



Get Ready for Disasters:

Workbook for Intermediate Students



ALWAYS FIRST

ALWAYS READY

ALWAYS THERE

Minamahal naming mga Magulang at mga Guro,

Walang pinipiling panahon o lugar ang sakuna at kalamidad. Ito ay maaring mangyari anumang oras sa anumang pagkakataon. Mas napapadalas at mas nagiging malawak na ang pinsalang idinudulot nito. Libo-libong pamilya, kabuhayan at ari-arian ang naapektuhan sa mga bagyo, lindol, sunog, baha, at pagguho ng lupa. Kadalasan, kakulangan sa kaalaman at karunungan sa paghahanda sa disaster at pagbabawas-peligro ang mga dahilan kung bakit ganito ang nangyayari.

Kami sa Philippine Red Cross ay umaaksiyon ngayon para palakasin ang kakayahan ng mga komunidad sa pagbabawas-peligro sa paraan ng paghahanda sa mga epekto ng disaster. Nakikipag-ugnayan kami sa mga Lokal Unit ng Gobyerno kasama ang Kagawaran ng Edukasyon (DepEd) at iba pang ahensiya sa pagbibigay ng mga mahahalagang impormasyon sa mga komunidad para pakilusin ang mga miyembro nito, lalo na sa mga paaralan. Pinangangatawanan namin ang Republic Act 10121 "Philippine Disaster Risk Reduction and Management Law" na suportado rin ng DepEd Memo No. 55 "Prioritizing the Mainstreaming of DRR in the School System," at DepEd Order No. 38 na kumikilala sa Red Cross Youth bilang opisyal na organisasyon sa mga paaralan.

Ang Philippine Red Cross ay nagpapalaganap din ngayon ng Red Cross 143, na binubuó ng mga volunteers mula sa barangay na nabibigyan ng kakayahan na maging handa sa pagtugon sa anumang uri ng sakuna o disaster at nagiging mata, tenga, kamay at paa ng Red Cross sa komunidad. Dito, sinasama namin ang mga paaralan sa programang ito.

Ang workbook na ito ay makatutulong sa pormal at hindi pormal na pagtuturo sa ating mga anak o estudyante ng mga impormasyon sa disaster at ano ang mga karampatang paghahanda na kinakailangang gawin sa paraang kaaya-aya.

Para sa karagdagang impormasyon sa paghahanda sa disaster, bisitahin ang www.redcross.org.ph o tawagan ang pinakamalapit na Philippine Red Cross Chapter sa inyong lugar.



RICHARD J. GORDON
PRC Chairman



GWENDOLYN PANG
PRC Secretary General



RED CROSS 143 VOLUNTEER PROGRAM

3

Ang Red Cross 143 ay programa ng Philippine Red Cross na nagpapasimuno, nagpapatibay, at naghihimok ng diwa ng boluntaryo sa buong komunidad. Sa paraang ito, mabilis, mabisa, at makataong serbisyo at pagtulong ay maibibigay.

RC **143**: **1** lider + **43** na miyembro sa bawat barangay = **44** na 'volunteers'

** first to prepare * first to know * first to report * first to respond * first to provide relief, recovery and rehabilitation **

Ang **143 Red Cross Youth (RCY)** ay isang boluntaryong programang pangkabataan ng Philippine Red Cross.

143 RCY School Council = **1** guro na 'adviser' at **1** 143 RCY lider + mga **43** na mag-aaral bilang miyembro

Mission: upang turuan at bigyan ng boses ang mga bata at kabataan sa diwa ng Red Cross sa pamamagitan ng mga praktikal na pagsasanay at mabisang pamumuno, at magbigay ng mga pagkakataon na magtuturo at huhubog sa kanilang lakas at ideyalismo para sa kapaki-pakinabang na gawaing makatao.

Sa DepEd Order No. 38 s. 2005 na pinirmahan ni USec. Ramon Bacani, ang RCY ay kinikilala bilang isang *opisyal na organisasyong 'co-curricular' sa paaralan*, sa kondisyon na ang mga gawain ng RCY ay sumusunod sa patakaran ng Kagawaran ng Edukasyon. Suportado din ng DepEd Memo No. 102 s. 2011 na pinirmahan ni Sec. Armin Luistro, hinihikayat ang lahat ng paaralan na magtayo ng Council at ang mga mag-aaral na sumali at maging miyembro ng Council.



ALWAYS FIRST

ALWAYS READY

ALWAYS THERE



143 RED CROSS YOUTH VOLUNTEER PROGRAM

Pumirma ang PRC ng isang Memorandum of Agreement kasama ang Kagawaran ng Edukasyon para sa "DepEd-PRC Red Cross 143 Partnership Program" (DepEd Memo No. 172, s.2009), kung saan nakasulat na:

- makagawa ng isang RC 143 Team;
- ang Punong-Guro sa Mababang Paaralan ng Barangay ay ang magiging Barangay Team Leader; at,
- ang 43 na miyembro ay matuturuan at magsasanay sa paghahanda at pagreresponde sa sakuna, sa kalusugan at kapakanan, at maging suportado sa pagbibigay ng dugo.

Mga Tungkulin ng isang RC 143 Volunteer:

a. **PREDICT** b. **PLAN** c. **PREPARE** d. **REPORT** e. **RESPOND**

Ang Red Cross, kasama ang 'School Disaster Risk Reduction and Management Group' ay gagawin ang mga sumusunod:

- pagkakakilanlan sa mga peligro, panganib, kahinaan at kapasidad;
- pagtataguyod ng maagap na pagbababala;
- paggawa ng 'School Disaster Action Plan;'
- pagkalat ng impormasyon sa paaralan at sa komunidad; at,
- pagsasagawa ng regular na pagsasanay sa tamang paglikas sa panahon ng sakuna sa paaralan at sa komunidad.

(pakigupit sa ibaba ng linya at ibigay sa PRC)

Buong Pangalan: _____

Kaarawan: _____ Kasarian: _____

Baytang / Antas: _____

Paaralan: _____

Type ng dugo: _____

Tirahan: _____

Barangay: _____ Lungsod/Bayan: _____

Lalawigan: _____

Telepono: _____ Mobile Number: _____

Email address: _____

RED CROSS 143 VOLUNTEER 5

Ang mga **Red Cross 143** sa komunidad ay gagawin ang mga sumusunod:

Bago ang Disaster o Sakuna:

1. **Predict o Alamin** ang mga posibleng banta o peligro sa inyong komunidad at magkaroon ng mga 'early warning systems' o maagap na pagbababala
2. **Plan o Magplano** ang mga dapat gawin kapag may disaster o sakuna
3. **Prepare o Maghanda** ng mga bagay na kakailanganin tulad ng 'survival kits' at alamin ang pinakamalapit ng ligtas na lugar at ang mga daan patungo rito.
4. **Practice o Magsanay** base sa nagawang plano kasama na ang pagsasanay sa tamang pamamaraan ng paglikas sa panahon ng sakuna

Habang nangyayari ang Disaster o Sakuna:

5. **Respond o Tumugon** sa pamamaraan ng pag-report ng pangyayari, pagtulong sa kapwa tao, pagbibigay ng mga pangangaliangan (gaya ng pagkain, tubig, bahay at 'psychological support') sa mga naapektuhan

Pagkatapos ng Disaster o Sakuna:

6. '**Rehabilitate**' sa pagpapaayos ng bahay at kabuhayan nila, at itayo muli ang dignidad nila

...at **i-Report** ang nangyayari bago, habang, at pagkatapos ng sakuna.

RC 143 Alert Signals gamit ang pito:

- Isang mahabang pito = may paparating na sakuna
- Dalawang mahabang pito = maghanda sa posibleng paglikas
- Tatlong mahabang pito = lumikas sa lalong maddaling panahon

** ang isang mahabang pito ay dapat tumagal ng 5-segundo * ang pagitan ng mahahabang pito ay dapat tumagal ng 3-segundo**

Mga Dapat Tandaan sa Pag-Report:

Mga Dapat I-Report:

- **Ano** ang nangyari
- Paano ito nangyari
- **Kailan** ito nangyari
- **Saan** ito nangyari
- **Sino** at **ilan** ang naapektuhan
- **Bakit** ito nangyari

Kailan Dapat Mag-Report:

- **Simula** (Assessment Report)
- **Habang** (Progress / Update Report)
- **Pagtapos** (Summary Report)

Paano Mag-Report:

- Tumawag sa **143**, (02) **527-0000** loc **117, 172** at **173**, (02) **524-5787**
- Mag-text sa **0917-806-8513**
- Mag-email sa **opcen@redcross.org.ph**
- o ibigay ang inyong report sa pinakamalapit na **local Red Cross Chapter**

"Ang mga 'volunteer' ay magiging mata, tenga, kamay at paa ng Red Cross sa komunidad, lalong-lalo na sa panahon ng operasyon."

MATBUHAY!



Tuloy tayo sa mundo ng
Paghahanda sa mga Disaster.
 Ang workbuk na ito ay naglalaman ng mga
 gawaing makaaaliw at makatutulong sa
 inyo sa pag-aaral tungkol sa mga disaster
 at sa mga karampatang paghahanda rito.

Ang disaster o sakuna ay posibleng mangyari sa anumang panahon o pagkakataon nang walang pasabi; pero, may mga maari tayong gawin upang maging handa at listo upang maibsan ang pinsalang dulot ng mga ito.

Kailangan muna nating alamin kung ano ang disaster at ano ang peligro.

Halika't simulan na natin ang pag-aaral ukol sa disaster. Sumali na sa 143 Red Cross Youth sa inyong paaralan ngayon!

Ano ang Hazard o Peligro?

7

Ang hazard o peligro ay mga pangyayaring posibleng maganap na maaaring ikapahamak ng tao, at sumira ng bahay at kapaligiran. Ito ay maaaring magdulot ng disaster o sakuna.



Ito ay isang imahe ng peligro, na may malakas na hangin at ulan.

Ano ang Disaster?

Ang disaster o sakuna ay isang pangyayaring nagdudulot ng matinding pinsala sa tao, bahay, ari-arian at kapaligiran.

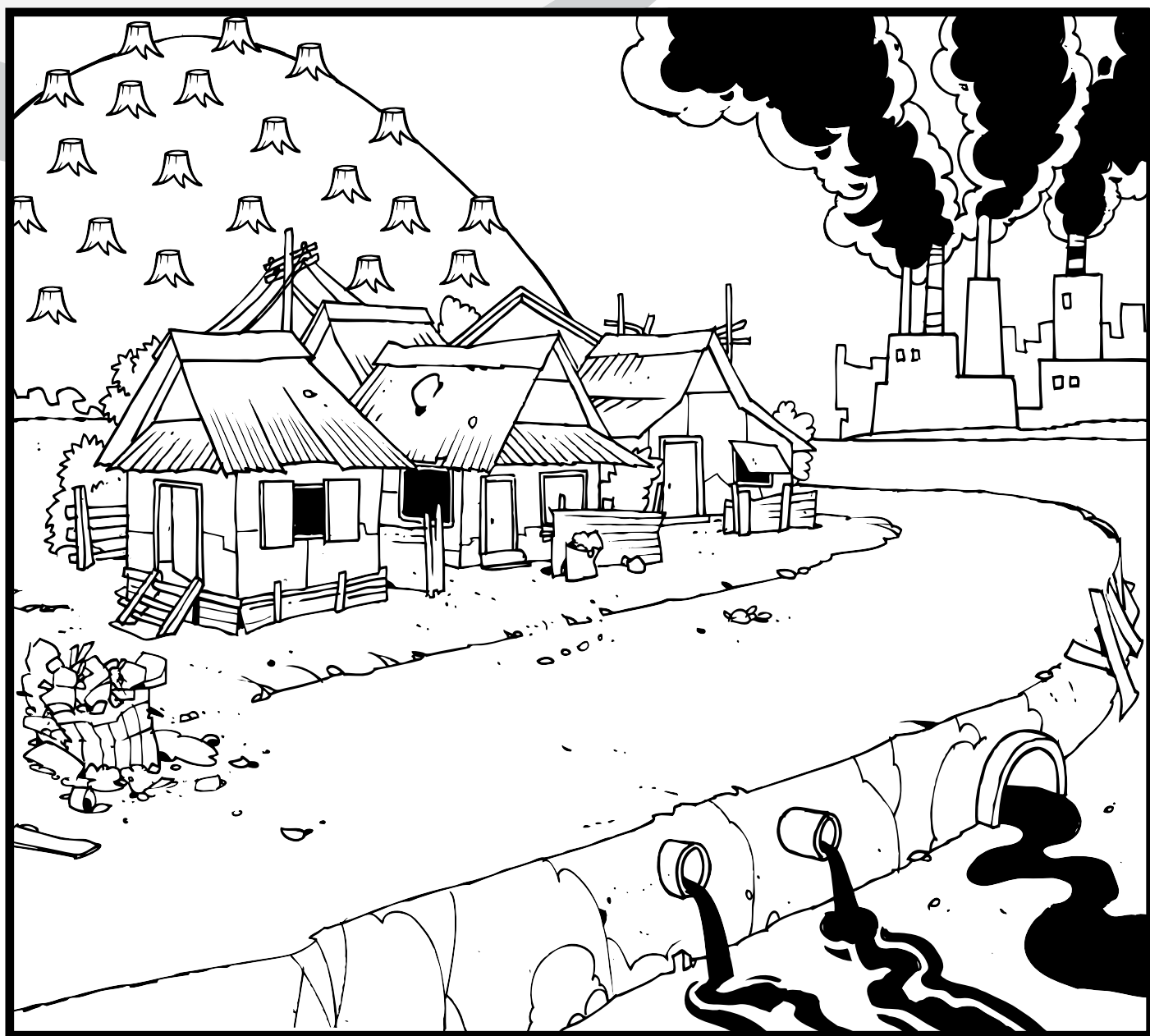


Ang imaheng ito ay nagpapakita ng disaster o sakuna. Nasaktan ang tao at nawasak ang mga bahay.

Sa bansa natin, madalas mangyari ang mga bagyo, lindol at paguho ng lupa, na nagiging sanhi ng pagbaha sa mga kalsada, pagbagsak ng mga gusali, at pagkasira ng mga bahay.

Hanapin Ang Mga Peligro

Sa larawan sa ibaba, bilugan ang mga panganib sa komunidad.



Kailangan nating pangalagaan ang ating komunidad para makaiwas tayo sa sakuna.

Hanapin ang Disaster



Ang Pilipinas ay nadaraan ng maraming kalamidad. Tayo ay nasa daanan ng bagyo o tinatawag na 'typhoon belt' at may humigit-kumulang na 20 bagyong dumadaan sa atin sa loob ng isang taon. Mayroon tayong mahigit sa 200 bulkan; 22 rito ay aktibo, at 5 ang binabantayan. Ang bansa ay nasa gitna rin ng 2 major plates at may humigit-kumulang na 20 lindol kada taon!

Hanapin sa kahon ang mga salitang nakasulat sa ibaba at bilugan ang mga ito. Puwedeng pababa, pahalang, pahilis, o pabaligtad.

ACCIDENT
LANDSLIDE
DROUGHT
FLOOD

TSUNAMI
EARTHQUAKE
TERRORISM

VOLCANO
TYPHOON
FIRE

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | T | N | E | D | I | C | C | A | W | H | Y | I | J | F |
| S | I | S | T | A | F | N | L | F | T | K | M | M | I | L |
| T | Q | E | I | Q | R | P | O | E | L | A | N | R | X | A |
| O | I | P | U | V | R | T | R | O | N | O | E | G | O | N |
| R | S | K | E | I | A | R | H | U | H | Y | O | F | N | D |
| M | O | I | K | E | O | D | S | Q | W | P | M | D | A | S |
| G | E | Y | R | R | F | T | R | O | U | X | Y | U | C | L |
| M | W | A | I | P | S | K | X | K | F | A | L | T | L | I |
| P | K | S | D | R | O | U | G | H | T | M | K | F | O | D |
| T | M | V | T | X | J | Z | G | Q | U | H | V | E | V | E |
| P | V | Q | V | U | E | D | Z | O | G | Y | Z | V | A | I |
| X | C | H | F | B | G | E | U | C | D | Q | G | J | Q | Q |
| D | J | X | F | O | T | X | A | A | G | F | X | B | C | Z |
| B | Q | O | E | Z | K | T | F | D | J | V | P | P | S | D |
| Y | W | A | Y | K | H | T | D | Y | I | Q | M | I | M | U |

Mga Dapat Gawin sa Panahon ng Disaster

Marami kang puwedeng gawin para maging handa bago, habang at pagkatapos ng isang kalamidad. Punan ang talaan ng kahit isang bagay na sa tingin mo ay dapat mong gawin bago, habang at pagkatapos ng kalamidad. Tingnan ang mga halimbawang nakasulat sa ibaba.

| Disaster o Sakuna | | Mga dapat gawin: | | |
|-------------------|--------------------|--|--|--|
| | | Bago maganap | Habang nagaganap | Pagkatapos |
| 1 | Bagyo | Mag-imbak ng pagkain at malinis na tubig | | |
| 2 | Baha | | | Huwag munang buksan ang koryente hanggang hindi pa ito nasusuri |
| 3 | Sunog | Huwag iwanan ang nakasinding kandila | | |
| 4 | Lindol | | | Mag-ingat sa mga 'aftershock' |
| 5 | Pagguho ng Lupa | | Iwasan ang malalambot na lupa at mga bato | |
| 6 | Pagputok ng Bulkan | | Magsuot ng mahabang manggas kontra sa 'ash fall' | Bumalik lamang sa inyong tahanan kapag pinayagan na ng mga awtoridad |

Early Warning

May mga paraan tayo para malaman kung paparating na ang peligro. Puwedeng sa pagmamanman sa panahon, pagbabantay sa pagtaas ng lebel ng tubig sa ilog, o sa pag-alam kung posibleng magkatsunami pagkaraang lumindol.



Maraming makapagsasabi sa iyo tungkol sa dapat mong gawin at kung saan ka puwedeng lumikas kapag may kalamidad. Maaaring ito ay ang iyong pamilya, kapitbahay, o ang maririnig at makikita ninyo sa radyo at telebisyon. Ang mga pulis o mga lokal na opisyal ay makapagbibigay-alam sa inyo kung kailangan na ninyong lumikas. Puwede rin ninyong tanungin ang inyong lokal na RC 143 DM Team na gagabayan kayo kung kailan kailangang lumikas, kung ano ang mga dapat dalhin, at kung saan dapat pumunta para manatiling ligtas sa panahon ng disaster. Ang iyong komunidad ay maaaring may lokal na warning system o maagang pagbababala sa parating na peligro. Ito ay mga batingaw, megapon, watawat na may mga kulay, o 'rain gauge'. Mahalaga ang makinig, manood, at makipag-usap sa mga tao sa paligid mo.

May sistema ba ng maagap na pagbababala sa inyong komunidad? Ano ito?

Ano ang gagawin mo kapag nakatanggap ka ng maagang babala na may parating na peligro? _____

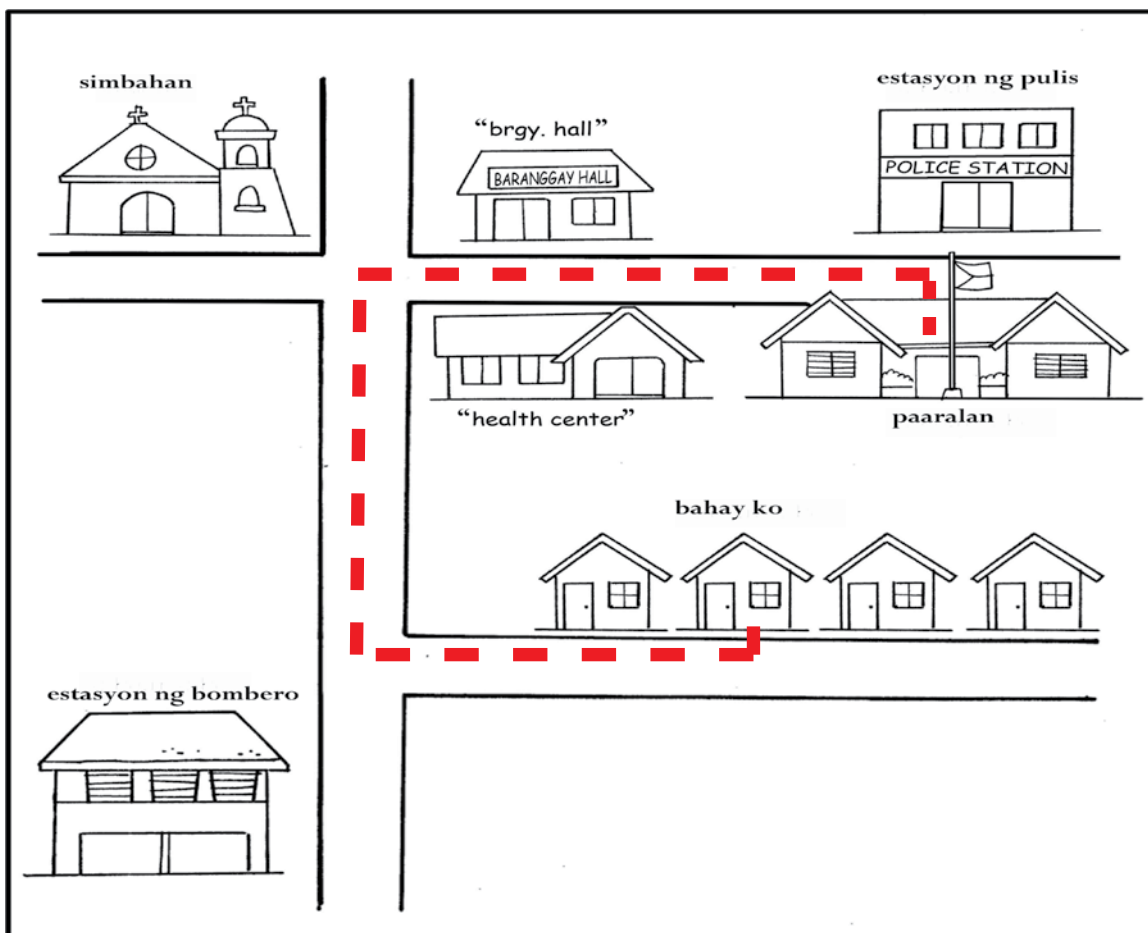
Kung wala, paano mo malalaman kung ano na ang mga dapat gawin kapag may kalamidad?

“Evacuation Map”

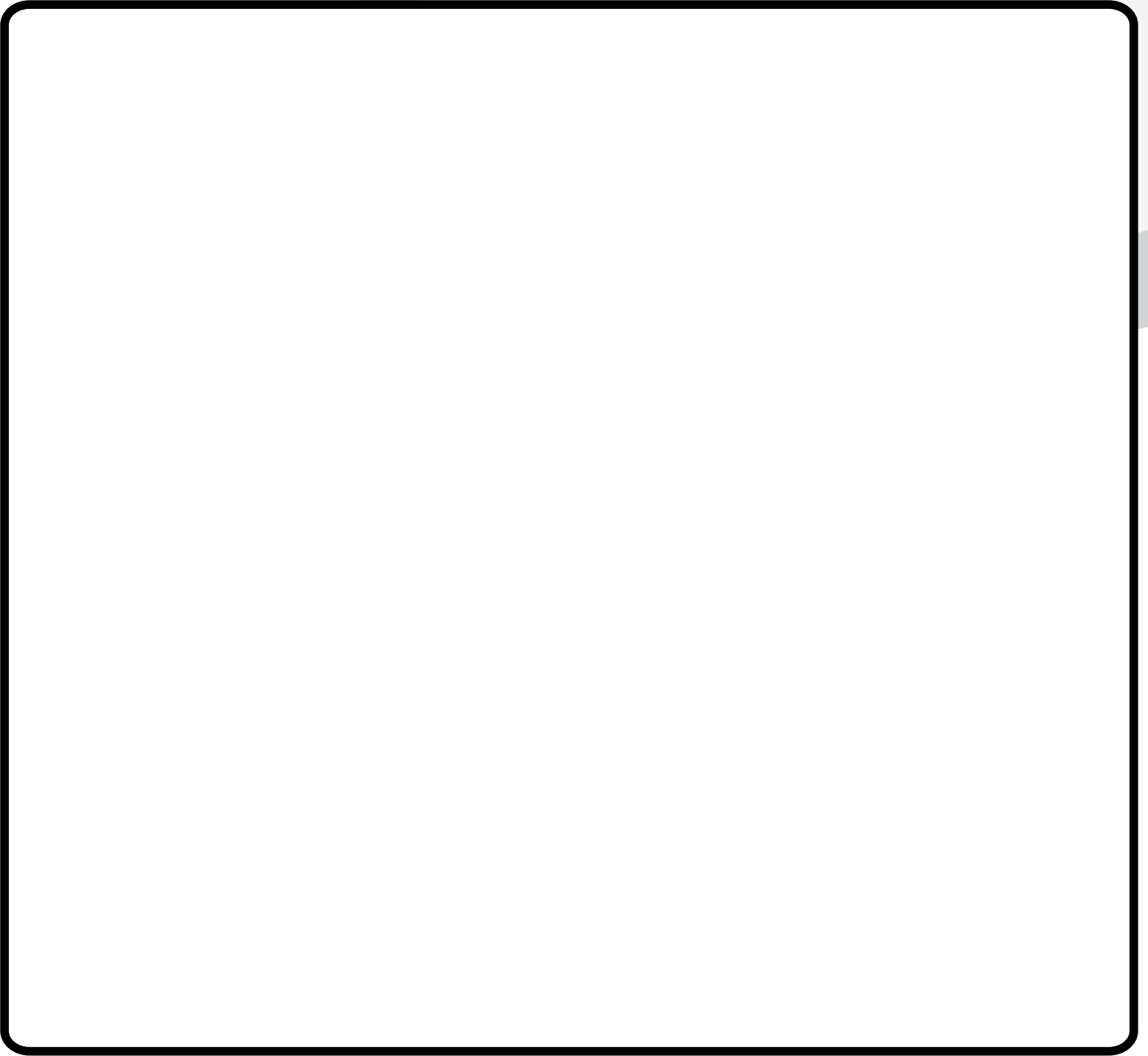
May mga kalamidad na kailangan ninyong agad lumikas ng bahay samantalang may mga kalamidad namang kailangan ninyong manatili sa bahay upang maging ligtas.

Kapag sinabihan ka na lumikas ng bahay, dapat may ‘evacuation map’ ka patungo sa ligtas na lugar. Ang mapang ito ay dapat alam ng bawat miyembro ng pamilya. Naglalaman ito ng mga mahahalagang gusali sa inyong komunidad, tulad ng mga simbahan, paaralan, “health center,” estasyon ng pulis at bombero, at “barangay hall,” lalong-lalo na ang mga posibleng “evacuation center”, at ang mga daan patungo rito.

Sa kabilang pahina, gumawa ng iyong ‘evacuation map’. Iguhit ang iyong bahay at ang daan papunta sa ‘evacuation center’, pati ang mga kalsada at ang mahahalagang gusali, tulad ng halimbawa sa ibaba. Ang gawaing ito ay matatapos mo sa tulong ng iyong guro o magulang.



Ang Aking “Evacuation Map”



Sa inyong komunidad, saan kayo pumupunta kapag may kalamidad?

Ang Aking “Emergency Numbers”

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| National DRRMC : | PAGASA : |
| Provincial DRRMC : | Poison Control : |
| City / Municipal DRRMC : | Koryente : |
| Fire (BFP) : | Tubig : |
| Police : | PHIVOLCS : |
| Philippine Red Cross Chapter Office: | |
| _____ | |
| Ospital : | |
| _____ | |
| Estasyon ng Radyo: | |
| Estasyon ng Telebisyon: | |
| Paaralan: | Prinsipal: |
| _____ | |

NUMERO NG MGA MIYEMBRO NG PAMILYA

| PANGALAN | TRABAHO/TAHANAN | MOBILE NUMBER |
|----------|-----------------|---------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

NUMERO NG MGA KAPITBAHAY

| PANGALAN | TRABAHO/TAHANAN | MOBILE NUMBER |
|----------|-----------------|---------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

NUMERO NG BARANGAY

| | |
|-----------------------|-------|
| Punong Barangay : | _____ |
| Konsehal : | _____ |
| Brgy. Health Center : | _____ |
| Brgy. Health Worker : | _____ |
| Brgy. Tanod : | _____ |

“Survival Kit”

Dahil sa dumaraming disaster sa ngayon, kailangang maging handa tayo palagi sa pamamagitan ng pagkakaroon ng isang 'survival kit' sa ating tahanan. Ang 'survival kit' ay naglalaman ng mga bagay na gagamitin mo sa panahon ng kalamidad.

Hanapin ang nilalaman ng kodigo sa ibaba upang malaman ang mga bagay na dapat ay nasa survival kit mo. Pagkatapos, tingnan at itsek kung mayroon ka na nito o wala pa sa iyong survival kit.



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|---|----|----|----|---|---|----|----|----|---|----|----|---|---|----|----|----|---|----|----|----|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
| 23 | 6 | 26 | 11 | 1 | 22 | 15 | 18 | 9 | 4 | 10 | 20 | 24 | 2 | 17 | 14 | 8 | 5 | 21 | 19 | 13 | 7 | 16 | 12 | 25 | 3 |

| MGA AYTEM | Mayroon | Wala |
|--|---------|------|
| 1. $\overline{16}$ $\overline{23}$ $\overline{19}$ $\overline{1}$ $\overline{5}$ | | |
| 2. $\overline{22}$ $\overline{17}$ $\overline{17}$ $\overline{11}$ | | |
| 3. $\overline{22}$ $\overline{9}$ $\overline{5}$ $\overline{21}$ $\overline{19}$ $\overline{23}$ $\overline{9}$ $\overline{11}$ $\overline{10}$ $\overline{9}$ $\overline{19}$ | | |
| 4. $\overline{24}$ $\overline{1}$ $\overline{11}$ $\overline{9}$ $\overline{26}$ $\overline{23}$ $\overline{19}$ $\overline{9}$ $\overline{17}$ $\overline{2}$ | | |
| 5. Battery powered $\overline{5}$ $\overline{23}$ $\overline{11}$ $\overline{9}$ $\overline{17}$ | | |
| 6. $\overline{22}$ $\overline{20}$ $\overline{23}$ $\overline{21}$ $\overline{18}$ $\overline{20}$ $\overline{9}$ $\overline{15}$ $\overline{18}$ $\overline{19}$ | | |
| 7. $\overline{16}$ $\overline{18}$ $\overline{9}$ $\overline{21}$ $\overline{19}$ $\overline{20}$ $\overline{1}$ | | |
| 8. $\overline{6}$ $\overline{20}$ $\overline{23}$ $\overline{2}$ $\overline{10}$ $\overline{1}$ $\overline{19}$ $\overline{21}$ | | |
| 9. Extra $\overline{26}$ $\overline{20}$ $\overline{17}$ $\overline{19}$ $\overline{18}$ $\overline{1}$ $\overline{21}$ | | |
| 10. Importanteng $\overline{11}$ $\overline{17}$ $\overline{26}$ $\overline{13}$ $\overline{24}$ $\overline{1}$ $\overline{2}$ $\overline{19}$ $\overline{21}$ | | |

Climate Change

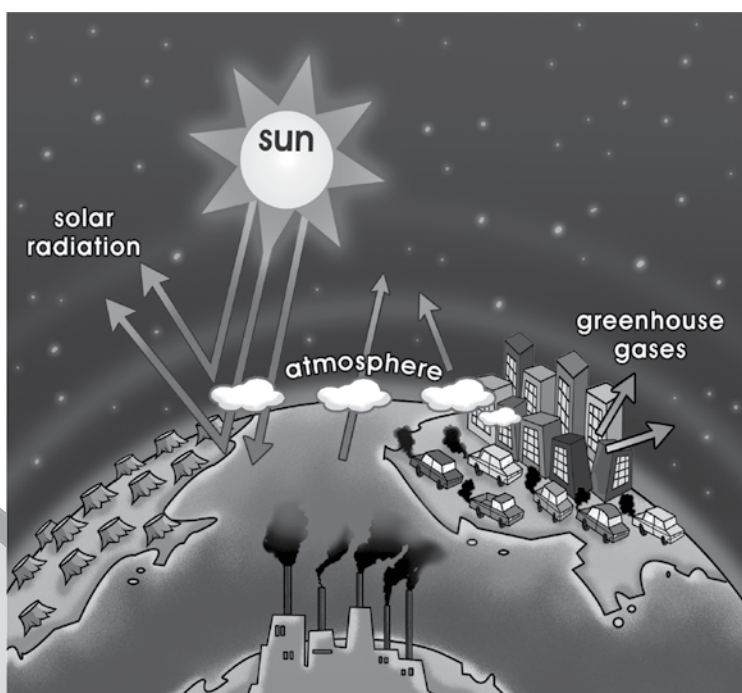


Ang 'Climate change' ay ang pagbabago ng klima o panahon sa loob ng mahabang panahon. Ang temperatura ay nagbabago dahil sa pagdami ng mga greenhouse gas na nabubuo sa atmospera.

Ang mga greenhouse gas na ito ay galing sa mga sasakyan, pabrika, at pati na sa ating mga bahay, paaralan, at pang-araw-araw na gawain.

Pumipigil ang mga greenhouse gas na ito sa paglabas ng init sa ating mundo. Ang init na naiwan sa kapaligiran ay nagdudulot naman ng pagtaas ng temperatura.

Ang mas mainit na mundo ay dahilan ng mga pagbabago sa pag-ulan, pagtaas ng lebel ng dagat, at malawakang epekto sa mga pananim, hayop, at tao.

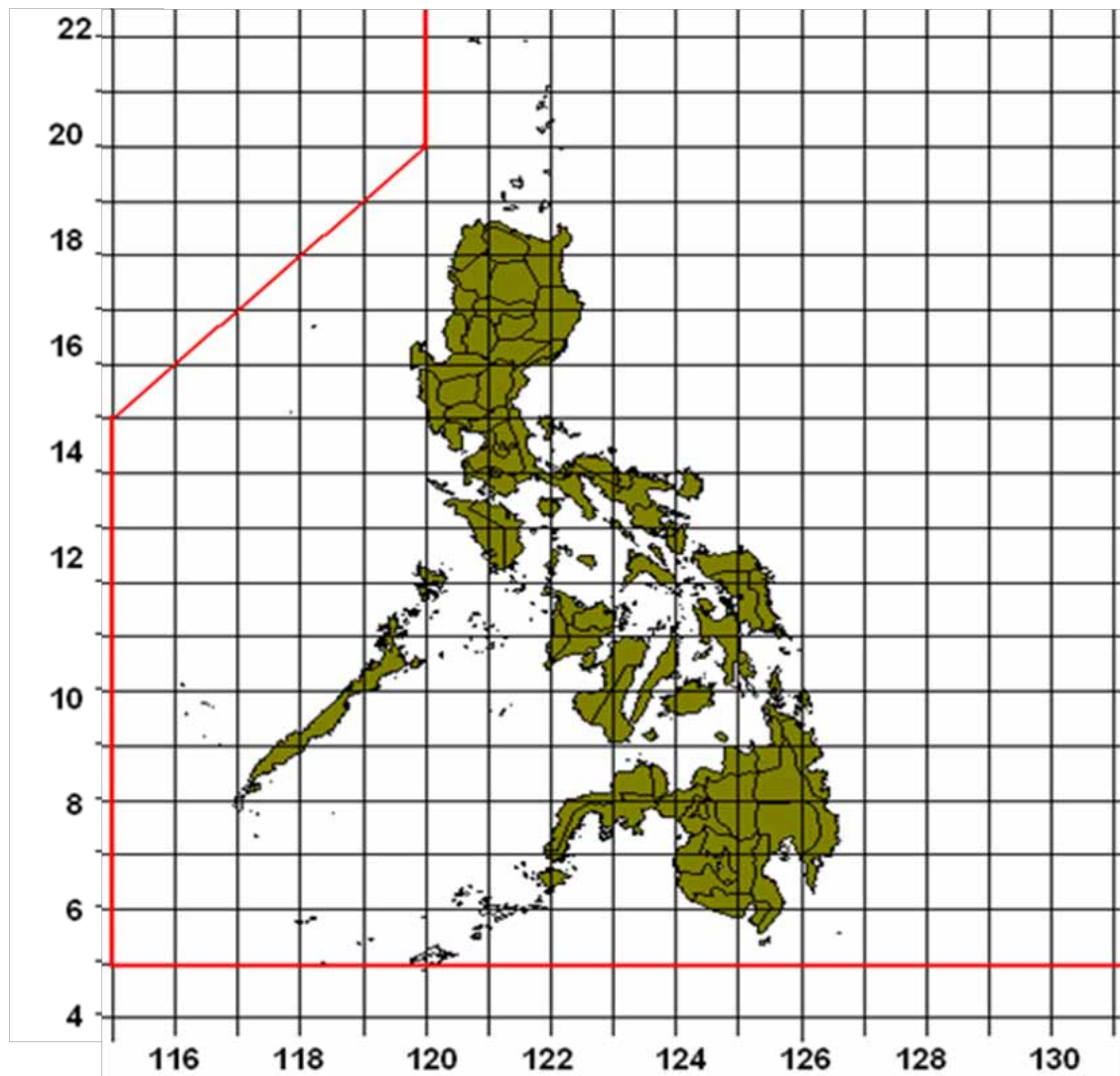


“Typhoon Tracking”

Sa pagbabago ng klima na nangyayari ngayon, lumalakas ang mga dumadaan na bagyo. Ang Philippine Atmospheric, Geophysical and Astronomical Services Administration o PAGASA ay may paraan sa ‘typhoon tracking’ o pagsunod sa galaw ng bagyo, para makapagbigay sila ng maagang babala at makapaghanda ang komunidad.

Sa typhoon tracking chart na nasa ibaba, hanapin kung saan tatama ang bagyo sa pamamagitan ng pagguhit sa mapa ng mga ‘coordinates.’

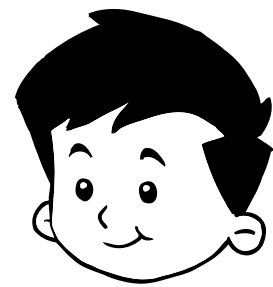
| Petsa | Oras | Longitud (°E) | Latitud (°N) |
|-----------------|---------|---------------|--------------|
| 1. Setyembre 24 | 2:00 AM | 129.3 | 14.3 |
| 2. Setyembre 25 | 8:00 AM | 127.2 | 14.8 |
| 3. Setyembre 25 | 2:00 PM | 126.2 | 14.9 |
| 4. Setyembre 25 | 8:00 PM | 124.2 | 14.9 |



Kapag ang bagyo ay hindi nagbago ng bilis at landas, sa tingin niyo asan na siya pagkalipas ng anim, labindalawa, at dalawampu't apat na oras?

“Recycling”

Puwede kang makatulong sa kapaligiran sa pamamaraan ng pagtitipid ng tubig at koryente. Patayin ang mga ilaw kapag hindi na ginagamit, at isarang mabuti ang gripo pagkatapos gamitin.



Isa pang paraan para makatulong sa kapaligiran natin ay ang pag-*recycle*. Sa gawain sa ibaba, gumuhit ng linya mula sa basura papunta sa tamang basurahang dapat pagtapunan.

The activity area contains several illustrations of waste items: a lit cigarette, a bone, a milk can, a candy wrapper, a crumpled paper bag, a fishbone, two plastic bottles, a plastic shopping bag, and two candy wrappers labeled 'CURLS' and 'BOY'. At the bottom, there is a large overflowing trash bin with various items spilling out. To the right are three recycling bins with labels: 'NABUBULOK' (top), 'DI-NABUBULOK' (middle), and 'MAGAGAMIT ULI' (bottom). Each bin has a rectangular slot for dropping items.

Ang Baha

Basahin ang kuwento at sagutin ang mga tanong sa susunod na pahina.

Nasa paaralan ako at umuulan nang napakalakas. Nagbigay ng babala sa radyo na maaaring bumaha sa aming lugar. Sinabi ng guro namin na suspendido na ang klase kaya dalawang oras pa bago ang takdang uwian ay pinauwi na kme para makauwi kami ng ligtas.

Susunduin dapat kami ng nanay ng kaibigan kong si Jose, subalit hindi siya dumating. Nagdesisyon kaming umuwi na at dumaan sa mataas na kalsada, para hindi rin mahirapan si Jose, na nakasakay sa silyang may gulong.

Habang naglalakad kami pauwi, lalo pang dumilim at lumakas ang ulan. Basang-basa na kami pagdating namin sa bahay ni Jose. Napanatag naman ang tatay ni Jose at nakauwi kami nang ligtas, sapagkat ang nanay ni Jose ay naantala sa kabila ng ilog. Sabi ng tatay ni Jose, may babala na rin sa radyo na lumikas na kami sa barangay. Dali-dali akong umalis ng bahay nila pauwi sa amin para masabi ko rin sa aking pamilya ang balita.

Pagdating ko sa aming bahay, si Nanay at si Tatay ay naghahanda pa ng hapunan namin. Hindi nila narinig ang babala kaya sinabi ko sa kanila ang narinig ng tatay ni Jose.

Nag-empake agad si Tatay ng *first aid kit*, kaunting tubig, pagkain, pito, kumot, flashlight, at ang gamot ni Karen, and bunso kong kapatid. Sinamahan ko si Nanay sa kabilang-bahay para matulungan ang aming kapitbahay na si Anna na may kapansanan sa pandinig. Hindi nga narinig ni Anna ang babala sa radyo, pero pagkasabi namin na kailangan nang lumikas, inilabas niya agad ang kanyang survival kit na nakatago lang sa may aparador.

Pagbalik namin sa bahay, sinabihan kami ni Tatay na dalhin namin agad ang aming mga paboritong gamit. Dalhin din daw namin ang aming kapote at sapatos, at baka may matatalim na bagay sa tubig-baha.

Paglabas namin sa bahay, nagulat ako dahil ang taas na ng tubig, hindi na namin makita ang kalsada. Napakadilim at wala na ring koryente.

Maingat kaming naglakad papunta sa “evacuation center” sa may barangay gym, at pagkarating namin, nakita ko ang aming “Red Cross 143 DM Team” pasakay na ng mga “rubber boat” para malibot ang barangay at siguraduhing ligtas ang lahat.

Pagkalipas ng 3 araw, nakauwin kami sa bahay. Pinasok ang bahay namin ng tubig at halos masira ang lahat ng aming mga gamit. Butina lang at nakapaghanda kami, at may nasagip kaming ibang gamit. Pero ang pinakaimportante ay ligtas kaming lahat.

Kapag handa, buhay ay ligtas. Dapat, lahat ay laging handa!

Sagutin ang sumusunod na mga tanong:

T.1 Bakit pinili ng mga bata na dumaan pauwi roon sa mataas na kalsada?

T.2 Paano nalaman ng Tatay ni Jose na kailangan nang lumikas?

T.3 Ano ang limang (5) bagay na inempake ng Tatay?

T.4 Bakit mahalagang magdala ng flashlight?

T.5 Ano sa tingin mo ang pinakaimportanteng ginawa ng mga tauhan ng kuwento para maging ligtas sa disaster na nangyari?



Tamang Paghugas ng Kamay

21

Ang paghuhugas ng kamay ay isa sa pinakamahalagang magagawa natin para maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit.

Alam natin na kailangan nating maghugas ng kamay, pero alam ba natin ang tamang paraan?

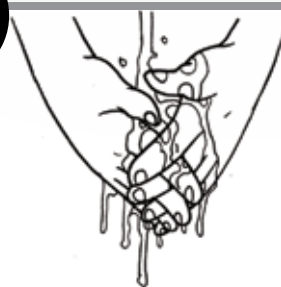
Ilagay ang bilang 1 - 9 sa tamang ayos ng mga larawan sa ibaba na nagpapakita kung paano maghugas ng kamay sa tamang paraan.



Ikuskos ang kaliwang palad sa likod ng kanang kamay. Ulitin sa kabilang kamay.



Pagkuskusin ang mga palad nang magkasalikop ang mga daliri.



Basain ang mga kamay.



Banlawan ang mga kamay.



Magsabon ng kamay, pabulain ang sabon at kuskusin ang mga kamay nang 20 segundo.



Kuskusin ng kabilang palad ang mga daliri.



Patuyuin sa hangin ang mga kamay.

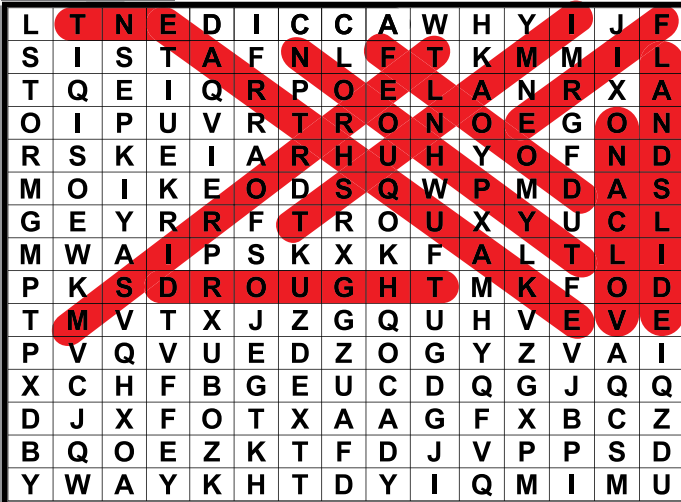


Hawakan ang hinlalaki at kuskusin nang paikot. Ulitin sa kabilang hinlalaki.



Kuskusin ng kanang kamay ang kaliwa; ulitin sa kabilang kamay.

P. 5



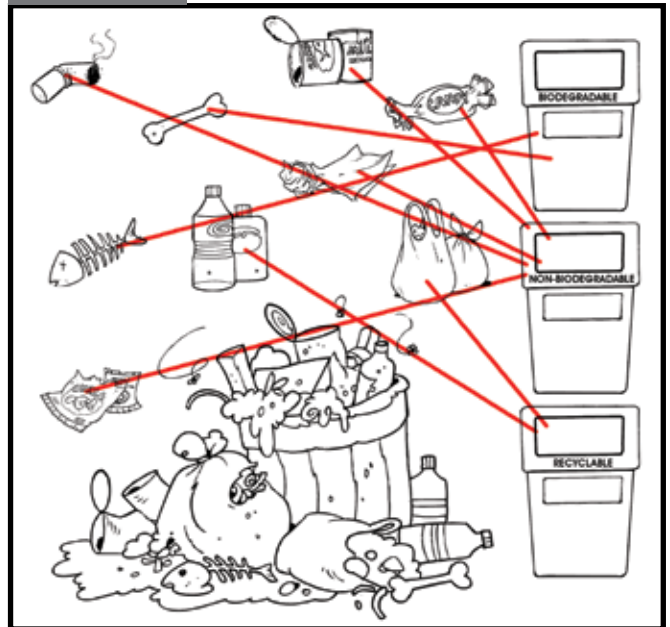
P. 6



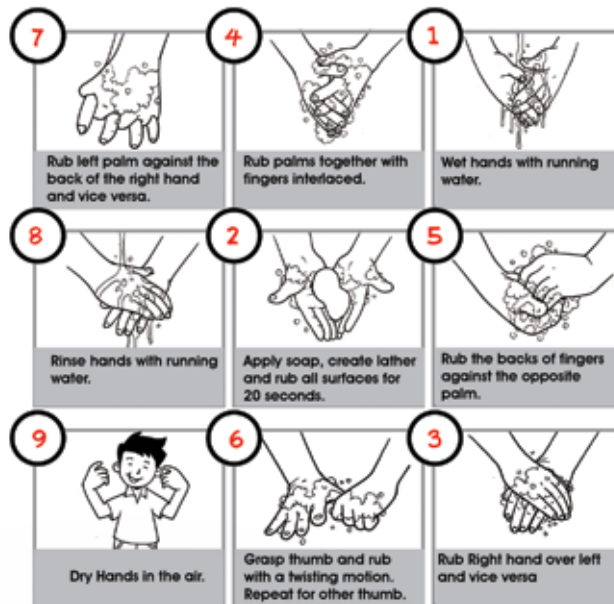
P. 12

| ITEMS | YES | NO |
|---|-----|----|
| 1. <u>W</u> <u>A</u> <u>T</u> <u>E</u> <u>R</u> 16 23 19 1 5 | | |
| 2. <u>F</u> <u>O</u> <u>O</u> <u>D</u> 22 17 17 11 | | |
| 3. <u>F</u> <u>I</u> <u>R</u> <u>S</u> <u>T</u> <u>A</u> <u>I</u> <u>D</u> <u>K</u> <u>I</u> <u>T</u> 22 9 5 21 19 23 9 11 10 9 19 | | |
| 4. <u>M</u> <u>E</u> <u>D</u> <u>I</u> <u>C</u> <u>A</u> <u>T</u> <u>I</u> <u>O</u> <u>N</u> 24 1 11 9 26 23 19 9 17 2 | | |
| 5. Battery powered <u>R</u> <u>A</u> <u>D</u> <u>I</u> <u>O</u> 5 23 11 9 17 | | |
| 6. <u>F</u> <u>L</u> <u>A</u> <u>S</u> <u>H</u> <u>L</u> <u>I</u> <u>G</u> <u>H</u> <u>T</u> 22 20 23 21 18 20 9 15 18 19 | | |
| 7. <u>W</u> <u>H</u> <u>I</u> <u>S</u> <u>T</u> <u>L</u> <u>E</u> 16 18 9 21 19 20 1 | | |
| 8. <u>B</u> <u>L</u> <u>A</u> <u>N</u> <u>K</u> <u>E</u> <u>T</u> <u>S</u> 6 20 23 2 10 1 19 21 | | |
| 9. Extra <u>C</u> <u>L</u> <u>O</u> <u>T</u> <u>H</u> <u>E</u> <u>S</u> 26 20 17 19 18 1 21 | | |
| 10. Important <u>D</u> <u>O</u> <u>C</u> <u>U</u> <u>M</u> <u>E</u> <u>N</u> <u>T</u> <u>S</u> 11 17 26 13 24 1 2 19 21 | | |

P. 14



P. 18





HUMANITY/ SANGKATAUHAN

Ang layunin ng Red Cross ay maibsan at mapagaan ang paghihirap ng sangkatauhan. Itinataguyod nito ang pag-uunawaan, pagkakaibigan at pagtutulongan.



IMPARTIALITY/ PAREHONG PAKIKITUNGO

Ang Red Cross ay walang kinikilingang nasyonalidad, lahi, pananampalataya, paniniwala o opinyong politikal. Ang tanging mithiin nito ay maibsan ang pagdurusa ng tao.



NEUTRALITY/WALANG PINAPANIGAN

Upang magpatuloy ang pagtitiwala ng sinuman, ang kilusan ay hindi kumakampi sa anumang kontrobersiya o alitang politikal, relihiyon at lahi.



INDEPENDENCE/KASARINLAN

Ang kilusan ay may kasarinlan. Datapwat ito ay gumagalang sa batas ng bansa, ito ay sumusunod sa kanyang mga prinsipyong ginagalawan.



VOLUNTARY SERVICE/ KUSANG LOOB NA PAGLILINGKOD

Ang Red Cross ay naglilingkod ng kusang loob at hindi naghihintay ng anumang pabuya o kabayaran.



UNITY/ PAGKAKAISA

Mayroon lamang iisang samahan ng Red Cross sa isang bansa, bukas ang paglilingkod sa lahat.



UNIVERSALITY/ PANDAIGDIGAN

Ang Red Cross ay samahang pandaigdigan kung saan lahat ng kilusan ay may pantay pantay na katayuan, responsibilidad at tungkulin sa pagtulong saan man sa mundo.

Inilathala at ipinamahagi ng:



Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa:

PHILIPPINE RED CROSS
National Headquarters
Bonifacio Drive, Port Area, Manila
(632) 527-0000 / 143
www.redcross.org.ph

Disaster Management Services
(632) 527-0000 loc 134, 186
527-0864 / 524-5787
e-mail: dms@redcross.org.ph

Volunteer Services / Red Cross Youth
(632) 527-0000 loc 130 / 524-2101
email: volunteer@redcross.org.ph
rcy@redcross.org.ph

o tawagan ang pinakamalapit na
Red Cross Chapter sa inyong lugar

Manila, Setyembre 2012

Sa pakikipagtulungan ng:

Philippine copyright, 2011
by Philippine Red Cross

Nagpapasalamat kami sa sumusunod:
PAGASA-DOST
PHIVOLCS-DOST
DEPED

RED CROSS/RED CRESCENT CLIMATE CENTRE