

Unawain ang mga Tunay na Katotohanan: Mga Bagyo ng Taglamig (Winter Storms)

Maaaring maging mapanganib ang bagyo sa taglamig, ngunit mayroong mga hakbang na maaari mong gawin nang mas maaga at sa panahon ng mga bagyo upang makasiguro na nakahanda ka. Ang pagsasagawa ng aksiyon para makaiwas ang pinakamahusay na paraan upang manatiling ligtas mula sa malulubhang panganib sa kalusugang kaugnay sa panahon ng taglamig. Kasama sa pilas ng katotohanan (fact sheet) na ito ang mga tip para tulungan kang maghanda para sa mga bagyo sa taglamig.

Paano ko ba mapangangalagaan ang aking sarili mula sa mga panganib ng mga bagyo sa taglamig?

- Manatili sa loob kung saan mainit. Kung lalabas ka, limitahan ang oras at magsuot ng maraming patong. Maluluwag, maiinit na damit ang pinakamagaling. Huwag kalilimutan ang mga guwantes, bandana, sumbrero, ear muffs at bota.
- Magtabi nang kahit tatlong araw na dami ng inuming tubig at pagkaing de-lata/di-niluluto na nakahanda. Bumuo ng emergency kit na kinabibilangan ng mga ekstrang kumot, mga supply ng first aid at gamot at isang flashlight na may mga reserbang baterya.
- Kung kailangan mong lumabas para magpala ng niyebe, magtrabaho nang mabagal. Magpahinga at pakinggan ang iyong katawan.
- Kahit pa nalagyan mo na ng asin at napala na ang sarili mong daanan, maglakad nang maingat at mabagal dahil maaaring mayroon pa ding niyebe at yelo sa mga bangketa. Ang pagsasanay sa pag-iingat ay makatutulong para maiwasan ang mga kapinsalaan sa ulo at iba pa dahil sa pagbagsak.
- Huwag kalilimutan ang mga alagang hayop. Kahit ang mga aso at pusa ay kailangan ng tulong sa pangangasiwa sa panahon ng taglamig. Ipasok sila sa loob ng bahay at siguraduhin na mayroon silang tubig at mga kumot.

Paano ko mapangangalagaan ang aking sarili habang bumibiyahe sa panahon ng mga bagyo sa taglamig?

- Maaaring maging mapanganib ang pagbibiyaha sa panahon ng mga bagyo sa taglamig, kaya iwasan ang mahahabang biyahe kung maaari.
- Kung kailangan mong magmaneho, planuhin nang mas maaga ang biyahe mo at ipaalam sa isang tao kung saan ka papunta.
- Siguraduhin na nasa maayos na gumaganang kondisyon ang iyong sasakyan bago magmaneho. Tiyakin na walang yelo ang mga bintana at mayroon kang emergency kit na may kasamang tubig, mga kumot at pala ng niyebe.
- Magmaneho nang mabagal, dagdagan ang distansiya mo sa sinusundan at **LAGING** maging handang bumalik kung magiging masyadong mapanganib ang mga kondisyon.
- Kung sasakay ka sa pampublikong sasakyan, gumawa ng ekstrang hakbang sa paghanap sa iskedyl ng bus o tren para malaman mo kung anong oras darating ito. Malilimitahan nito ang panahon na kailangan mong gugulin sa labas sa hintuan.

Paano ko matutulungan ang iba na manatiling ligtas mula sa mga bagyo ng taglamig?

- Magtabi ng listahan ng mga impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa mga kamag-anak, kapitbahay at kaibigan, at tukuyin pareho ang pangunahin at mga alternatibong paraan ng pakikipag-ugnayan sa bawat isa.
- **Kumustahin sila nang madalas**, lalo na yaong matatanda, may kapansanan at/o namumuhay mag-isa.
- Alamin kung saan matatagpuan, at kung paano makikipag-ugnayan sa mga emergency service provider tulad ng pulisya, bumbero, EMS at mga ospital.
- Magtabi ng reserbang baterya at charger para sa mga mobile device.
- Kung hindi ka komportableng tingnan ang isang tao, tumawag sa 311 upang humiling para sa pagtingin ng kapakanan.

Kung wala kang access sa pampainit (heating), **tumawag sa 311** para sa tulong. Maaari ka ring pumunta sa isa sa mga sentrong painitan (warming center) ng Lungsod na matatagpuan sa buong Chicago. Ang Garfield Center, ay matatagpuan sa 10 S. Kedzie Avenue, ay available 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo upang ikonekta ang mga naninirahan sa emergency na silungan.