

Pagkilos sa mga sitwasyong pangkagipitan/emergency

- Manatiling kalmado. Tumulong hanggang sa abot ng iyong makakaya.
- Agad lisanin ang gusali kapag may narinig na anunsiyo, kapag narinig ang alarma, o kapag lubhang mapanganib na ang sitwasyon, maliban na lamang kung kailangang magkubli sa mismong lugar na kinaroroonan.
- Maging pamilyar sa dalawa o higit pang labasan sa sandali ng kagipitan sa pook na iyong pinagtatrabahuan.
- Laging magdala ng flashlight kapag ang kinikilusang lugar ay walang likas na liwanag.
- HUWAG gamitin ang mga emergency hotlines sa mga sitwasyong di-pangkagipitan.
- HUWAG pumasok sa elevator 'pag may emergency o huwag puwersahing buksan ang pinto ng humintong elevator.

Mga kagamitang pangkagipitan

- ID+Contact info
whistle
small flashlight
glow stick
bandana/scarf
compass
AM radio
large garbage bag (use as mat, raingear)
(wet) tissue
sanitary napkin for girls
energy bars
bottle of water
First aid kit
- antiseptic
 - alcohol
 - adhesive bandage
 - first-aid tape
 - gauze

10 gamit-pang-emergency ng bandana



ARM SLING



WASHCLOTH/
TOWEL



SIGNAL



TOURNIQUET



DUST MASK



NECK GAITER



POUCH/BINDLE



SLING (WEAPON)



WATER FILTER

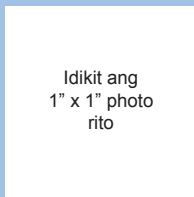


BANDAGE



ATENELO DE MANILA
UNIVERSITY

Tugong Pang-Emergency ILANG PATNUBAY



Idikit ang
1" x 1" photo
rito

Apelyido

Pangalan

Barangay, Lungsod

Taon ng
Kapanganakan

Blood Type

kgs

Timbang

Allergies; Kundisyong Pangkalusugan/Pisikal

Iniinom na Gamot

Pangalan/Numerong Pang-emergency

Palayaw

Mga numerong tatawagan

- Police/Fire/Medical Assistance** 117
Philippine National Red Cross 143
Meralco 16-211
Manila Water 1627
MMDA 136
Barangay Loyola Hts. 666-6603
QC Rescue 928-4396
QCPD Station 9 434-3687 / 434-3942
QCFD Substation Code 29 437-8635
Quirino Memorial Hospital
913-4758 / 421-2255 to 61
Fire Department - Makati
816-2553/818-5150/168
Fire Department - Pasig
641-1939/641-2815/168
Makati Bomb Unit 895-4001 loc. 433
Makati Medical Center 815-9911
Ospital ng Makati 882-6316
The Medical City 635-6789/988-1000

Pag-uulat ng emergency

- Bago gumawa ng anuman, tiyaking hindi masasapanganib ang iyong sarili; iwasan ang mabubuway na estruktura, mga kawad-koryente, mga singaw o ligwak na kemikal, atbp.
- Kung tatawag sa Security, ibigay ang iyong pangalan, telepono, lokasyon, at ang uri ng emergency.
- Huwag ibababa ang telepono hangga't hindi natatapos magtanong at magbigay ng instruksiyon ang kausap.
- Kung may sitwasyong pangkagipitan at putol ang linya ng telepono, magsadya sa Ateneo Security sa Blue Eagle Gym.

Paglikas sa mga gusali	Lindol	Pagsabog	Súnog
<ul style="list-style-type: none"> • Dalhin ang pinakamahahalagang gamit mo kung ligtas itong gawin at hindi makapagpabalang sa paglikas. • Lisanin ang gusali gamit ang pinakamalapit na lagusang hagdan o labásang pangkagipitan. • Magpunta sa Evacuation Assembly Area. • Manatili sa lugar na ito hanggang maisama sa bilang ng Emergency Coordinator. • Huwag babalik sa mga gusali hangga't hindi sinasabing “maaari na” ng mga tagapangasiwa/ tagapagbantay. • Sa oras ng paglikas, pakitulu- nagan ang mga may kapansanan at maging ang mga hindi gaanong kabisado ang pasikot-sikot sa gusali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa loob ng isang gusali, agad na yumukod/lumuhod, magtakip ng ulo at batok, at humawak sa anumang kasangkapang sumasanggalang sa iyo (DUCK, COVER, HOLD) hangga't hindi natatapos ang pagyanig. Lumayd o umi- was sa anumang babasagin, nagagalaw, at de-koryente. • Matapos ang mga pagyanig, magtungo sa Evacuation Assembly Area dalá ang mga gamit na pang-emergency at ilang mahalagang gamit. • Pansinin at iulat ang mga di-ligtas na sitwasyon, ang mga tauhang nakulóng at naiwan, mga sanhi ng panganib, atbp. Maghintay ng mga ipag-uutos na gawin, huwag mawawalan ng loob, at tumulong sa iba. Hintaying maibilang ka sa talaan. • Kung nakulong sa isang gusali, manatiling kalmado, at sikaping makata- wag-pansin (pagwagayway ng tela, paggamit ng pito o ilaw, paghampas sa tubo). • Sumigaw lamang kung wala nang ibang paraan (upang hindi makasinghot ng alikabok, at upang hindi ka maubusan ng lakas at boses). 	<p>Kung nasa loob ng gusali/silid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maghanap ng anumang mapagtaga- guan upang maprotektahan ang sarili. • Lumayd o umiwas sa anumang ba- basagin, nagagalaw, at de-koryente. • Kung may usok o apoy sa labas ng silid, pasakan ng (basang) tela ang ibabá ng pinto. • Habang lumalabas, patunugin ang alarma para sa súnog, at pansinin ang iba pang mga tauhan at sanhi ng panganib. • Lumikas sa lalong madaling pana- hon. • Mag-ulat ukol sa pangyayari. <p>Kung nakulong sa gitna ng nasira o nahulog na bagay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manatiling kalmado. Maglagay ng tanda (bandana), gamitin ang pito, o tapikin ang isang tubo upang tu- mawag ng pansin ng mga tagapaglig- tas. • Iwasan ang di-kinakailangang paggalaw. • Takpan ang ilong at bibig. • Sumigaw lamang kung wala nang ibang paraan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palayuin ang mga tao sa tiyak na panganib. Patunugin ang alarma. • Tawagin ang pansin ng ibang tao sa lugar at tumawag sa Security. • Huwag hayaang kumalat ang sunog; isara, ngunit huwag ikandado, ang pinto. • Lumikas o patayin ang sunog kung may kakayahan at ligtas gawin. • Pag narinig ang alarma, lumikas na bitbit ang mahahalagang gamit kung ligtas na gawin. • Kung maaari, protektahan ang lugar, lalo na ang mahahalagang gamit. Kung nasa loob ng kwarto at mainit ang hawakan ng pinto, maghanap ng ibang labasan o pasakan ng basang tela ang ibabá ng pinto. • Kung hindi mainit ang hawakan ng pinto, dahan-dahang buksan ang pinto. Kung may usok, yumukyok malapit sa lupa/sahig. Kung kailangan, gumapang. Gumamit ng basang tela upang takpan ang ilong at bibig. • Kung nasusunog ang damit mo o ng iba, HUMINTO, DUMAPA, GUMULONG (STOP, DROP, ROLL).
<p>Medical emergencies</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kung may banta sa buhay ang sitwasyon, agad na mag-ulat sa Security. • Huwag gagalawin ang nasaktan/ nasugatang tao, maliban kung may higit pang nagbabantang panganib. • Huwag magmalabis sa kasan- ayang o karunungan mong mag- bigyan ng pangunang lunas. • Limitahan ang komunikasyon sa mahinahong pakikipag-usap. • Palayuin ang mga nag-uusyoso upang mabigyan ng sariling espasyo ang may karamdaman. 	<p>Bagyo at baha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maghanda ng mga gamit- pang-emergency. • Alamin ang huling babala o paalala ukol sa kalagayan ng panahon, pagbaha, at daluyong. • Lumikas agad kapag pinayuhan ng mga awtoridad. Patayin ang koryente, tubig, at gas; tanggalin sa saksakan ang mga kasang- kapang de-koryente. • Humanap ng masisilungan upang maiwasan ang naglilipa- rang bagay, malakas na hangin, rumaragasang baha, nakalantad na kawad ng koryente. • Iwasang maglakad sa baha. Kung kinakailangan, magpahid ng antiseptiko. Kung may nakabu- kang sugat, agad humingi ng tulong-medikal. 	<p>Mga tawag na nakaliligalig (Harassing phone calls)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manatiling mahinahon; ma- kinig nang mabuti. Pahabain ang pag-uusap upang higit na makakalap ng impormasyon. • Iulat ang tawag, o sumenyas sa isang kasamahan na iulat ito. • Tawagin ang pansin ng namamahala ukol sa sitwasyon. Huwag isisiwalat sa iba ang pagbabanta. • Lumikas kapag ipinag-utos. 	<p>Mga banta o gawang karahasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pumunta sa isang lugar na maaar- ing ikandado/harangan. Patayin ang ilaw. Isara ang mga pantabing, at manatiling nakakubli. • Kung nasa loob ng silid ang banta, magtago. • Kung ipinahihintulot ng sitwasyon, iulat ang bantang panganib. • Itaas nang lampas sa ulo ang mga kamay (pandaigdigang palatandaan ng pagsuko) kapag nilapitan ka ng mga awtoridad, upang maihiwalay ka sa mga nagbabanta ng panganib. • Manatiling nakakubli hanggang matapos ang bantang panganib o hanggang sa sabihin ng mga awtoridad na ligtas nang lumabas.