






Suriin ang Uri, Dami at Lokasyon ng Kagamitang Pang-Emergency

Gaano karami ng kagamitang pang-emergency ang mayroon kayo sa inyong tahanan na kailanganin ninyo at ng inyong pamilya para mabuhay sa loob ng isang linggo?

	Uri	Konkretong Pangalan at Dami	Mga Bagay na Dapat Tandaan
Tubig			<ul style="list-style-type: none"> • Ang matatanda ay nangangailangan ng 3 litro habang ang mga bata kailangan ng 2 litro sa loob ng isang araw. • Dahil ang 1 litro ay katumbas ng 1 kilo, mahirap magdala ng maraming tubig sa oras ng paglikas.
Pagkain			<ul style="list-style-type: none"> • Dami ng calories na kailanganin ng matatanda sa loob ng isang araw ay 2,500 kcal para sa lalaki at 2,000 kcal para sa babae. Para sa bata, ang kailangang dami ng calorie ay 1,500kcal sa isang araw. • Ang mga mainam na pagkain ay iyong magagaan at maaaring kainin agad na hindi na kailangan ng tubig at apoy.
Mga Damit			<ul style="list-style-type: none"> • Maliban sa dagadg na panloob at tuwalya, panangga sa ulan, jacket at mga sweater ay kailangan din upang maprotekyunan ang sarili sa ulan at lamig. • Maaaring kailanganin mo rin ang helmet para pangproteksyon sa ulo.
Mga Pang-araw araw na Pangangailangan			<ul style="list-style-type: none"> • Toilet paper, tissue paper at adhesive tape ay maging mahalaga depende sa papaano ito gamitin. • Kailangang may flashlight kung ang paglilikas ay magaganap sa gabi at gamut kapag may taong may sakit • Gamot at gasa ay mahalaga sa mga sugat. • Kung gusto mong magdala ng maliit na radyo, kailangang tingnan ito kung may baterya.

★Pag-usapan ng iyong pamilya ang tungkol sa mga pangangailangan sa panahon ng emergency at isulat sa ibaba ang iyong naiisip.