



# MAGHANDA PARA SA MGA EPEKTO NG PAGBABAGO NG KLIMA SA MGA SAKUNA



FEMA

FEMA P-2416/Agosto 2024

Ang pagbabago ng klima ay tumutukoy sa mga pagbabago sa karaniwang lagay ng panahon na nagpapatuloy sa loob ng mahabang panahon.

Ang pagbabago ng klima ay maaaring magdulot ng bago o mas matinding banta sa mga komunidad, kabilang ang mga mas matinding bagyo, baha, tagtuyot at matinding temperatura. Maaaring mas malubha ang mga epekto ng pagbabago ng klima sa mga komunidad na hindi nakakatanggap ng sapat na serbisyo.

Ang pagbabago ng klima ay . . .



maaaring baguhin ang posibilidad ng pagkaroon ng sakuna sa iyong lugar.



maaaring magdulot ng ilang mas matinding sakuna o paglitaw ng mga mas madalas at bagong banta.



maaaring magpataas ng posibilidad ng pagkaroon ng maraming sakuna sa parehong panahon.



maaaring magpahaba ng mga epekto ng mga sakuna.

## PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI MULA SA MGA EPEKTONG DULOT NG PAGBABAGO NG KLIMA

Alamin ang posibilidad na malantad sa mga panganib at sakunang nauugnay sa klima.



Maging handa. Ang isang sakuna ay maaaring magdulot ng isa pa, o maaaring mangyari ang mga ito sa nang magkasabay.

Unawain ang posibilidad ng pagkakalantad sa panganib ng iyong lugar na maaaring magbago dahil sa pagbabago ng klima.



I-update ang iyong plano para sa emergency at supply kit.

Isaalang-alang kung paano maaaring makaapekto sa iyong plano para sa emergency ang mga panganib na nauugnay sa klima.



Isaalang-alang kung paano maaaring makaapekto ang mga personal na salik sa iyong posibilidad na malantad sa peligro.

# PAANO MAGHANDA PARA SA

## MGA EPEKTO NG PAGBABAGO NG KLIMA SA MGA SAKUNA

### Maghanda NGAYON

Alamin ang tungkol sa mga panganib at unawain ang mga peligrong puwedeng mangyari sa kung saan ka nakatira at sa mga lugar na kung saan ka maaaring bumiyaha. Unawain na ang posibilidad ng pagkakalantad sa panganib ng isang lugar ay maaaring magbago dahil sa mga pagbabago sa klima. Maaaring kabilang sa mga pagbabago ang tindi ng ilang sakuna tulad ng mga avalanche, pagbaha, matinding init, panahon ng taglamig, mga bagyo, pagguho ng lupa, mga bagyong may kulog at kidlat, buhawi, at wildfire. Hanapin ang higit pang impormasyon tungkol sa mga panganib sa [Ready.gov/be-informed](https://www.ready.gov/be-informed) (Mga link sa webpage sa Ingles).

I-update ang iyong supply kit na pang-emergency at plano para sa emergency upang isaalang-alang ang pagbabago ng klima. Tandaang maaaring baguhin ng pagbabago ng klima ang iyong posibilidad na malantad sa ilang panganib, at maaaring kailangan mo ng iba't ibang supply. Isaalang-alang kung paano maaaring makaapekto ang mga personal na salik, gaya ng edad, kalusugan o trabaho sa iyong posibilidad na malantad sa peligro at sa mga supply na kailangan mo. Upang alamin pa ang tungkol sa kung paano bumuo ng supply kit na pang-emergency, pumunta sa [Ready.gov/tl/kit](https://www.ready.gov/tl/kit) at para sa higit pang impormasyon tungkol sa kung paano gumawa ng plano para sa emergency, pumunta sa [Ready.gov/tl/plan](https://www.ready.gov/tl/plan).

Mag-sign up upang makatanggap ng mga alerto at notipikasyon para sa emergency mula sa FEMA at sa iyong lokal na tanggapan ng pangangasiwa sa emergency. Dapat mong malaman na maaaring baguhin ng pagbabago ng klima ang posibilidad ng pagkakalantad mo sa panganib. Maaari kang makatanggap ng mga alerto para sa mga panganib na hindi mo pa nararanasan noon.

Isaalang-alang ang paggawa ng mga adaptasyon upang maprotektahan ang iyong tahanan, tulad ng paggawa ng harding dinisenyo para sipsipin ang tubig ulan (rain garden) upang ihanda at protektahan ang iyong tahanan laban sa pagbaha.

Isaalang-alang kung paano maaaring makaapekto sa iyong posibilidad na malantad sa peligro ang mga personal na salik gaya ng iyong trabaho, kalusugan o edad. Maaaring negatibong makaapekto sa iyong pisikal at pangkaisipang kalusugan ang mga sakuna.

### Makaligtas HABANG

Sundin ang iyong plano para sa emergency at gamitin ang iyong mga supply na pang-emergency.

Panatiliing nakasara ang mga freezer at refrigerator. Napapanatiling malamig ng refrigerator ang pagkain sa loob ng mga 4 na oras. Papanatiliing malamig ng refrigerator ang pagkain sa loob ng mga 4 na oras. Huwag mag-imbak ng pagkain sa labas o sa niyebe kapag malamig ang panahon.

Protektahan ang iyong paghinga kapag hindi maganda ang kalidad ng hangin. Maaaring magpalala sa mga sakuna tulad ng mga wildfire ang pagbabago ng klima, at maaaring magdulot ng polusyon at makabawas sa kalidad ng hangin ang usok.

Ugaliin ang pagkakaroon ng mga maayos na mekanismo para pangasiwaan ang stress (coping mechanism). Maaaring magdulot ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan ang mga epekto ng sakuna.

### Maging Ligtas PAGKATAPOS

Mag-ingat habang naglilinis pagkatapos ng sakuna. Ugaliin ang pagkakaroon ng mga maayos na gawi upang maiwasan ang mga sakit, tulad ng paghuhugas ng iyong mga kamay at paglilinis ng mga ibabaw.

Bantayan ang iyong kapakanan. Dapat mong malaman na normal na makaramdam ng pagkabalisa, kalungkutan, stress at pag-aalala. Humingi ng suporta mula sa isang propesyonal at sa komunidad. Magpatuloy sa paggamit ng mga diskarte para pangasiwaan ang stress habang nasa proseso ng pagbangon.

I-update ang iyong plano para sa emergency at supply kit na pang-emergency para handa ka sa susunod na sakuna. Maaaring mas madalas mangyari ang mga sakuna dahil sa pagbabago ng klima. Ang paghahanda ngayon ay makakatulong sa iyong maging handa para sa isa pang sakuna.

### Maging Handa. Maaaring Magkasabay-sabay ang Maraming Sakuna.

Maging handa para sa mga tagtuyot at heatwave na sabay nangyayari.

Maging handa para sa mga pagbaha na mas madalas nangyayari, lalo na sa panahon ng malalakas na pag-ulan at bagyo.

Maging handa para sa mga sakunang nauugnay sa klima tulad ng mga tagtuyot, baha at malakas na pag-ulan na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng mga nakakahawang sakit at mas mabilis na pagkalat ng mga ito.

Maging handa para sa mga pagkawala ng kuryente na nangyayari nang mas madalas at mas matagal. Ang mga panganib na nauugnay sa klima ay maaaring makagambala sa mga mahalagang sistema ng kuryente at enerhiya.

Maging handa para sa mga tagtuyot at mga lagay ng panahon na wala o kaunti ang ulan, na maaaring maging sanhi ng mas madalas na pagkakaroon ng mga wildfire.

Maghanda para magpalamig kung may heatwave sa panahon ng pagkawala ng kuryente. Maaaring magdulot ng mas madalas na pagkawala ng kuryente ang matinding init.

### Umako ng Aktibong Tungkulin sa Kaligtasan Mo

I-explore ang [Climate.gov](https://www.climate.gov) (Mga link sa webpage sa Ingles) at ang U.S. Climate Resilience Toolkit sa  [toolkit.climate.gov](https://www.toolkit.climate.gov) (Mga link sa webpage sa Ingles). Maghanap ng higit pang sanggunian sa [atlas.globalchange.gov](https://www.atlas.globalchange.gov) (Mga link sa webpage sa Ingles). I-download ang FEMA app upang makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa iyong posibilidad na malantad sa peligro para makapaghanda ka.



FEMA

FEMA P-2416