



Listahan ng Nilalaman ng Sisidlan ng mga Panustos Pang pinsala

TUBIG

- Magtago ng isang galon ng tubig para sa bawat tao bawat isang araw
- Maghanda ng mga gamit pantagnas. Gumamit lamang ng likidong pangkula na pambahay na naglalaman ng 5.25 porsiyentong sodium hypochlorite. Huwag gumamit ng mga pangkulang mabango, mga pangkulang nagpapanatili ng kulay o mga pangkulang may dagdag na mga panlinis. Magdagdag ng 16 mga patak ng pangkula sa bawat galon, halvin at bayaan ng 30 minutos.

PAGKAIN

Magtago ng hindi kukulang sa 3 araw na sustento ng hindi masisirang pagkain para sa bawat tao. Pumili ng magagaan at maliit na mga bagay at palitan ang pagkaing sustento towing anim na buwan

- Handang kaining de latang mga karne, mga prutas at mga gulay
- Mga sopa - mga kaldong malinaw na nakapakete o mga tuyong sopa sa tasa
- Mga bitamina
- Mga pagkaing nakakatanggal ng pagod mga matatamis na kuki, mga matitigas na kendi
- Mga katas ng prutas - de lata, pulbos o kristalisado
- Mga pagkaing nagbibigay-lakas - mantekilya ng mani, mga nuwes, halu-halong mga nuwes, etc.

- Gatas - pulbos o de-lata
- Pangunating Kailangan - asukal, asin, sili
- Pinausukan o tuyong mga karne (tapa)

MGA GAMOT NA HINDI INIRERESETA

- Aspirina o walang aspirinang pantanggal ng sakit
- Gamot sa paninikmura
- Pampatae
- Ipinapahid na alkohol
- Panlinis sa sugat o agua oxihenada

- Gamot sa pagtatae
- Gamot para sa suka (pampasuka)
- Panghugas sa mata
- Sinabilos na uling

LALAGYANAN NG PANGUNAHING GAMOT

- Isterilizado na dumidikit na mga bendahe sa ibat ibang sukat.
- 3-pulgadang balot ng mga isterilizado na gasa (8-12)
- 2-pulgadang balot ng mga isterilizado na gasa (8-12)
- Pamatse na hindi nagbibigay ng talurandam (allergy)
- Basang mga labakara (paketeng 8-10)
- Hindi nababasag na termometro
- Mga espatala para sa dila o mga kahoy na pamahid gamot
- Tubo ng grasa o ibang pampadulas
- Gamit antiseptiko - sabon (laban sa mikrobyo)

- Gunting
- Karayom
- Tiyani
- Labahang pang-ahit
- Bareta ng sabon
- De-bombang antiseptiko
- Hindi nababasag na termometro
- Iba-ibang sukat ng mga aspili
- Guwantes na latex

MGA KAGAMITAN AT MGA SUSTENTO

- Mga lalagyan para pangkain o mga papel na tasa, mga plato, mga plastik na kutsara at tinidor
- De-bateryang radyo at mga reserbang baterya
- Pera, barya, mga tsekeng pambiyahero
- Kutsilyong pang-utilidad
- Pamatay ng sunog, maliit na lalagyan tipong ABC
- Teyp
- Posporong nasa lalagyang hindi papasukin ng tubig
- Mga lalagyang plastik
- Palarang aluminyo
- Mga pansenyas na sumisiklab
- Mga karayom, sinulid
- Liyabeng pansara ng gas at tubig
- Maskarang pang-alikabok at mga guwantes pangtrabaho

- Planong pang-kagipitan ng pamilya
- Plaslayt at mga reserbang baterya
- De-manong pambukas ng de-lata
- Tolda (maliit, magaan at maiimpake)
- Plais
- Teyp
- Kumpas
- Papel, lapis
- Pampapatak ng gamot
- Silbato
- Plastik na pantakip (trapal)

Itutuloy sa kabilang pahina ...

KALINISAN

- Papel pang kubeta, mga labakara
- Mga gamit pambabae
- Mga plastik na supot pambasura/mga pantali
- Maliit na palang panghukay ng mapakinabangang kubeta takip
- Pambahay na pangkulang chlorine
- Sabon, likidong sabong panlaba
- Mga gamit na panlinis personal
- Pamatay ng mikrobyo
- Plastik na timba na may mahigpit na

MGA DAMIT AT GAMIT PANTULOG

- Magsali na hindi kukulang sa isang buong palit ng damit at sapin sa paa bawat tao
- Matibay na sapatos o botang pantrabaho
 - Mga kumot o mga supot pantulog
 - Mainit na panloob
 - Gamit pang-ulan
 - Sambalilo at mga guwantes
 - Salaming pang-tag-araw

NATATANGING MGA GAMIT

Alalahanin ang mga miyembro ng pamilyang may natatanging pangangailangan tulad ng mga sanggol, mga matatanda o mga taong may kapansanan.

Para kay Beybi

- Pormulang gatas
- Lampin
- Pulbos na gatas
- Mga bote
- Mga gamot

Para sa Matatanda

- Mga gamot sa puso at alta presyon
- Mga niresetang gamot
- Mga lenteng kontak ng mata at mga kagamitan
- Mga laruan para sa mga bata, mga libro para sa matatanda
- Insulin
- Mga gamit pampustiso
- Reserbang salamin sa mata

MAHAHALAGANG DOKUMENTO NG PAMILYA

Itago ang mga rekord na ito sa isang maliit na lalagyang hindi papasukin ng tubig

- Papeles ng Mana, mga Papeles ng Seguro, mga Kontrata, mga Papeles ng Ari-arian, mga Papeles ng Saping-puhunan at mga Bono
- mga Numero ng Tuos ng Bangko
- mga Pasaporte, mga Tarheta ng Seguro Sosyal, mga Talaan ng Bakuna
- mga Numero ng Tuos ng Tarheta ng Kredito at mga Kompaniya
- Listahan ng mahahalagang gamit pambahay, mahahalagang numero ng telepono
- Mga Rekord ng Pamilya, mga Sertipiko ng Kapanganakan, mga Sertipiko ng Kasal, mga Sertipiko ng Pagkamatay

MGA NUMERO NG TELEPONONG PANG- KAGIPITAN:

Tatawagan sa malayong lugar:	Pangalan:
	Tirahan:
	Telepono (araw)
	Telepono (gabi)
Tatawagang lokal:	Pangalan:
	Tirahan:
	Telepono (araw)
	Telepono (gabi)
Pulis	
Sunog	
Pagamutan	
Manggagamot ng pamilya	
Mga numero ng trabaho ng pamilya	Ina
	Ama
	Iba

MGA LUGAR NG KUNG SOAN MULING MAGTITIPON

Sa loob ng inyong lokal na lugar: _____

Sa labas ng inyong lokal na lugar: _____