MARYLAND
Department of Health and Mental Hygiene
Office of Preparedness and Response

Talaan ng Kit ng Tustos Pang-emerhensiya

Maging handa sa anumang emerhensiya. Bumuo ng kit ng tustos pang-emerhensiya na may mga bagay na pang-alaga sa inyong sarili, inyong pamilya at inyong mga alagang hayop para sa tatlo o higit pang mga araw. Ilagay ang inyong kit sa matatag at madaling bitbitin na mga backpack o mga duffle bag. Depende sa sitwasyon, maaaring sabihan kayo ng mga awtoridad na manatili sa tahanan (manatili sa loob) o lumikas dala ang inyong kit. Ang sumusunod na talaan ay makakatulong sa inyong buuin ang inyong kit.

TUBIG at PAGKAIN

- ☐ Isang galong tubig bawat tao, bawat araw, at dagdag na tubig para sa mga alagang hayop
- ☐ Maaari nang kainin na de-latang karne, isda, sabaw, butil, mga gulay at prutas. *Piliin ang mga pagkain na nangangailangan na lutuin nang bahagya o hindi kailangang lutuin.*
- ☐ asin, paminta, asukal, panrekado
- ☐ pinulbos na gatas, tsa, instant na kape
- ☐ mga mataas-sa-enerhiyang minindal: mani, pagkaing protina, trail mix, palaman na gawa sa mani
- ☐ mga pagkaing nagbibigay-saya: granola, mga pinatuyong prutas, mga biskuit, mga galyetas, matitigas na kendi, kokoa
- ☐ mga pagkain para sa mga sanggol, mga indibidwal na may espesyal na pangangailangan at mga alagang hayop
- ☐ mga basong papel, mga pinggan at mga plastik na gamit pangkain
- ☐ kit na pangluto sa bakasyunan
- ☐ de-kamay na abre-lata
- ☐ palarang aluminum, pambalot na plastik

Regular na paikutin ang pagkain sa inyong kit ng tustos. Ang ilang pagkain ay dapat gamitin sa loob ng anim na buwan, gaya ng pinulbos na gatas, mga pinatuyong prutas at mga galyetas. Ang ibang mga pagkain ay maaaring magtagal ng hanggang isang taon, gaya ng mga de-latang sabaw at karne, mga prutas, mga gulay at mga katas ng prutas, palaman na gawa sa mani, haleya, matigas na kendi at de-latang mani. Ang mga pagkain na maaaring iimbak nang walang katiyakang panahon (sa napakahigpit na mga lalagyan na malayo sa init) ay kinabibilangan ng mantikang mula sa gulay, pinatuyong mais at trigo, pulbos na panghurno, butil, instant na kape, tsa at kokoa, asin, bigas, mga produktong sabaw ng karne at tuyong pasta.

MGA TUSTOS PANG-EMERHENSIYA

- ☐ pera, mga tseke ng manlalakbay, mga barya
- ☐ de-bateryang radio, NOAA Weather Radio
- ☐ plaslait
- ☐ mga baterya
- ☐ teleponong mobil
- ☐ mga maskara
- ☐ mga mapa ng inyong lugar at mga malalapit na estado
- ☐ pito
- ☐ ekstrang huwego ng mga susi sa bahay at kotse
- ☐ maliit na pamatay-sunog
- ☐ liyabe o mga plais na pamatay sa mga ilaw at tubig
- ☐ mga bag pangbasura na yari sa plastik na may tali
- ☐ papel na pamunas, mga bimpo
- ☐ pambahay na klorin pangkula *(upang malinis ang tubig)*
- ☐ mga posporo na nakalagay sa di-nababasang lalagyan
- ☐ sabon, panlinis, panlinis sa kamay na alkohol
- ☐ mga sipilyo at pastang panlinis ng ngipin, dental floss, pamawi ng amoy, siyampu, mga tustos pang-ahit
- ☐ mga tustos pambabae, mga kondom
- ☐ pampaginhawa sa labi, pansangga sa init ng araw
- ☐ mga tustos pansanggol (mga lampin, mga bote, atbp.)
- ☐ mga tustos para sa alagang hayop (lagayan ng kalat ng alagang hayop, kuwelyong panglaban sa pulgas, atbp.)
- ☐ mga libro, baraha, mga larong karton

-marami pa-

KIT NG PANGUNANG LUNAS

- manwal ng pangunang lunas
- mga niresetang gamot; tustos para sa dalawang linggo para sa mahalagang gamot ng bawat miyembro ng sambahayan
- mga di-nireresetang gamot: aspirin o ibang pampaginhawa sa sakit, gamot sa taluhiyang, gamot sa diyariya, gamot sa pangangasim sa sikmura, pampatunaw ng pagkain, panghaplas na antibayotik, mga bitamina, panghilamos sa mata
- mga niresetang tustos panggamot, gaya ng kagamitan sa pagsubaybay ng glukos at presyon ng dugo
- mga gunting, mga tiyani, lente
- isterelisadong karayom, di-mapanganib na talim ng pang-ahit
- termometro
- pantaboy sa insekto
- salamin
- mga isterelisadong pandikit na bendahe (mga Band-Aid) sa iba't-ibang laki, mga gasa at mga bendaheng nakarolyo
- mga di-nakakataluhiyang na pandikit na teyp
- ilang pares ng mga guwantes na isang gamitan
- isopropyl alkohol, hidroheno peroksido
- antiseptiko, pambombang antiseptiko
- mga bulsang malamig at bulsang mainit

KASUOTAN at KUBREKAMA

- magsama ng kahit isang kumpletong pamalit ng kasuotan at mga sapatos bawat tao
- mahahabang pantalon at kamisadentrong may mahabang manggas
- matibay na mga sapatos at mga bota na pamasok
- kasuotang panloob na pampainit, regular na kasuotang panloob
- ilang pares ng medyas
- mainit na sumbrero at mga guwantes pangtrabaho
- diyaket o Americana, gamit pang-ulan, pontso
- higaan
- mga kumot, mga kumot pang-espasyo, mga unan
- mga tuwalya, mga bimpo
- ekstrang lenteng ginawa alinsunod sa reseta ng doktor, salaming panangga sa sikat ng araw

MGA IMPORTANTENG DOKUMENTO

Maglagay ng mga kopya (hindi orihinal) sa di-nababasa, madaling bitbitin na lalagyan o i-iskan sa CD o USB

- mga numero ng kwentas ng bangko (pang-tseke, pang-impok)
- mga numero ng kwentas ng utang, kasama ang mga pangalan ng kumpanya at impormasyon sa pakikipag-ugnayan
- mga kard at rekord ng Seguridad Pambayan
- mga pasaporte
- mga rekord ng pamilya: kapanganakan, mga sertipiko ng kasal at kamataya, utos sa diborsiyo
- mga huling habilin, mga testamento ng buhay, mga paunang kautusan
- mga kasulatan ng kapangyarihan ng abogado
- mga rekord sa pagpapagamot
- kasalukuyang mga reseta ng gamot at salamin
- mga rekord ng pagpapabakuna ng pamilya, mga alagang hayop
- lahat ng polisa ng seguro (buhay, kalusugan, kotse, bahay, panganib)
- mga kasulatan, mga sangla, mga titulo, kasunduan sa upa
- mga sapi sa negosyo at mga bono, mga garantiya, mga kwentas ng pamumuhunan
- mga kasunduan sa pagkakautang, ibang mga kontrata
- mga titulo ng sasakyan, kwartang papel sa pagbenta, mga numerong seryal o VIN, mga lisensiya sa pagmamaneho
- mga rekord sa empleyo
- pinakahuling binayarang buwis
- mga rekord ng koleksiyon, mga pagtatasa
- mga kopya ng sulat sa eskuwela, mga diploma
- lokasyon ng kahong pangkaligtasan at ekstrang susi, imbentaryo ng nilalaman
- mga orihinal na manusktrito, mga disk
- mga talaarawan, mga aklat-talaarawan, mga kaangkanan
- imbentaryo ng mga gamit sa sambahayan (kabilang na ang mga larawan)
- kasalukuyang mga larawan ng miyembro ng pamilya, mga alagang hayop
- mga paboritong larawan ng mga miyembro ng pamilya, mga alagang hayop at mga okasyon

Alamin ang higit pa sa *http://preparedness.dhmh.maryland.gov* at *www.facebook.com/MarylandOPR.*

Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Office of Preparedness and Response
300 West Preston Street, Baltimore, Maryland 21201
Toll Free 1-877-4MD-DHMH – TTY/Maryland Relay Service 1-800-735-2258
www.facebook.com/MarylandOPR • www.twitter.com/MarylandOPR • http://preparedness.dhmh.maryland.gov