

Positively

PENRITH

Nakahanda sa Emerhensya

Handa ka bang asikasuhin ang iyong kalusugan sa isang emerhensya? Magplano nang maaga para manatiling ligtas at nasa mabuting kalagayan



Maging Healthwise



Manatiling Ligtas

Pagiging handa sa Kalamidad ng Penrith

Ang komunidad ng Penrith ay nahaharap, at patuloy na haharap, sa mga likas na sakuna, kabilang ang mga bagyo, baha, bushfire at matinding init. Ang mga sakuna na ito ay nakakaapekto sa ating pang-araw-araw na buhay at lumilikha ng mga karagdagang pahirap sa ating pananalapi, kalusugan at kapakanan.

Para manatiling ligtas at nasa mabuting kalagayan kung may emerhensya o sakuna, mahalagang maging matalino sa kalusugan (health-wise). Maaari mong patatagin ang iyong sarili, maging handa at pangalagaan ang iyong kalusugan at ang kalusugan ng iyong sambahayan at mga alagang hayop sa pamamagitan ng pag-alam sa mga panganib sa iyong kalusugan at paggawa ng plano.





Maging Healthwise

Ang pagiging matalino sa kalusugan (health-wise) ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng isang plano upang matiyak na hawak mo ang lahat ng mga gamot, kagamitan at mga supply na kailangan mo o madali mo itong makuha at mayroon kang impormasyon sa pakikipag-ugnayan (contact information) para sa mga serbisyong medikal at mga GP na magagamit sakaling mangyari ang isang likas na sakuna o emerhensya.

Kung mayroon kang malalang karamdaman o kapansanan, maaaring mas madali kang maapektuhan ng mga likas na sakuna tulad ng matinding init. Mainam na maging handa kapag nagkaroon ng likas na sakuna o emerhensyang sitwasyon.



Pamamahala ng iyong kalusugan

Lumikha ng isang plano na angkop sa

iyong mga pangangailangan

- Mag-download at punan ang isang **RediPlan**
- Isulat ang iyong plano sa iyong telepono o device gamit ang **Get Prepared App**
- Kung ikaw ay may kapansanan, umaasa sa partikular na kagamitan na pangsuporta sa buhay, o may iba ka pang partikular na pangangailangang pangkalusugan o pangangalaga, maaari mong kumpletuhin ang isang Plano ng Person-Centred Emergency Preparedness (P-CEP).



Itabi ang iyong plano kasama ng iyong emergency kit sa isang ligtas na lugar, maging familiar sa iyong plano na lagi mong pinapanatiling up-to-date, at ibahagi ang iyong plano sa pamilya at mga tagapag-alaga.





Talakayin ang iyong mga

plano sa iyong doktor

Upang maging health-wise sa isang emerhensya o sa panahon at pagkatapos ng isang likas na sakuna, mahalagang talakayin ang iyong mga plano sa iyong doktor, lalo na kung ikaw o ang isang taong inaalagaan mo ay may malalang kondisyon sa kalusugan.

Mayroong suporta sa ilang partikular na kondisyon at mga mapagkukunan na magagamit upang tulungan ka, tulad ng **Diabetes Disaster Plan** at ang Nepean Blue Mountains Primary Health Network tungkol sa **planning for your health condition**.



Sa mga emerhensya, maa-access ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare providers) ang iyong mga medikal na detalye sa pamamagitan ng My Health Record, isang secure na platform na nag-iimbak ng iyong medikal na kasaysayan, mga allergy at mga gamot sa online. Mahalagang i-set up mo ito bago magkaroon ng emerhensya o sakuna. Ang iyong doktor ay maaaring makatulong at mag-upload ng lahat ng iyong medikal na datos sa My Health Record.

Maaari mo ring i-download ang **My Health app** sa iyong mobile device para magkaroon din ng access.



Maghanda ng emergency kit

Isama ang anumang mahahalagang supply, tulad ng mga kagamitan sa pag-monitor sa glucose ng dugo, mga ekstrang baterya, mga gamot at mga reseta.

Maghanda para sa

pagkawala ng kuryente

Ang isang sakuna o emerhensya ay maaaring magdulot ng blackout, at maaaring mawalan ng kuryente sa loob ng mahabang panahon. Kapag nawalan ng kuryente, maging handa. Ligtas na iimbak ang iyong gamot at tiyaking mayroon kang patuloy na access sa life support equipment. Gumawa ng **Power Outage Plan**.



Ipaalam ang iyong mga

pangangailangan

Magdala ng listahan ng iyong mga gamot kung sakaling may mga kakulangan. Kung kailangan mong umalis sa iyong tahanan at pumunta sa isang evacuation center, ipaalam sa mga tauhan sa centre ang anumang kondisyon ng iyong kalusugan at mga pangangailangan sa gamot.

Magtatag ng network

ng suporta

Ayusin na may isang kapitbahay, kaibigan, o miyembro ng pamilya na titingin o tutulong sa iyo kung kailangan mong lumikas, lalo na kung hindi ka nagmamaneho o wala kang sasakyan.

Gumagamit ka ba ng medikal na kagamitan sa bahay?

Kapag nawalan ng kuryente, sa inyo, alamin kung ano ang gagawin

✓ Tingnan ✓ Magplano ✓ Gawin



lifesupport.poweroutageplan.com.au

Pag-access sa mga gamot at medikal na rekord

Habang may likas na sakuna o emerhensya, maaaring kailangan mong umalis sa iyong tahanan. Mahalaga na mayroon kang sapat na gamot, access sa iyong mga reseta at anumang medikal na rekord na maaaring kailanganin mo.

Kung adlis ka ng bahay nang wala ang iyong mga reseta o gamot o nawala ang mga ito, maaari mong:



- **Kontakin ang iyong doktor** – Maaari siyang magpadala ng reseta sa isang malapit na botika. Kung hindi available ang iyong regular na doktor, bisitahin ang **healthdirect** website o tumawag sa 1800 022 222 upang makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugan para sa payo.



- **Makipag-usap sa isang parmasyutiko** – Sa isang idineklarang emerhensya, maaari siyang magbigay ng tatlong araw na pang-emerhensyang supply ng maraming gamot nang walang reseta o tawagan ang iyong doktor para sa pasalitang reseta (verbal prescription).
- **Mag-set up ng aktibong listahan ng reseta** – Hilangin sa iyong parmasyutiko na i-set up ito. Ang iyong parmasyutiko o doktor ay makaka-access ng mga resetang ito sa isang emerhensya. Para sa karagdagang impormasyon pumunta sa **digitalhealth.gov.au**



- **Humiling ng eScript** – Maaaring padalhan ka ng iyong doktor ng elektronikong reseta.
- **Gamitin ang TeleHealth** – Kung hindi mo mabisita ang iyong doktor, maghanap ng TeleHealth provider gamit ang **healthdirect service finder**
- **Bumuo ng emergency kit** - Itabi ang mga gamot, reseta, at health card sa iyong emergency survival kit.
- **Itabi ang contact details sa isang ligtas na lugar** - Isulat o itabi ang contact details ng iyong doktor sa iyong telepono kung sakaling kailangan mo ng bagong reseta.



Manatiling Ligtas

Bago dumating, sa panahon at pagkatapos ng isang likas na sakuna ay maaaring maging nakaka-stress at emosyonal na panahon.

Ang paghahanda ng iyong emosyon o damdamin at pagpapalano nang maaga ay makakatulong upang makaramdam ka ng higit na kontrol sa sitwasyon at sa gayon ay mas mahusay mo itong makakayanan at mananatili kang ligtas.



Kagalingan

Mahalagang hindi lamang alagaan ang iyong pisikal na kalusugan, kundi pati na rin ang iyong emosyonal at mental na kalusugan.

Binabalangkas ng **Australian Psychological Society** ang apat na hakbang upang maghanda:

- **Asahan:** Isipin ang potensyal na emosyonal na epekto ng isang sakuna sa iyong sarili, sa iyong pamilya, at sa iyong komunidad. Isaalang-alang kung ano ang maaari mong maramdaman, kung paano ka maaaring mag-react at tumugon, kung paano mo hinarap ang mahihirap na sitwasyon noon, at kung anong mga mapagkukunan ang maaaring kailangan mong ihanda.
- **Tukuyin:** Tukuyin ang mga partikular na pagkabalisa o alalahanin na maaaring mayroon ka at hayagang ipaalam ito sa iyong sambahayan o network ng suporta. Maaaring kabilang dito ang pagtukoy kung anong mga partikular na takot ang mayroon ka tungkol sa sakuna at kung ano ang kailangan mo para maging ligtas at malusog.
- **Pamahalaan:** Bumuo ng mga mekanismo sa pagkaya (coping mechanisms) upang matulungan kang pamahalaan ang anumang stress at pagkabalisa na maaari mong maramdaman, tulad ng pagsasanay sa 'mindfulness', pagkakaroon ng mga pamamaraan sa pagrerelaks, pagkonekta sa mga mahal sa buhay, o pagtutok sa mga praktikal na gawain.
- **Makipag-ugnayan:** Kumonekta sa mga network ng suporta at kilalanin ang mga serbisyong makukuha sa inyong lugar.



Ang libreng suporta sa kalusugan ng isip ay makukuha sa pamamagitan ng **Penrith Medicare Mental Health Centre**.



Alagang hayop at suporta - kalusugan at kaligtasan ng hayop

Ang ating mga alagang hayop ay umaasa sa atin na panatilihin silang ligtas sa isang likas na sakuna o emerhensya. Ang pagtiyak sa kaligtasan ng iyong mga alagang hayop, at/o ang iyong tulong o suporta sa hayop, ay nangangahulugan ng paggawa ng plano, pagiging handa, pagkakaroon ng kaalaman kung ano ang iiimpake at kung saan pupunta kung kailangan mong lumikas, at pagpapanatiling ligtas sa mga ito kung sila ay nababalisa o nai-stress.

- I-monitor ang iyong alagang hayop kung may mga palatandaan ng stress at pagkabalisa o mga alalahanin sa kalusugan. Sa panahon ng mga sakuna, tulad ng mga bagyo, bushfire at matinding init, magbigay ng ginhawa at ligtas na lugar para sa iyong mga alagang hayop.

- Humanap ng isang ligtas na lugar para pagdalhan ng iyong mga alagang hayop kung kailangan mong lumikas, at planuhin kung paano mo sila dadalhin.
- Mag-pack ng emergency kit para sa iyong mga alagang hayop, kabilang ang pagkain, tubig, anumang mga gamot, tali/harness, mga gamit sa pag-groom ng hayop, mga laruan, kumot at carrier kung kinakailangan.
- Siguraduhin na ang iyong alagang hayop ay naka-microchip at nakarehistro at may kwelyo at ID tag na may kasalukuyang contact details mo
- I-pack ang impormasyon sa pagpaparehistro ng iyong alagang hayop at impormasyong medikal, kabilang ang mga talaan ng pagbabakuna at mga contact number para sa iyong beterinaryo.



Direktoryo ng mga Serbisyong Pangkalusugan

Serbisyo ng doktor at botika sa labas ng oras ng opisina

HealthSave Penrith

24 Oras na Botika

438 High Street, Penrith
(02) 4721 5527
Bukas 24 oras

Penrith Urgent Care Clinic Our Medical Penrith

2227 Wolseley St, Jamisontown
7 araw, 8am–8pm

Penrith After Hours Doctors

Nepean Village, Shop 51/122
Station Street, Penrith
(02) 4789 0229
6pm hanggang hatinggabi tuwing
karaniwang araw, 3pm hanggang
hatinggabi tuwing Sabado/Linggo

Dr Closed

Serbisyo ng doktor sa labas ng oras ng
klinikang

doctorclosed.com.au

Health Direct – Nagbibigay ng 24- oras na payo sa telepono at sa online

1800 022 222

Bukas 24 oras

healthdirect.gov.au

PBS – Mga Tanong Tungkol sa Parmasyutiko at Gamot

1800 020 613

Lunes hanggang Biyernes mula
8:30am–5pm

Community Links

Nepean Blue Mountains Primary Health Network

Impormasyon tungkol sa
paghahanda para sa sakuna at
emerhensya

[nbmphn.com.au/
disastersandemergencies](http://nbmphn.com.au/disastersandemergencies)

Beyond Blue

Nagbibigay ng suporta at
impormasyon upang matulungan
ang bawat isa na makamit ang
pinakamainam na kalusugang
pangkaisipan

1300 224 636

Bukas 24 oras, 7 araw sa isang linggo

Medicare Mental Health Centre

Libreng payo at suporta para sa
kalusugang pangkaisipan.

111 Henry Street, Penrith

1800 595 212

Bukas para sa mga walk-in (hindi
kailangang magpa-appointment
muna)

7 araw bawat linggo, kabilang ang
mga pista opisyal.

Bukas mula 1pm–9:30pm (Lunes,
Miyerkules hanggang Linggo) at
1pm–5pm tuwing Martes

Lifeline

Nagbibigay ng suporta sa oras ng krisis
at mga serbisyong para sa pagpigil sa
pagpapatiwakal.

13 11 14

24/7

penrith.city/emergencyready