Remembering When™ (Paggunita Kung Kailan)

Mga Payo Tungkol sa Kaligtasan sa Sunog

para sa mga taong may mga kapansanan

• Kung magagawa, tumira at matulog sa unang palapag; ang iyong silid-tulugan ay dapat malapit sa isang labasan.

• Kung kailangan, magpagawa ng rampa para gawing labasan sa emerhensiya.

• Tiyakin na may isang telepono o kaya isang telepono na may TDD (Kagamitan sa Pakikipagtalastasan para sa Bingi [Telecommunication Device for the Deaf]) na kayang abutin mula sa iyong higaan at ilagay sa malapit ang numerong pang-emerhensiya ng kagawaran ng bumbero. Karamihan sa mga linyang pang-emerhensiya ay may mga sistema upang tanggapin ang mga tawag mula sa isang TDD.

• Magkabit ng mga alarma sa sunog sa loob at labas ng iyong lugar na tulugan.

• Kung nahihirapan kang makarinig, magkabit ng espesyal na alarma sa usok na gumagamit ng strobe lights, mga pagyanig, o mas malakas na tunog para sa alarma.

Ang iyong pagtakas…

• Talakayin ang iyong kapansanan sa iyong sambahayan at maagang magplano para sa ligtas na pagtakas mula sa isang sunog.

• Alamin ang hindi kukulangin sa dalawang daan palabas ng bawat silid ng iyong bahay.

• Planuhin ang iyong pagtakas batay sa iyong mga kakayahan, at praktisin ito upang masigurado na magagawa mo ito.

• Kung nakatira ka sa isang apartment na gusali, alamin ang kinalalagyan ng lahat ng hagdanan palabas, at makipag-ayos para sa tulong kung magkaroon ng emerhensiya.

• Kung nakulong ka: maglagay ng mga tuwalya sa mga pinto; tawagan ang kagawaran ng bumbero at sabihin sa kanila ang eksaktong kinaroroonan mo; sumenyas mula sa isang bintana sa pamamagitan ng lente o telang may murang kulay (hindi madilim ang kulay).

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Paggunita Kung Kailan)

Mga Paalaalang Pangkaligtasan sa

Mataas na Gusali

Kung nakatira ka sa isang mataas na gusali...

• Igiit na lahat ng mga sistema ng kaligtasan sa sunog – tulad ng mga alarma, ilaw para sa emerhensiya, at mga pangwilig – ay pinamamalaging nasa mabuting kondisyon.
• Kabihasahin ang plano ng gusali sa paglisan kapag may emerhensiya.
• Alamin ang tunog ng alarma ng gusali sa sunog.
• Alamin ang bawat labasan mula sa iyong gusali at bilang ng mga pinto sa pagitan ng iyong yunit na tirahan at ng dalawang pinakamalapit na labasan.
• Maglagay ng mga numero para sa emerhensiya ng kagawaran ng bumbero na malapit sa lahat ng mga telepono.
• Alamin ang kinalalagyan ng mga alarma sa sunog ng iyong gusali at kung paano gagamitin ang mga ito.

Kung may sunog...

• May mga plano sa paglikas na nangangailangan na pumunta ka sa isang "ligtas na lugar" sa loob ng mataas na gusali at maghintay sa mga tagubilin mula sa kagawaran ng bumbero.
• Kung ang iyong gusali ay may sistema ng pakikipag-ugnayan sa publiko, makinig para sa mga tagubilin; maaaring sabihan ka na manatili sa kinalalagyan mo.

O kung hindi…

• Umalis sa gusali sa pinakamabilis na daan; pero **huwag gagamitin ang mga elebeytor.**
• Sarhan ang lahat ng mga pinto sa likuran mo pagkatapos lumabas.
• Kung nakasalubong ka ng usok o apoy sa iyong pagtakas, subukin ang ibang daan palabas.
• Kung dapat kang dumaan sa usok, gumapang – pinamamalagi ang iyong ulo na 12 hanggang 14 na pulgada (30 hanggang 60 sentimetro) na mas mataas sa sahig.
• Suriin ang mga pinto sa pamamagitan ng likod ng iyong kamay bago buksan ang mga ito; kung ang pinto ay mainit, gumamit ng ibang daan palabas.

Kung hindi ka makatakas…

• Huwag mataranta; kung magagawa, pumunta sa isang silid na may bintana at telepono.
• Sarhan ang pinto at takpan ang mga bitak sa pinto ng mga tuwalya, mga basahan, o kumot.
• Tawagan ang kagawaran ng bumbero at sabihin sa kanila kung saan eksaktong nakukulong ka ng sunog.
• Sumenyas mula sa bintana sa pamamagitan ng lente o telang may murang kulay (hindi madilim ang kulay).
• Buksan ang bintana sa ibabaw at ilalim upang makalanghap ng sariwang hangin. Kung ang usok ay humangos sa loob ng kuwarto, sarhan ang bintana.
• Huwag mainip; ang pagliligtas ng mga nakatira sa mataas na gusali ay hindi mabilis na magagawa.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Paggunita Kung Kailan)

Pagpigil sa Sunog

Mga Paalala

Magpanatili ng mga alarma sa usok. Subukin ang mga ito minsan sa isang buwan sa pamamagitan ng pagpindot sa buton para sa pagsubok. Palitan ang mga baterya ng alarma sa usok minsan sa isang taon.

Planuhin at praktisin ang planong pagtakas. Alamin ang dalawang daan palabas ng bawat silid ng iyong bahay. Siguraduhin na ang mga bintana at mga pinto ay madaling mabuksan. Magplano batay sa iyong mga kakayahan.

Bigyan ng espasyo ang mga space heater. Panatilihin ang mga ito na hindi kukulangin sa tatlong talampakan (isang metro) ang layo mula sa anumang bagay na maaaring mag-apoy.

Magsuot ng hapit na damit kapag nagluluto. Huwag iiwang walang tumitingin sa niluluto.

Kung naninigarilyo ka, gumamit ng malalaki at malalalim na ashtray. Basain ang mga upos ng sigarilyo bago alisan ng laman ang mga ashtray.

Tumigil, dumapa, at gumulong. Kung masunog ang iyong damit: **tumigil** (huwag tatakbo), marahang **dumapa** sa sahig, takpan ang iyong mukha ng iyong mga kamay, at **gumulong** nang gumulong upang patayin ang apoy.

Isulat dito ang iyong lokal na numero ng telepono para sa emerhensiya:

_____

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Paggunita Kung Kailan)

Pagpigil sa Pagkatumba

Mga Paalala

Pangalagaan ang sarili. Magpatingin sa espesyalista sa mata minsan sa isang taon. Gumamit ng mga ilaw na panggabi upang ilawan ang landas sa pagitan ng iyong silid-tulugan at banyo.

Maingat na maglakad. Ang mga hagdanan ay dapat na may sapat na liwanag sa pinakamataas at pinakamababang bahagi.

Madulas kapag basa. Gumamit ng hindi-dumudulas na sapin sa banyera at dutsa. Magkabit ng baras na mahahawakan sa tabi ng mga banyera, mga dutsa, at mga kubeta.

Palagiang mag-ehersisyo. Itanong sa iyong doktor kung ano ang pinakamabuting uri ng ehersisyo para sa iyo.

Huwag magmadali. Ang pagmamadali o pagkalito ay nagtataas ng panganib na matumba ka.

Alisan ng hadlang ang daan. Panatilihin ang mga hagdanan at nilalakaran, panloob at panlabas, na walang kalat at ibang mga hadlang.

Maaari kang madulas sa maliliit na alpombra. Gamitin lamang ang mga maliliit na alpombra na may goma at hindi-dumudulas na likod.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION