin ang lokasyon ng inyong lokal na ospital/GP at kung paano ang pagpunta roon.
- Alamin ang kasaysayan ng mga nangyaring emerhensya sa inyong lokal na pook.
- Kontakin ang inyong lokal na council upang malaman kung sila ay may boluntaryong mga rehistro para sa mga taong may kapansanan para sila ay makatanggap ng nakatarget na tulong sa panahon ng mga pangyayari.
- Hilingin ang planong pang-emerhensya ng inyong lugar ng trabaho at ng childcare/paaralan ng iyong anak.

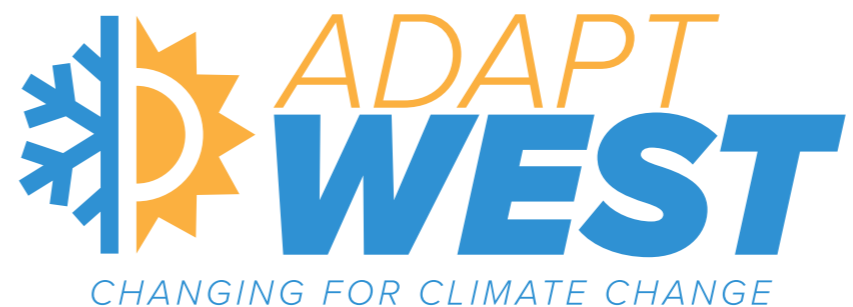
### Ano pa ang aking magagawa?

- Alamin ang pagbabago ng klima at paano nito madaragdagan ang dalas at tindi ng mga emerhensyang pangyayari.
- Magbahagi ng iyong kaalaman sa mga tao sa inyong kapitbahayan o komunidad.
- Makipag-ugnayan sa mga tao sa inyong komunidad na maaaring maging mas nag-aalala at mas magkasakit sa sukdulang panahon at pag-isipan kung paano ka maaaring makatulong sa kanila sa paraang ligtas para sa iyo.
- Makipag-ugnayan sa inyong lokal na komunidad sa pamamagitan ng pagsangkot sa mga kaganapang pangkomunidad, grupo, club o komunidad sa online.
- Bumuo ng pangsuportang network ng mga tao na maaaring tumulong sa iyo kung kailangan mo nito.
- Kumuha ng kursong first aid upang madagdagan ang iyong kaalaman at mga kasanayan.
- Basahin ang mga benepisyo ng pagkakaroon ng seguro para sa bahay, mga nilalaman at kotse.
- Rebyuhin ang anumang seguro na mayroon ka.

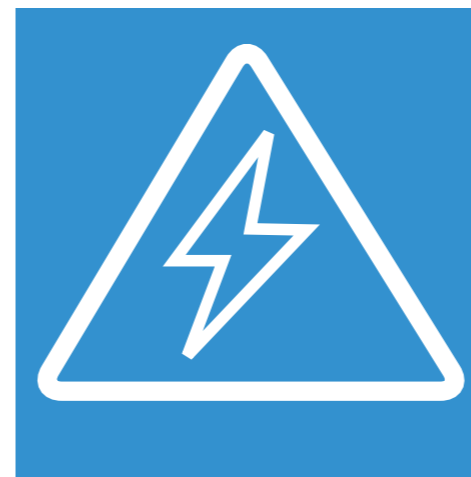
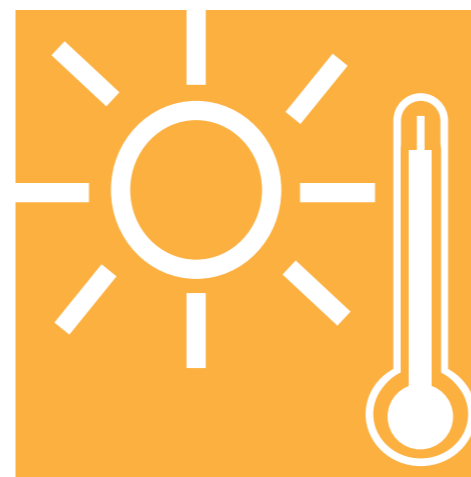
### Karagdagang impormasyon

- Ang ABC ang opisyal na brodkaster ng emerhensya. Alamin kung paano makikinig sa ABC Local Radio: [reception.abc.net.au/](http://reception.abc.net.au/)
- Pag-access sa mga mapagkukunang kahandaan sa mga sakuna para sa mga taong may kapansanan: [ready.gov/disability](http://ready.gov/disability).
- Ang South Australian State Emergency Service (SES) ay may impormasyon tungkol sa mga baha, bagyo, at heatwave (sukdulang init) sa Ingles at iba pang mga wika. Alamin ang higit pa sa: [ses.sa.gov.au](http://ses.sa.gov.au)

Ang proyektong ito ay pinondohan sa ilalim ng Disaster Risk Reduction Grants Program ng Pamahalaan ng Estadong South Australia at ng Pamahalaang Australya. Ang mga kuru-kuro at kapasyahang kaugnay sa inisyatiba/proyektong ito ay independiyenteng ipinahayag at hindi tiyak na naglalarawan ng mga kuru-kuro ng mga lupong tagapondo sa Estado at Komonwelt.



## Tseklist ng pag-akma sa pagbabago ng klima para sa mga sambahayan

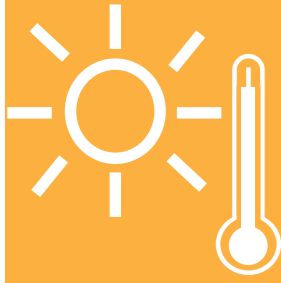


Madaragdagan ng pagbabago ng klima ang dalas at tindi ng mga sukdulang panahon kabilang ang mga baha, heatwave, usok ng bushfire at pagkawala ng kuryente sa inyong lokal na pook.

Ang pag-unawa, paghahanda at pagtugon sa mga pangyayaring ito ay tutulong sa iyo at sa inyong komunidad na kumaya nito at umunlad.



## Mga heatwave



### Paano ito maaaring makaapekto sa akin?

- Maaari kang makaranas ng kakulangan ng tubig sa katawan (dehydration), kapaguran sanhi ng init (heat exhaustion), kahirapang matulog at labis na pag-iinit ng katawan (heatstroke).
- Maaaring palalain nito ang umiiral na mga kondisyong medikal.
- Maaaring dumami ang mangangailangan ng mga serbisyong pangkalusugan at panlipunan.
- Maaaring mabawasan ang paggawa sa mga lugar ng trabaho.
- Maaaring maapektuhan ang kailangang-kailangang mga serbisyo gaya ng suplay ng kuryente o tubig.
- Maaaring maantala ang mga network ng transportasyon kabilang ang pampublikong transportasyon at mga pang-senyas sa daan.

### Ano ang kailangan kong malaman?

- Alamin ang mga sintomas ng heat exhaustion at heatstroke.
- Ang init at araw sa Adelaide ay maaaring kakaiba sa ibang mga lugar.
- Alamin kung paano pananatilihin presko ang iyong sarili, ang iyong pamilya at ang inyong bahay.
- Kung labis na uminit ang inyong bahay, magplanong pumunta sa lokal na aklatan o sentro ng pamilihan, o bumisita sa pamilya o mga kaibigan na may mas malamig na mga bahay at pumunta roon bago uminit.
- Tiyaking ikaw ay may mga pagkain at groserya sa bahay, para hindi mo na kailangang lumabas kapag mainit.
- Kung may alam kang isang tao na hindi nakakayanang mabuti ang init, anyayahan siya sa iyong bahay sa araw na iyon.
- Iwasang lumabas sa pinakakainitan ng araw, lalo na kung gagamit ng pampublikong sasakyan.
- Sa mga gabing mainit, gumamit ng pangwisik na botelya para gawing mamasa-masa ang pang-ibabaw na takip ng kama at tutulong ang paggamit ng bentilador upang magkahangin.

### Paano ako makakapaghandang para sa hinaharap?

- Panatilihin malamig ang iyong bahay gamit ang mga air conditioner at bentilador at blinds sa loob at labas ng bahay.
- Kung pag-aari mo ang iyong bahay, pag-isipang pinturahan ang labas nito gamit ang pinturang magaan ang kulay, maglagay ng insulasyon, mga bintanang double glazed, na magpapapasok ng hangin sa pamamagitan ng mga bintana at pintuan, pagtatanim ng mga puno at pagdidilig ng iyong hardin upang panatiliin itong mahalaman at malamig.
- Kung umuupa ka ng bahay o naghahanap ng bagong uupahan, itanong sa iyong landlord (may-ari) tungkol sa pag-iinstalla ng airconditioning, insulasyon at blinds sa labas ng bahay.
- Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay tiyak na may kahinaan laban sa mga heatwave, mag-sign up sa Telecross REDi upang makatanggap ng tawag sa telepono kapag may mangyayaring heatwave.

### Saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol dito?

- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga heatwave: [ses.sa.gov.au/heatwave/](http://ses.sa.gov.au/heatwave/)
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pananatiling malusog sa kainitan: [sahealth.sa.gov.au](http://sahealth.sa.gov.au) at mag-search ng 'heatwaves'.
- Tingnan ang lagay ng panahon: [bom.gov.au](http://bom.gov.au)
- Telecross REDi upang mag-sign up ang mga taong mahihina (vulnerable) para sila ay matawagan sa telepono kapag may mga heatwave: [redcross.org.au](http://redcross.org.au) at mag-search ng 'Telecross'.

## Mga baha



### Paano ito maaaring makaapekto sa akin?

- Pinsala sa iyong bahay, mga nilalaman, kotse o lugar ng trabaho.
- Paglikas sa iyong bahay o lugar ng trabaho.
- Pinsala mula sa mabilis na agos ng tubig o mga bagay sa ilalim ng tubig na hindi mo nakikita.
- Pagkawala ng kuryente, imburnal (sewerage), telekomunikasyon at tubig.
- Lumaking panganib ng mga sakit na dala ng tubig.
- Maaaring masara ang mga kalsada, at maaaring hindi tumakbo ang pampublikong sasakyan.
- Maaaring magsara ang mga negosyo at serbisyo.
- Maaaring makansela ang mga kaganapang pangkomunidad.

### Ano ang kailangan kong malaman?

- Alamin kung ang iyong bahay o lugar ng trabaho ay isang lugar na bahain.
- Gumawa ng planong pang-emerhensya/panglikas.
- Maghanda ng pang-emerhensyang kit na may mga bagay na kailangan mong dalhin kung ikaw ay lilikas.
- Tiyaking alam ng lahat ng kapamilya ang pagsasara ng tubig, gas at kuryente sa mga main switch.
- Kung sa palagay mo ay papasok ang tubig-baha sa iyong bahay, basahin ang impormasyon ng SES kung saan makakakuha ng mga sandbag at paano ang paggamit ng mga ito.
- Isipin ang mahalagang mga bagay na maaaring kailangan mong ipanhik sa itaas ng bahay o ipatong sa ibabaw ng mga bangko o mesa upang panatilihin tuyo ang mga ito.
- Kung ikaw ay nagda-dialysis o iba pang pampahaba ng buhay na medikal na paggamot, alamin kung saan ka maaaring kumuha ng tulong.
- Kung ikaw ay gumagamit ng mga teknolohiyang pantulong, magplano kung paano ka lilikas na dala ang mga kagamitan o makakakuha ng kapalit na aparato kung masira ito.

### Paano ako makakapaghandang para sa hinaharap?

- Sikaping makapag-ipon ng pera na maaasahan kung ikaw ay hindi makapagtrabaho sa panahon ng isang emerhensya o kung magkakaroon ka ng karagdagang gastusin matapos ang pagbaha.
- Tingnan kung saklaw ang pinsala sa baha ng iyong seguro sa bahay, mga nilalaman at kotse.
- Kunan ng mga litrato/video ang iyong bahay at mga nilalaman para sa layunin ng seguro.
- Magplano ng iyong mga pangangailangan sa transportasyon sakaling kailangan mong lumikas ng bahay o kailangan mong makagala habang may baha o pagkatapos nito.
- Ilipat sa mas mataas ang mga power point na malapit sa sahig para hindi bahain ang mga ito.

### Saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol dito?

- Maghanda para sa baha: [ses.sa.gov.au/flood](http://ses.sa.gov.au/flood)
- Easy English flood guide (Gabay sa baha sa Simpleng Ingles): [ses.sa.gov.au/flood](http://ses.sa.gov.au/flood) at mag-search ng 'Easy English guide'.
- Tingnan ang panganib sa baha ng iyong bahay sa mapang ito: [waterconnect.sa.gov.au](http://waterconnect.sa.gov.au) at piliin ang link sa 'flood information'
- Gumawa ng planong pang-emerhensya: [redcross.org.au/prepare](http://redcross.org.au/prepare)
- Gumawa ng pang-emerhensyang kit: [redcross.org.au/emergencies/resources](http://redcross.org.au/emergencies/resources)

## Usok ng bushfire



### Paano ito maaaring makaapekto sa akin?

- Masakit na mga mata, lalamunan, ilong at baga.
- Umuubo at nahihirapang huminga.
- Pananakit ng dibdib, pagkahilo o pagkaliyo.
- Ang mga taong may hika, mga problema sa baga o puso ay maaaring mas magkasakit nang mabilis.

### Ano ang kailangan kong malaman?

- Manatili sa loob ng bahay, isara ang iyong mga bintana, pintuan at mga daanan ng hangin para hindi mo masinghot ang labis na usok.
- Huwag mag-ehersisyo sa mausok na mga lugar.
- Kung ikaw ay may hika, tiyaking may sapat kang gamot at suplay kabilang ang P2 o N95 na mga face mask (ang mask na tela o surgical ay hindi epektibo laban sa usok).
- Huwag gumamit ng evaporative na mga air-conditioner.
- Baguhin ang mga setting ng split system air-conditioner sa recycle o recirculate.

### Paano ako makakapaghandang para sa hinaharap?

- Kung ikaw ay may hika, pag-isipang bumili ng air purifier na may HEPA filter.
- Pasakan ang mga puwang sa iyong bahay sa mga pintuan at bintana at sa paligid ng mga bentilador at daanan ng hangin gamit ang mga gap filler (pamasak ng puwang) at weather seal (pamasak laban sa panahon). Maaari rin itong makapagtipid ng enerhiya at mabawasan ang iyong mga bayarin.

### Saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol dito?

- Usok ng bushfire at ang iyong kalusugan: [sahealth.sa.gov.au](http://sahealth.sa.gov.au) at mag-search ng 'bushfire smoke'.
- Ang Asthma Australia ay may impormasyon para sa mga taong may hika: [asthma.org.au](http://asthma.org.au)

## Pagkawala ng kuryente



### Paano ito maaaring makaapekto sa akin?

- Walang kuryente para sa mga kagamitang medikal, pagpapainit at pagpapalamig, mga ilaw, refrigerator (para sa mga pagkain at gamot na kailangang nakalagay sa refrigerator), mga laptop o telepono.
- Maaaring magsara ang mga negosyo at serbisyo kabilang ang mga supermarket, bangko, paaralan at gasolinahan.
- Maaaring hindi gumana ang internet at mga telepono.

### Ano ang kailangan kong malaman?

- Kung ikaw ay umaasa sa kuryente sa dahilang medikal, magplano at tiyaking ikaw ay nasa SA Power Networks Power Dependency Register sa pamamagitan ng pagtawag sa 13 12 61.
- Maglagay ng mga ice-pack sa freezer upang ilagay sa isang cooler bag para panatilihin malamig ang mga gamot.
- Magplano para sa mga gamot na kailangang ilagay sa refrigerator.
- Bumili ng flashlight at radyong de-baterya at magkaroon ng reserbang mga baterya.
- Bumili ng portable na charger para sa mobile phone at panatilihin naka-charge ito.
- Magplano kung saan ka pa maaaring pumunta na mainit o malamig.
- Mag-sign up para sa lokal na mga alerto sa kuryente at mga babala.

### Paano ako makakapaghandang para sa hinaharap?

- Kung ikaw o ang isang kapamilya ay umaasa sa kuryente sa dahilang medikal, maghanda ng plano na naglalarawan ng iyong gagawin kung may matagalang pagkawala ng kuryente at tiyaking nauunawaan ng lahat ang plano.
- Malamang na mawalan ng kuryente kapag may mga bagyo o sukdulang init, sikaping mag-imbak ng gasolina para sa kotse sa araw bago ito dumating para makapunta ka pa rin sa iyong mga minamahal kung sarado ang mga gasolinahan.
- Bumili ng baterya o generator para sa iyong bahay o upang makibahagi nito sa iyong mga kapitbahay.

### Saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol dito?

- Para sa karagdagang impormasyon sa pag-asa sa kuryente: [sahealth.sa.gov.au](http://sahealth.sa.gov.au) at mag-search ng 'power dependency'.
- Ano ang gagawin kung mawalan ng kuryente: [sapowernetworks.com.au/outages/what-to-do-when-the-power-goes-out](http://sapowernetworks.com.au/outages/what-to-do-when-the-power-goes-out)