



do 1 thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Hakikisha kila mtu katika kaya yako anaweza kupokea, kuelewa, na kushughulikia maelezo yaliyopokewa wakati wa dharura.

Pata ufahamu

Kupata maelezo sahihi wakati wa hali ya dharura ni msingi wa kuchukua hatua salama. Mtu katika kaya yako huenda asiweze kupokea, kuelewa, au kuchukua hatua kuhusiana na maelezo ya dharura. Fikiria kuhusu mahitaji maalum ambayo kaya yako inayo. Chukua hatua sasa ili uhakikishe kila mtu katika kaya yako atakuwa salama wakati wa dharura.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Hakikisha kila mtu katika familia yako anajua cha kufanya wakati anaposikia onyo za dharura.

Huenda jamii yako ikawa na vingora vya onyo vya nje (vinavyoitwa pia vingora vya tornado) ili kukuarifu wakati wa dharura. Vingora hivi vinakusudiwa kuwaruhusu watu walio nje wajue wanapaswa kwenda ndani na kupata maelezo zaidi. Wakati unaposikia vingora vya onyo vya nje vikitoa sauti katika jamii yako sio salama kwako kuwa nje. Unapaswa kujilinda ndani ya mjengo dhabiti na upate maelezo zaidi kutoka kwa runinga, redio, tovuti, au kwa kuwasiliana na rafiki au mmoja wa familia.

Pigia simu idara ya moto ya eneo lako ili ung'amue kama eneo lako lina vingora vya onyo, wakati vinapojaribiwa, na wakati vitaamilishwa. Hakikisha watu wengine wa kaya yako wanajua cha kufanya wakati vingora vya onyo vya nje vinapolia.

Jamii zingine zina njia za kuwaonya wakazi. Wanaweza kupiga simu, au kutuma maandishi au barua pepe na maelezo ya dharura. Ng'amua mifumo mingine ya onyo ambayo jamii yako inayo kwa kuwasiliana na usimamizi wa dharura wa eneo lako au ofisi ya polisi. Ongea na wanafamilia kuhusu cha kufanya wakati maelezo ya dharura yanapotolewa.

Pata Redio ya Taarifa za Dharura ya NOAA.

Hali ya hewa inaweza kubadilika kwa haraka sana. Hali kali ya hewa huenda ikatokea wakati watu wamelala au hawafahamu utabiri. Hii inaweza kuwa mbaya kama watu hawatatafuta makazi salama. Redio ya taarifa za dharura ya NOAA (wakati mwingine inaitwa redio ya hali ya hewa) inaweza kujiwasha wakati taarifa ya dharura imetolewa na kukuonya wakati wowote - mchana au usiku.

Redio za taarifa za dharura zinaweza pia kutumiwa kuonya kuhusu hali za dharura, kama vile kumwagika kwa kemikali. Ukiwa na Redio ya Taarifa za Dharura, utaarifiwa juu ya hali za hatari kwa wakati ufao ili ujilinde au uchukue hatua nyingine usalama.

Kila nyumba inapaswa kuwa na redio ya taarifa za dharura, kama vile nyumba zote zinapaswa kuwa na kigundua moshi. Wanaweza kununua katika maduka ambayo yanauza vifaa vya elektroniki. Bei inaanzia \$20.00. Nyingi zinatumia betri au chelezo ya betri.

Hakikisha kila mtu katika kaya yako anaweza kuwasiliana wakati wa msiba.

Njia ambayo maelezo ya dharura yanatumwa katika jamii yako huenda haifanyi kazi kwa kila mtu. Kama huongei Kiingereza vizuri, au kama unatumia kifaa saidizi cha kuongea au kusikia, fanya mpango sasa wa kuhakikisha unaweza kupata na kutoa maelezo wakati wa dharura.

Huenda jamii zikatoa maelezo kwa runinga au redio, kwa simu otomati, maandishi, barua pepe, au kwa kutoa mlio wa vingora vya onyo vya nje. Polisi au mazimamoto huenda watumia vipasa sauti ili kutoa maelezo wanapoendesha gari mitaani. Wanaoitikia au wanaojitolea huenda wakaenda mlango baada ya mlango ili kuongea na watu moja kwa moja.

Kama unafikiria huenda usiweze kufahamu maelezo ya dharura, tambua mtu (au zaidi ya mtu mmoja) ambaye unaweza kuwasiliana na yeye kwa msaada wakati wa dharura. Kuwa na zaidi ya njia moja ya kuwasiliana nao. Weka maelezo yao.

Maelezo ya Dharura: Mambo ya kuzingatia...

- Habari za dharura au matangazo ya hali ya hewa huenda yasinukuliwe.
- Maelezo yanayoonyeshwa kwenye skrini huenda yakafupishwa kwa kuongea.
- Sauti otomati na vipasa sauti huenda vikawa vigumu kuvielewa.
- Maelezo huja kwa haraka na dhiki ya msiba huenda ikaifanya kuwa vigumu kuelewa au kukumbuka maagizo.
- Maneno yanayosonga chini ya skrini ya runinga huenda yakasonga haraka sana.
- Rangi ya skrini au rangi ya maandishi huenda ikafanya maelezo mengine kwenye runinga ngumu kusoma.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Hakikisha kila mtu katika kaya yako anaweza kupokea, kuelewa, na kushughulikia maelezo yaliyopokewa wakati wa dharura.

Matoleo ya Dharura

Wakati wa dharura, furushi ndogo lenye vitu muhimu vya dharura litafanya hali yoyote kuwa rahisi kushughulikia. Furushi hili linaweza kutengenezwa kwa hali tofauti kulingana na kile wewe na famili yako inahitaji ili kuponea hali ya dharura.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Kusanya matoleo yako ya dharura katika eneo linaloweza kufikiwa.

Kuwa na mkoba wa kubeba kama itabidi ujifiche mahali au kuhama nyumbani mwako. Mkoba wako wa kubeba ni sehemu ya furushi lako la dharura la saa 72, hakikisha ni mkoba au kontena rahisi kubeba na nirahisi kuifikia.

Fikiria kuhus vitu hizi kwenye mkoba wako wa kubeba:

- Redio inayowezeshwa na betri na betri za ziada
- Tochi yenye betri za ziada
- Blanketi nyepesi
- Maelezo ya dharura, pamoja na sera za bima
- Orodha ya dawa na matumizi sahihi, na majina ya daktari
- Vitu vya kibinafsi kama vile miswaki, sabuni, miwani ya ziada, n.k.
- Firimbi
- Furushi la huduma ya kwanza
- Mavazi ya kubadilisha
- Kumbwe zisizoharibika
- Vitabu, kadi au magazeti ya kupoteza wakati

Pamoja na misingi kwenye ukurasa uliopita, fikiria husu vitu hivi kwenye mkoba wako wa kubeba:

Kwa watoto wadogo:

- Fomula ya watoto na chakula
- Nepi
- Vipanguzaji vya watoto
- Blanketi au sesere

Kwa hali za kimatibabu:

- Chupa tupu za tembe au orodha ya dawa za sasa*
- Namba ya simu ya daktari wako

Kwa wanyama kipenzi:

- Chakula na maji ya mnyama kipenzi
- Kola yenye lebo za kutambulisha
- Dawa za wanyama kipenzi
- Vibebea wanyama kipenzi na kamba
- Rekodi za matibabu kutoka kwa hospitali ya wanyama
- Picha ya mnyama wako kipendwa
- Maelezo ya Microchip

*Hakikisha unasasisha mkoba wako wa kubeba wakati dawa zako zinapobadilika.



Unda furushi la matoleo ya dharura la mnyama wako kipendwa, gari lako, na eneo lako la kazi au shule.

Misiba inaweza kutokea ukiwa mbali na nyumbani. Kama ofisi au shule yako haina furushi la dharura, jitolee kutengeneza moja.

Furushi linapaswa kujumuisha: matoleo ya huduma ya kwanza, ramani za jengo zikionyesha maeneo ya kuhama na kujilinda, tochi, ishara zenye neno la "Ninahitaji Msaada" na "Hakuna Mtu", taratibu za dharura za jengo, ubaoklipu wenye majina ya darasa/wafanyi kazi, na kalamu na penseli.

Tengeneza au nunua furushi la dharura la gari lako. Kama unasafiri na mnyama wako kipenzi mara kwa mara, hakikisha pia kwamba una furushi lake la dharura. Baadhi ya vitu vya kufikiria vya furushi la gari lako ni: furushi ndogo la huduma ya kwanza, tochi, pia za kuangaza, blanketi, chaja ya simu ya mfukoni, kebo kuwasha gari, maji ya chupa, kumbwe zisizo haribika na bendera ya "msaada" au vazi angavu ambalo linaweza kufungwa kwenye antena.



Weka pesa kiasi iwapo mitambo ya ATM na ya kadi ya mkopo haiwezi kutumika wakati wa msiba.

Mambo mengi ambayo sisi hupuuza hayapatikani wakati hakuna umeme. Huenda mitambo ya ATM isifanye kazi. Maduka ya mboga na biashara zingine huenda zisikubali kadi yako ya mkopo au ya matumizi. Pesa taslimu ndiyo inaweza kuwa njia ya pekee ya kununua. Wataalamu wengine wanasema unapaswa kuwa na pesa zisizopungua \$150.00 zilizowekwa kando. Kupata hii huenda isiwezekana kwa kila mtu, kiwango chochote ni kizuri cha kuanza nacho. Chukua dola \$1.00 kila wiki na uiweke katika bahasha katika furushi lako la dharura. Kwa muda mfupi, utakuwa na pesa kiasi zilizowekwa kando kwa matumizi wakati wa dharura.



Wakati hali kali ya hewa imetabiriwa, hakikisha gari lako limejaa mafuta. Hutaki kusubiri kwenye mstari kwa ajili ya mafuta ukiambiwa uhame. Dhoruba zingine huenda zikapoteza umeme, kwa hivyo kufanya vituo vya mafuta kufunga.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Kuwa na uwezo wa kuwasiliana na wajumbe wa familia wakati wa msiba.

Mpango wa Mawasiliano wa Familia

Leo tuna njia zaidi za kuongea wenyewe kwa wenyewe. Tumezoea kuwasiliana kwa simu, tovuti, na barua pepe, lakini misiba inaweza kubadilisha mambo. Huenda vifaa hivi visipatikane. Minara ya simu za mkononi huenda zikajaa watu wakijaribu kuwafikia marafiki na familia. Kama umeme umepotea nyumbani mwako, simu zisizokuwa na waya, tovuti, na barua pepe hazitafanya kazi pia.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Kuwa na simu yenye waya na chaja ya simu ya simu yako ya mkononi tayari iwapo umeme utapotea.

Simu zisizokuwa na waya hazitafanya kazi wakati wa msiba kwa sababu zinahitaji umeme zaidi kuliko zinazopata kutoka kwa jaki ya simu. Simu za zamani zenye waya inayounganishwa kwenye kifaa hadi kwenye kituo zitafanya kazi hata wakati hakuna umeme. Hakikisha una angalau simu moja yenye waya katika nyumba yako iwapo umeme utapotea.

Weka chaja ya gari ya simu yako ya mkononi katika gari lako. Kama umeme umepotea nyumbani mwako, bado unaweza kuchaji simu yako katika gari lako.

Kama huna simu yenye laini na unatumia simu ya mkononi kama simu yako ya nyumbani, kumbuka kwamba minara ya simu ya mkononi huenda imeshikamana na simu wakati wa dharura. Hata hivyo, ujumbe wa maandishi kutoka kwa simu ya mkononi huenda ukawasilii wakati simu haiwezi. Hakikisha kila mtu katika familia yako anajua jinsi ya kutuma na kupokea ujumbe wa maandishi.



Kumbuka, usipige simu kamwe kwa 911 ili upate maelezo kuhusu kinachoendelea wakati wa dharura. Piga simu kwa 911 kama umeumia au unahitaji msaada tu.

Kuza mpango wa jinsi familia yako itawasiliana wakati wa msiba.

Kuza mpango ili uweze kuwasiliana na famili yako wakati wa msiba. Jumuisha namba za simu za wanafamilia wote na wale ambao wanaweza kukupa msaada wa ziada, kama vile watoa huduma. Jumuisha pia namba zote za simu za kazini, shuleni, na huduma ya watoto, kama ipo. Fomu inayoteshea kwenye mkoba ambayo unaweza kutumia kuandika maelezo haya inaweza kupatikana katika www.ready.gov. Hakikisha kila mmoja wa familia ana nakala ya mpango wako wa mawasiliano. Chapisha mpango wa mawasiliano kwa simu nyumbani mwako, na ujumuishe katika mfumo wako wa kubeba pia.

Mwasiliani wa Nje ya Eneo

Simu za nchini na simu za mbali hufanya kazi katika mizunguko tofauti. Wakati mizunguko ya nchini imejaa kupita kiasi, huenda bado ukaweza kupiga simu za mbali. Chagua mtu nje ya eneo la upigaji simu la nchini awe mwasiliani wako wa "nje ya Eneo". Hakikisha wanafamilia wote wanabeba namba hii ya simu. Kitu kikifanyika wakati familia yako haiko pamoja na hamwezi kuwasiliana, kila mmoja wa familia anaweza kupigia simu mwasiliani wa "nje ya eneo" na kuwacha ujumbe kwa ajili ya wengine.



Salama na Mzima

Mpango wa Msalaba Mwekundu wa Salama na Mzima ni njia ya familia kuwasiliana wakati wametenganishwa wakati wa msiba. Tembelea sasa wavuti katika www.safeandwell.org na uwaonyeshe wanafamilia jinsi inavyofanya kazi.

Fanya anwani ya wavuti sehemu ya maelezo ya dharura ambayo kila mwanafamilia anabeba. Kama mmetenganishwa wakati wa msiba, hakikisha kila mtu anajua kwenda kwenye wavuti ili kuingiza maelezo kujihusu, na jinsi ya kupata maelezo juu ya wengine.

Panga namba za Wakati wa Dharura (ICE) katika simu za mkononi za familia yote.

Kama umeumia na huwezi kuongea, watu wa kwanza wanaoitikia na wafanyi kazi wa hospitali huenda wasijue jinsi ya kuwasiliana na familia yako moja kwa moja. Kama una simu ya mkononi, unaweza kuwapa namba za simu za waasiliani wako wa dharura kwa watu wanaoitikia kwanza na wafanyi kazi wa hospitali.

1. Unda mwasiliani mpya katika kitabu chako simu ya mkononi.
2. Mpe jina mwasiliani wa ICE.
3. Ingiza namba zote za simu za mtu ambaye ungependa afahamishwe wakati wa dharura ya matibabu.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Jiandae kutoa huduma ya kwanza wakati unasubiri ambulensi.

Huduma ya Kwanza

Hali ya dharura inaweza kufanyika wakati wowote na mahali popote. Maeneo mengi ya umma yana furushi la huduma ya kwanza, oksijeni, au kifaa otomati cha stima cha nje (AED) ili kuwashughulikia watu. Viwanja vya ndege, maeneo ya kazi, maeneo ya kuabudu, na maduka ya ununuzi yanaweka vitu hivi ili ufikiaji wa haraka uweze kuleta utofauti kati ya tukio mbaya na kisiki cha muda. Vitu hivi vinaweza kuokoa maisha tu kama mtu anajua jinsi ya kuvitumia. Hatua unazochukua katika dakika chache za kwanza baada ya jeraha au tukio lingine la kimatibabu huenda zikaokoa maisha ya mtu.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Jua cha kufanya wakati unasubiri ambulensi kuwasili.

Piga simu kwa 911 badala ya kumsafirisha mwenyewe mtu aliyeyemia au mgonjwa. Inaonekana kana kwamba kusubiri ambulensi kutachukua muda mrefu zaidi ili kupata msaada, lakini wafanyi kazi wa ambulensi wanaweza kutoa huduma punde tu wanapowasili mahali hapo, na wanaweza kumfikisha mgonjwa hospitalini haraka, vizuri, na kwa usalama zaidi.

1. Baki kwenye laini na 911 na ufuate maagizo ya dharura.
2. Kuwa mtulivu na ujaribu kumtuliza mgonjwa.
3. Usimsongeze mgonjwa aliyeyemia katika ajali ya gari au kuanguka, au mtu aliyepatikana akiwa bila fahamu.
4. Kama mgonjwa ana baridi, mfunike kwa blanketi.
5. Usimpe mtu aliyeyemia kitu chochote cha kula au kunywa (isipokuwa uwe umeagizwa na mtu wa 911).
6. Kuwa na mtu wa kusubiri ambulensi na wa kuwazindikiza walioitikia hadi kule mgonjwa yupo (hasa katika ghorofa au njengo la ofisi, au kama anwani yako ni ngumu kuona kutoka mtaani).

Tengeneza au nunua furushi za huduma ya kwanza za nyumbani na za gari lako.

Furushi tayari za huduma ya kwanza zinapatikana katika maduka mengi au katika ofisi ya eneo lako ya Msalaba Mwekundu wa Maekani. Furushi hizi zinakuja katika ukubwa na bei tofauti. Unaweza pia kutengeneza furushi lako mwenyewe kutoka kwa matoleo ambayo tayari unayo nyumbani.

Baadhi ya vifaa ambavyo vinapaswa kujumuishwa katika furushi la kawaida la huduma ya kwanza ni:



- Bendeji ya Mche pembetatu
- Bendeji za Chachi na Nyumbufu (mchanganyiko wa ukubwa)
- Blanketi
- Furushi Baridi
- Glovu zinazoweza Kutupwa
- Kisafisha Mikoni (cha maji au vya kupanguza)
- Mafuta ya Antiseptiki
- Makasi na Vibanio
- Mifuko ya Plastiki
- Tepe (mchanganyiko wa ukubwa)
- Tepe ya Unataji
- Tochi Ndogo na Betri za Ziada

Jifunze huduma ya kwanza, CPR, AED, au huduma ya kwanza ya wanyama kipenzi.

Kuwasaidia wengine katika hali ya dharura ya matibabu sio ngumu kujifunza kama unavyoweza kufikiria. Kujua jinsi ya kutumia bendeji, kutambua ishara na dalili za mshtuko, kutekeleza CPR au kutumia kifaa otomati cha stima cha nje (AED) kunaweza kuokoa maisha.

Watu wanaoitikia kwanza huenda wasiwe katika eneo kwa dakika tano au zaidi. Ni juu ya watu kama wewe kuwa tayari kusaidia mtu ambaye ameumia. Mtu ambaye maisha yake umeokoa anaweza kuwa mtu unayempenda.

Mashirika mengi ya Msalaba Mwekundu wa Marekani sasa yanatoa mafunzo ya huduma ya kwanza kwa wanyama kipenzi. Huenda mafunzo yakapatikana pia kupitia vya vya eneo lako, klabu ya wanyama, au duka la wanyaka kipenzi. Wasiliana na daktari wako wa wanyama ili kuona vitu maalum unavyoweza kuhitaji kujumuisha katika furushi la huduma ya kwanza ya wanyama wako kipenzi. Ukisafiri na mnyama wako kipenzi, au kama ni wanyama kipenzi au wa kuwinda, huenda ukataka furushi la huduma ya kwanza la kusafiri nayo pia.

Wasiliana na idara ya eneo lako la kuzima moto au Msalaba Mwekundu wa Marekani ili ujifunze madarasa ya huduma ya kwanza yanapatikana wapi katika eneo lako. Uliza mwajiri wako kama atafadhili darasa katika eneo lako la kazi, au jifunze na famili yako au wewe mwenyewe. Madarasa mengi yanayolewa bila malipo. Huenda kozi zikatolewa pia katika eneo lako la kuabudu, shule au katika shirika la jamii. Mafunzo ya Timu ya Jamii ya Kujibu Hali ya Dharura (CERT) hujumuisha pia mafunzo ya huduma ya kwanza.

Kujiandaa sio lazima iwe vigumu au igharimu. Kwa kufanya kitu kimoja kwa mwezi, unaweza kuhakikisha kwamba wewe na watu wanaokutegemea watakuwa tayari kwa chochote kitakachotokea.





do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Kuwa na chakula cha dharura ambacho kitafikia mahitaji ya kaya yako kwa siku tatu bila usaidizi wa nje.

Chakula

Chakula cha dharura sio lazima kiwe kwenye rafu, tayari kwa msiba kutokea (ijapokuwa inaweza). Inaweza kuwa sehemu ya chakula unachotumia kila siku. Msingi wa mpango mzuri wa hifadhi ya chakula ni kununua mapema. Badilisha vitu kabla viishe. Nunua vitu wakati kuna toleo la mauzo. Mfuko mkubwa au wa plastiki wenye kifuniko unaweza kuwa mahali pakubwa pa chakula cha dharura. Hakikisha famili yako, pamoja na wanyama kipenzi, watakuwa na kile wanachohitaji wakati msiba unapotokea.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Nunua chakula cha dharura cha siku tatu cha kaya yako.

Weka kando chakula cha siku tatu kwa ajili ya misiba. Pengine una wazo bora zaidi ya mtu mwingine kiwango cha chakula wewe na familia yako mnahitaji kwa siku tatu. Fuata kanuni ya BUS ili kukusaidia. BUS inasimamia usawazishaji, matumizi, na maisha ya rafu.

1. **Usawazishaji:** Huenda tayari unanunua chakula ambacho kinatoa lishe kamili kwa familia yako. Lishe kamili hujumuisha vyakula kadhaa kutoka kwa kila kikundi msingi cha chakula. Hii ni muhimu sana kwa watu walio na hali fulani za kiafya. Jumuisha pia vyakula vyenye kuongeza nguvu mwilini (kama vile njugu na vijiti vya proteni) na vyakula vya starehe (kama vile biskuti au chokoleti).
2. **Matumizi:** Chagua vitu ambavyo havihitaji kuposhwa, kupashwa joto, au vinahitaji maji mengi. Mifano inajumuisha nyama ya mkebe au iliyokaushwa, nafaka iliyokaushwa, na mboga za mkebe. Hakikisha una kifunguaji cha mkono kama unapanga kutumia vitu vya mkebe.
3. **Maisha ya Rafu:** Angalia tarehe ya muda wa kuisha wa chakula. Tumia na badilisha vyakula kabla ya tarehe ya kuisha.

Chukua hatua za kuhakikisha chakula katika jokovu lako na friza kiko salama.

Wakati umeme unapopotea kwa muda mrefu, halijoto katika jokovu au friza yako itaanza kuinuka, hata kama milango imefungwa. Halijoto inapoinuka, bakteria mbaya huenda zikaanza kukua kwenye chakula chako.

Kama halijoto katika jokovu lako itabaki juu ya nyuzi Farenhaiti 41 kwa zaidi ya saa nne, vyakula vinavyoweza kuharibika (mazima, nyama, kachumbari yenye, kuku, zilizobakia, n.k) huenda visiwe salama kuvila.

Kama halijoto katika friza yako itabaki juu ya nyuzi Farenhaiti 41 kwa zaidi ya siku moja au mbili, huenda chakula kisiwe salama kula. Chakula ambacho kina barafu kitakuwa bado salama. Daima angalia rangi na harufu ya chakula hasa nyama wakati imeyeyushwa. Kama unaishuku itupe (hakikisha imetupwa mahali ambapo wanyama hawawezi kuipata).

Chukua hatua sasa kuhakikisha vyakula vyako vinavyoweza kuharibika vinabaki salama kama iwezekanavyo.

- Sakinisha kipimajoto katika jokovu na friza yako.
- Kama unatarajia umeme kupotea, kama vile wakati wa dhoruba ya msimu wa baridi, punguza halijoto ya jokovu na friza yako. Chakula chako kinavyokuwa baridi zaidi ndivyo inachukua muda zaidi kuyeyusha.
- Weka kontena za barafu katika friza yako ili uweze halijoto chini.

Wakati umeme unapopotea:

- Funika jokovu au friza na magazeti na blanketi. Weka matundu yote wazi iwapo friza itaanza kufanya kazi tena.
- Epuka kufungua mlango wa jokovu au friza.
- Tumia barafu iliyokauka, kama inapatikana. Tambua mapema chanzo cha barafu iliyokauka na ukumbuke kwamba kama umeme utapotea kila mahali, kunaweza kuwa na ushindano mwingi wa chanzo hiki.

Kama hujui halijoto ya jokovu lako au kama jokovu lilikuwa limezimwa kwa zaidi ya saa nne, chakula kinapaswa kutupwa. Kukula vyakula vinavyoweza kuharibika ambavyo si baridi kunaweza kusababisha sumu ya chakula, hata kama vimeyeyushwa au kupikwa. Ukiwa na wasiwasi, itupe!

Hakikisha unaweza kufikia mahitaji yoyote maalum ya lishe katika kaya yako.

Watu wengine wanatumia lishe maalum kwa sababu za afya. Kunaweza kuwa na matokeo mabaya kama chakula kinachofaa hakipatikana wakati wa msiba. Kama unatumia vifaa maalum, kama vile kifaa cha kusaga, kipicha chakula, tyubu za lishe, hakikisha unazibeba, au weka kifaa cha ziada katika nyumba ya rafiki au jamaa iwapo utahama.

Ongea na mtoa huduma wako wa afya au mtaalamu wa lishe kuhusu chaguo za menu ya chakula zisizoweza kuharibika ambazo zinaweza kutumiwa kama huwezi kufika katika duka la mboga, au ambazo zinaweza kuandaliwa katika makao ya dharura. Weka ufafanuzi wa hali yako ya matibabu na lishe katika furushi lako la dharura.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Fanya jamii yako dhabiti zaidi kwa kupata mafunzo na kuhusika.

Husika

Huchukua zaidi ya polisi, mazimamoto na EMS kuitikia msiba. Inachukua watu waliojitolea katika mitaa, makanisa, shule na mashiriki ya kujitolea. Wakati watu wako tayari kufanya kazi kwa pamoja kwa uzuri wa wengine, jamii zinakuwa dhabiti zaidi.

Watu wanaohusika ndio msingi wa jamii inayoweza kukwepa msiba. Wako tayari na wanaweza kujishughulia wenyewe na wengine. Jamii dhabiti ni ile ambayo inaweza kustahimili msiba na kurudi kuwa kawaida haraka (hata kama kawaida sio sawa kama ilivyokuwa awali).

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Wasiliana na mtu aliyejitenga katika mtaa wako au anzisha shirika la mtaa.

Watu waliojitenga wanaweza kuathirika zaidi wakati wa msiba na baadaye. Wanaweza kukosa kuomba msaada au kufuata maagizo ya dharura. Wazee au walemavu huenda wakawa na tatizo la kutoka nyumbani, na huenda wasiwasiliane na ulimwengu wa nje. Mtu asiyeongea Kiingereza vizuri huenda akawa na tatizo la kuelewa maagizo ya dharura. Watu wanaweza pia kujitenga kwa sababu wako katika eneo jipya, au kwa sababu saa zao za kazi zinawafanya wasikutane na majirani wao.

Je, ni watu wagani waliojitenga katika mtaa wako? Chukua muda wa kukutana nao. Wasaidie kufanya mipango ya dharura, na wajumuishe katika mpango wako.

Ulinzi wa Mtaa, mashirika ya mitaa, na vituo vya mitaa vinaweza kuwa njia nzuri kwako kuhusika katika jamii yako na kushirikiana vizuri na majirani wako. Kama mtaa wako hauna shirika, zingatia kuanzisha moja. Kuna nyenzo zinazopatikana mtandaoni katika www.usaonwatch.org au kwa kupigia simu polisi wa eneo lako au idara ya usalama.

Kuza kujiandaa kwa hali ya dharura katika jamii yako.

Vikosi vya maskauti, vilabu vya huduma, mashirika ya makazi, jamii za imani - karibu shirika lolote unalohusika linaweza kuwa mshirika katika kujiandaa katika hali ya dharura. Mashirika ambayo yanakuza kujiandaa katika hali ya dharura yanafanya jamii kuweza kustahimili zaidi na kupona baada ya msiba. Hapa kuna baadhi ya mapendekezo ya kuhusisha shirika lako:

- Jumuisha mada ya kujiandaa ya Do1Thing katika majarida au kwenye bao za taarifa kila mwezi.
- Ongea na kiongozi wako wa kikosi cha maskauti kuhusu jinsi shughuli za Do1Thing zinaweza kutumiwa kuwadia beji ya kujiandaa.
- Kuwa na mradi wa huduma wa kutengeneza furushi za dharura kwa watu wazima au watoto walio nyumbani peke yao.
- Tembelea tovuti ya www.do1thing.com ili kuona jinsi mashirika mengine yanakuza kujiandaa katika jamii zako.

Msalaba Mwekundu, Ready.gov, na mashirika mengine mengi hukuza pia kujiandaa. Pata nyenzo ambazo zitafanya kazi vyema katika shirika lako na uwe mshirika katika kuandaa jamii yako!

Jitolee katika jamii yako (CERT, Msalaba Mwekundu, Ulinzi wa Mtaa, n.k.).

Kuna maeneo mengi ya kujitolea katika jamii yako Idara nyingi za polisi na mazimamoto hutumia wanaojitolea ili kusaidia na miradi, matukio au programu maalum. Msalaba Mwekundu wa Marekani, Jeshi la Wokovu, na mashirika mengine hufunza wanaojitolea kufanya kazi katika wakati wa msiba.

Kama unapendezwa katika kusaidia jamii yako au jamii zingine wakati wa msiba, jitolee katika shirika lako la Msalaba Mwekundu wa Marekani au Jeshi la Wokovu la eneo lako. Lakini usisubiri msiba kutokea- jitolee sana. Mashirika haya hayatatuma watu wanaojitolea wasiofunzwa katika maeneo ya msiba.

Kwa kuongezea, jamii nyingi zina kituo cha kujitolea au Mpango wa Kujitolea wa Waliostaafu na Wazee (RSVP). Mipango hii inaweza kutoa nafasi za kusaidia katika jamii yako ambayo itafaa ratiba na uwezo wako.

Kama tayari wewe ni mwanachama wa shirika la kujitolea, zingatia kuhusisha kikundi chako cha kujitolea katika VOAD (Mashirika ya Kujitolea Yanayohusika katika Msiba). VOAD ni mpango wa kitaifa ambao husaidia vikundi vya kujitolea kufanya kazi katika jamii yako wakati wa msiba.



Kujiandaa kwa jamii huanza nyumbani. Kama unajua kwamba familia yako imejiandaa nyumbani, utaweza vyema kuwasaidia wengine katika jamii yako.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Panga cha kufanya wakati wa dharura au msiba.

Fanya Mpango

Misiba hubadilisha mambo. Wakati hali ya dharura inapofanyika huenda ukaamua cha kufanya kwa haraka sana, unapokuwa na wasiwasi kuhusu kinachoweza kufanyika. Kwa kupanga mapema, itakuwa rahisi zaidi kufanya maamuzi sahihi wakati mabaya yanapofanyika.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Jifunze misiba inayoweza kufanyika katika eneo lako na uamue utakachofanya wakati wa msiba.

Ni muhimu kujua aina ya misiba inayoweza kufanyika unapoishi. Je, nyumba yako iko katika eneo la mafuriko? Je, uko katika eneo ambalo lina mtetemo wa ardhi? Je, ni lini vibunga vinaweza kufanyika? Kujua ni misiba ipi inaweza kufanyika kunaweza kukusaidia kujua jinsi ya kujiandaa na cha kufanya. Wasiliana na Msalaba Mwendu wa Marekani wa eneo lako au ofisi ya usimamiaji wa dharura ili kujifunza mengi kuhusu misiba katika eneo lako.

Kutana na familia yako au wanakaya. Jadili jinsi ya kujiandaa na kuitikia hali ya dharura ambayo inaweza kufanyika wakati unapoishi, kujifunza, kufanya kazi na kucheza. Tambua majukumu ya kila mmoja ya kaya yako na upange kazi kwa pamoja kama timu. Kama mmoja wa familia ni mwanajeshi, panga jinsi ya kuitikia kama ametumwa.

Kuongea Kuhusu Misiba

Kuongea kuhusu misiba inaweza kutisha, hasa kwa watoto, au na mtu ambaye ana ugumu wa kukabiliana na maisha ya kila siku. Kuwa huru na mwenye tumaini. Isiyojulikana mara kwa mara husababisha wasiwasi zaidi kuliko kujua kweli. Sikiliza yale mtu anayo ya kusema, jifunze jinsi anavyohisi na yale anayeogopa. Watu wazee na watu wenye ulemavu wanaweza kuwa na wasiwasi kwamba kuomba msada wakati wa msiba kutaondoa uhuru wao. Ongea kuhusu chaguo tofauti za msaada na ufanye mipango nao.

Chukua hatua sasa za kuzuia uharibifu wa nyumba yako wakati wa msiba.

Punde tu unapojua misiba gani inayoweza kutokea katika jamii yako, kuna mambo unayoweza kufanya ili kupunguza hatari yako ya kuumia au kuharibika kwa mali. Hapa kuna baadhi ya mapendekezo.

Kibunga - Ongeza chumba salama cha kibunga katika nyumba yako, au ongeza ulinzi wa ziada kwa chumba kilioko ili kuweka familia yako salama wakati wa kibunga. Tafuta chapisho 320 la FEMA kwa maelezo zaidi.

Tufani - Sakinisha vizuia tufani. Weka miti nyumbani mwako ikiwa imekatwa ili kuzuia uharibu wakati matawi yanapoanguka. Linda pande za nyumba yako ili kuhakikisha kwamba hazitawezesha njia ya upepo na maji kuingia nyumbani mwako. Hakikisha milango ya kuingia ina bawaba tatu na kufuli.

Moto ya msitu - Tumia nyenzo za ujenzi zinazozuia moto kama vile mbwe na pande. Kata matawi na safisha futi 30 ya nyumba yako. Weka kuna angalau umbali wa futi 30. Ingia katika mpango wa Moto wa Shirika la Kulinda Moto la Kitaifa kwa mawazo zaidi.

Mafuriko - Inua nyumba yako juu ya kiwango msingi cha mafuriko au chukua hatua za kuzuia mafuriko. Inua matumizi yako juu ya kiwango cha mafuriko. Hakikisha una matundu ya kutosha ya mafuriko. Tumina nyenzo za ujenzi zinazozuia mafuriko wakati unajenga au kukarabati. Kuchukua hatua kama hizi kunaweza kupunguza viwango vyako vya bima vya mafukio.

Mtetemo wa ardhi - Linda fanicha zako, vifaa vya umeme, na kichemsha maji kwa kuta na sakafu. Sakinisha vishikaji vya usalama kwenye sanduku na milango ya kabati. Hakikisha vifaa vyako vya umeme vimeunganishwa na miunganisho rahisi. Zingatia kutumia filamu ya usalama kwenye madirisha au kusakinisha glasi yenye tabaka ili kuzuia majeraha ya glasi iliyovunjika.



Kwa maelezo zaidi juu ya miradi hii yoyote, au mambo mengine unayoweza kufanya ili kulinda nyumba na familia yako, wasiliana na idara ya polisi ya eneo lako au ofisi ya usimamiaji dharura.

Panga cha kufanya kama ni lazima uhame.

Chagua maeneo mawili ya familia yako kukutana. Moja inapaswa kuwa nje ya nyumba yako iwapo kuna hali ya haraka ya dharura, kama vile moto. Nyingine unapawa kuwa nje ya mtaa wako, iwapo huwezi kurudi nyumbani au umeulizwa uhame.

Amua ni wapi utaenda na ni njia gani utachukua kufika hapo. Unaweza pia kuchagua kwenda hotelini, kubaki na marafiki au familia katika eneo salama, au nenda katika makao. Jaribu mafunzo ya kuhama nyumbani. Jifunze kutoka nyumbani haraka, na uendeshe kwa kutumia njia yako ya kuhama iliyopangwa. Unavyojifunza zaidi, ndivyo unavyokuwa mjasiri zaidi kama ni lazima uhame.

Panga mapema wanyama wako kipenzi. Kw sababu za hoji za afya, wanyama kipenzi hawaruhusiwi katika makazi ya Msalaba Mwekundu. Weka orodha ya simu ya hoteli zinazokubali wanyama kipenzi na makazi ya wanyama ambayo yako katika njia yako ya kuhama iwapo makazi yaliyopangwa ya wanyama kipendwa hayapatikani. Wasiliana na shirika la eneo lako au makazi ya wanyama ili uulize kama makazi ya dharura ya wanyama kipendwa yatafunguliwa wakati wa msiba.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Weza kufikia kwa usalama mahitaji yako msingi wakati wa kupotea kwa umeme.

Umeme

Kupotea kwa umeme ni hali ya dharura ambayo hutokea baada ya hali nyingine ya dharura—kama vile kibunga, tufani, au dhoruba ya msimu wa baridi. Hiyo huifanya muhimu zaidi kujiandaa mapema. Tunategemea umeme kwa joto, chakula na mahitaji ya kimatibabu. Vifaa vingi vya gesi hutumia pia umeme kuendeshwa.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

- Kuwa na tochi tayari katika eneo linaloweza kufikiwa rahisi na kagua betri katika tochi na redio.**

Wakati taa zinapozima, njia salama kabisa ya kutoa mwangaza wakati wa dharura ni na tochi au taa zinazowshwa na betri. Weka tochi zikiwa na betri mpya katika maeneo kadhaa nyumbani mwako na uzikague kama zinafanya kazi vyema mara kwa mara. Daima weka betri za ziada. Zingatia kununua tochi inayoweza kuchajiwa upya ambayo itabaki imechajiwa hadi iwe tayari kutumiwa.

- Pata na ujifunze jinsi ya kutumia vizuri jenereta inayoweza kubebwa.**

Kutumia jenereta iliyounganishwa vizuri yenye ukubwa unaofaa wakati umeme unapopotea kutapunguza au kuondoa athari ya kupotea kwa umeme maishani mwako. Kabla ununue jenereta, ongea na mtaalamu wa umeme kuhusu ukubwa na aina unayohitaji. Fikiria kuhusu unachotaka jenereta yako kuendesha. Jenereta zinaweza kutumiwa kuweka chakula baridi, kutoa mwangaza na umeme kwa simu na runinga, kuwezesha vipulizaji na pampu.



Daima endesha jenereta nje. Kamwe usitumie jenereta ndani ya nyumba, chini ya nyumba, au katika garaji. Kamwe usitumie nyaya kutoka kwa jenereta kuunganisha mzunguko katika nyumba yako.

Njia bora ya kutumia jenereta inayoweza kubebwa ni kuiunganisha kwa nyumba yako kwa kutumia swichi ya kuhamisha iliyosakinishwa na fundi mtaalamu wa umeme. Hii itaweka umeme dhidi ya kupakia zaidi nyaya nyumbani mwako. Itaweka pia umeme kutoka kwa jenereta yako dhidi ya kurudi kwenye nyaya za umeme, ambayo inaweza kuwajeruhi au kuwaua watu wanaoshughulikia nyaya za umeme, au bila kutarajiwa inaweza kuongeza nguvu nyaya za umeme zilizoanguka karibu na nyumba yako. Unaweza pia kuunganisha vifaa moja kwa moja kwenye sehemu towe za jenereta, lakini kuwa na uhakika kwamba virefusho vyovyote vina urefu sahihi na kipimaji cha kustahimili mahitaji ya umeme.

Unda mpango wa umeme kupotea - auma unachoweza kufanya, wakati na baada ya umeme kupotea ili kupunguza athari kwa kaya yako.

Kabla umeme kupotea:

- Jaza nafasi wazi katika friza na kontena za maji. Maji yaliyoganda yataondoa hewa na kuweka chakula baridi kwa muda mrefu. Kumbuka kuwacha nafasi katika kontena kwa ajili ya barafu kupanuka.
- Kuwa na angalau simu moja yenye waya nyumbani mwako. Simu nyingi zisizokuwa na waya hazitafanya kazi umeme ukipotea.
- Kama una mlango wa garaji unaofungua otomati, jifunze jinsi ya kufungua kwa mikono ili ufungue mlango wa garaji yako.
- Jaribu kuweka tangi ya mafuta ya gari lako angalau ikiwa imejaa nusu. Vituo vingi vya mafuta havitafanya kazi wakati umeme umepotea. Jaza tangi yako kama dhoruba kubwa imetabiriwa.
- Hakikisha una gari au waya ya simu yako ya mkononi.
- Kama una vifaa maalum vya afya kama vile vizalisha oksijeni au vya kusafisha damu, arifu kampuni yako ya umeme.

Baada ya umeme kupotea:

- Ondoa vifaa vyote vikuu vya elektroniki. Wakati umeme unaporejea, huenda kukawa na utofauti wa umeme ambao unaweza kuharibu vifaa vikubwa vya elektroniki.
- Usifungue jokovu au friza zaidi ya vile inavyohitajika. Jokovu isiyofunguliwa itaweka chakula baridi kwa takriban saa 4, friza isiyofunguliwa itaweka chakula kilichogandishwa takriba saa 24.
- Tumia redio zinazotumia betri ili ufahamishwe habari.

Usalama wa Umeme Kupotea

- Tupa chakula kama halijoto katika jokovu lako itazidi nyuzi ya 40 kwa zaidi ya saa 2.
- Kaa mbali na nyaya zilizoanguka na kitu chochote kinachogusana nazo kama vile ua au majengo.
- Usiendeshe kamwe juu ya nyaya za umeme zilizoanguka; huenda zina nguvu.
- Usitumie kamwe makaa au gesi ndani ya nyumba. Huenda ukalemewa na oksaidi ya kaboni.
- Kama ni lazima utumie mishumaa, hakikisha unaitumia vizuri. Usiache kamwe mishumaa inayowaka bila kushughulikiwa.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Jua jinsi ya kuitikia kwa usalama wakati maagizo yanapotolewa ya kuhama au kujikinga.

Kujikinga

Wakati wa msiba huenda ukaulizwa kuhama au kujikinga katika mahali. Katika furaha ya hali ya dharura inaweza kuwa vigumu kulenga unachokuwa ukifanya. Jua cha kufanya ili kuweka familia yako salama. Jifunze mipango yako ya tufani na usalama wa moto. Kama familia yako imejifunza, itaweza zaidi kuifanya wakati hali ya dharura inapotokea kwa kweli.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

- Tambua kinga bora ya dhoruba nyumbani mwako na ujifunze kufikia makazi na familia yako.**

Kuchagua eneo bora nyumbani mwako au eneo kazini la kujikinga dhidi ya tufani sio rahisi kila wakati. Majengo mengi mapya hayana eneo nzuri la kinga. Tumia kanuni hizi ili kupata eneo nzuri la kinga la tufani:

- Kaa mbali na madirisha na taa za juu
- Jikinge "chini na ndani" - Weka kuta nyingi kati yako na nje kama iwezekanavyo (fikiria paa kama kuta)
- Epuka vyumba vyenye paa kubwa
- Pata eneo kubwa kabisa la kila mtu kuwavizuri kwa angalau dakika 45

Kama unaishi katika eneo lina tufani sana, kuwa tayari kulinda familia yako na mali yako. Funika madirisha na mbao za tabaka au viziua tufani wakati onyo la tufani linapotolewa - usitumie utepe. Kama umeshauriwa kuhama, fanya hivyo. Kama sivyo, baki ndani na mbali na madirisha hadi tufani ipite kabisa.

Jifunza jinsi ya kujikinga vizuri katika mahali.

Wakati wa dharura kama vile umwagikaji wa kemikali, huenda ukaambiwa ujikinge katika mahali. Hii inamaanisha ufanye eneo hilo ambalo uko eneo salama la kuishi hadi hatari ipite. Maagizo ya kujikinga katika mahali hutolewa wakati itakuwa hatari kwako kwenda nje.

Taarifa - Katika tukio la nyenzo hatari, vingora vya onyo vya nje vinaweza kulia ili kuarifu wakazi katika eneo hilo kwamba sio salama kubaki nje. Wanaoitikia dharura huenda wakaenda mlango hadi mlango katika eneo lililoathiriwa, au wanaweza kutumia vipasa sauti kutoka kwa polisi au magari ya kuzima moto ili kutoa maagizo. Maelezo pia yatatolewa kwenye runinga au redio kwa kutumia Mfumo wa Taarifa ya Dharura.

Cha kufanya katika tukio la nyenzo za hatari - Jambo la kwanza la kufanya wakati kemikali inapotoka au tukio la nyenzo hatari linapotokea ni kupata maelezo. Kama wanaoitikia hawako katika eneo wakitoa maagizo, washa runinga au redio ili kung'amua kama eneo lako limeathiriwa na hatua za kuchukua. Usipigie kamwe 911 ili upate maelezo kuhusu dharura. Piga simu kwa 911 kama umeumia au unahitaji msaada tu.

Ukiambiwa kujikinga katika mahali unapaswa kufunga milango yote na madirisha na uzima feni na visasiha hewa. Peleka familia yako katika chumba chenye milango na madirisha chache kama iwezekanavyo. Huenda ukaelezwa kuweka taulo au utepe kwenye mipasuko ya madirisha na milango. Fuata maagizo ya dharura kwa makini. Hakikisha umebeba redio ya betri ili ujue wakati hatari imepita. Umeme katika eneo lako huenda ukazimwa wakati wa tukio.

Tengeneza Mkoba wa kubeba kwa ajili ya kinga ya dharura.

Makazi ya kuhamia ya kinga ya dharura yatafunguliwa wakati watu wamehamishwa kutoka manyumbani mwao. Katika maeneo mengi makazi ya kinga ya dharura yanaendeshwa na Msalaba Mwekundu wa Marekani. Katika Makao ya Msalaba Mwekundu:

Msalaba Mwekundu utatoa	Huenda ukahitajika kuleta	Isiyoruhiwa katika makao ya kinga
<ul style="list-style-type: none">• Kitanda ya kulalia• Vyakula na maji ya chupa• Muuguzi kwa huduma msingi ya matibabu• Maelezo kuhusu msiba kutoka kwa maafisa wa umma	<ul style="list-style-type: none">• Foronya na blanketi• Dawa zako mwenyewe na vifaa vya matibabu (au orodhesha unachotumia, kipimo, na majina ya daktari)• Kitambulisho• Mavazi ya kubadilisha• Kadi au magazeti• Vifaa vya starehe	<ul style="list-style-type: none">• Silaha au vileo• Wanyama kipenzi (isipokuwa kwa wanyama wa huduma)



Msalaba Mwekundu hautawahi kutoa maelezo kuhusu kwa mtu mwingine bila kibali chako. Hakuna mabadiliko yoyote kwa makazi ya dharura.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Kuwa mwangalifu na ujiandae kwa mahitaji ya kipekee ya familia yako.

Mahitaji ya Kipekee ya Familia

Kila kaya ni tofauti. Je, kuna mtoto yeyote katika nyumba yako? Je, kuna mtu katika familia yako ana hali ya kimatibabu ambayo inahitaji matibabu? Je, una mnyama kipenzi? Kabla ya msiba kutokea, ongea na familia yako kuhusu mahitaji ya kipekee ya kaya yako. Tengeneza orodha ya vitu maalum unavyoweza kuhitaji wakati wa msiba.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Kaa chini na wanafamilia ili kutambua mahitaji maalum ya kaya yako.

Je, ni vitu vya aina gani ambavyo wanafamilia wa kaya yako hawawezi kukosa kwa saa 72? Hapa kuna baadhi ya mifano ya mambo ambayo yanaweza kuunda mahitaji ya kipekee ya familia yako:

- Watoto wadodo
- Dawa za kuagizwa (kuwa na toleo la siku tatu)
- Vifaa vya afya (Kwa mfano, wenye kisukari wanahitaji sindano za insulini, vipanguzajii vya kileo, na matoleo ya glukomita)
- Vifaa vya kusaidia (miwani, bakora, n.k.)
- Wanyama kipenzi

Wakati unapoharakisha, ni rahisi kusahau vitu vidogo na muhimu. Vitu vya kawaida kama vile nepi na chakula cha mnyama kipenzi huenda vikawa vigumu kuvipata baada ya msiba. Kujaribu chapa mpya za chakula au fomula, au kutokuwa na kitu cha starehe, kinaweza kufanya misiba kuwa yenye dhiki zaidi kwa watoto na wanyama kipenzi.

Ongea na watoto wako kuhusu cha kufanya wakati wa moto, hali ya dharura ya matibabu, au msiba. Hakikisha wanajua mahali matoleo ya dharura yamewekwa, jinsi (na ni lini) ya kupigia 911, na wa kupigiwa kama hawawezi kukufikia wakati wa dharura.

Fanya mpango wa kuhakikisha wanyama kipenzi wameshughulikiwa katika msiba.

Msiba unaweza kufanyika wakati uko mbali na nyumbani. Mtaa wako huenda ukahamishwa, au unaweza kukwama mahali pengine na huwezi kufika nyumbani. Zingatia kuuliza jirani unayemwamini kuwaangalia wanyama wako kipenzi kama huwezi kufika nyumbani kwa sababu ya msiba au dharura. Unaweza pia kuwauliza wabebe wanyama wako kipenzi kama agizo litatolewa la kuhama wakati huko nyumbani. Hakikisha wako sawa na mnyama wako kipenzi, na kwamba wanajua mahali pa kupata kamba na matoleo mengine.



Kumbuka, wanyama kipenzi hawaruhusiwi katika vituo vingi vya dharura. Ongea na shirika la kudhibiti wanyama la eneo lako au chama cha ufadhili kuhusu chaguo za kukinga mnyama wako kipenzi wakati wa msiba.

Kama wewe au mtu mwingine katika kaya yako ana ulemavu, unda mpango wa kuhama ambao unawafaa.

Watu wenye ulemavu huathiriwa zaidi na msiba zaidi ya wengine katika jamii, mara kwa mara kwa sababu huduma zinazoweza kufikiwa hazipatikani. Hatari kama vile moto ya misitu, mafuriko, tufani, inaweza kusababisha kuhamishwa. Kama una ulemavu na unaishi katika eneo ambalo vitu hivi vinaweza kufanyika, hakikisha una mpango wa kuhama:

- Hakikisha umejiandikisha kwa mifumo yoyote ya taarifa ya dharura ambayo jamii yako inatoa. Baadhi ya mifumo ya taarifa itapiga simu kwa simu zenye waya tu. Kama unatumia simu ya mkononi, huenda ukahitajika kujiandikisha kando.
- Huduma za uchukuzi huenda zikapatikana punde tu msiba unapotokea. Ongea na mtoa huduma wako wa uchukuzi ili kung'amua ni huduma zipi wanazotoa wakati agizo la kuhama linapotolewa.
- Kama huduma za uchukuzi hazipatikani, panga mtu mwingine akuchukue kama agizo la kuhama litatolewa. Hakikisha watakukujia ISIPOKUWA uweleze wasifanye hivyo. Kwa njia hiyo hakutakuwa na kuchanganyikiwa kwokwote wakati muda unapofika. Kama huwezi kuhama, piga 911 na uwafahamishe eneo lako.
- Ongea na Msalaba Mwekundu wa eneo lako au mashirika mengine ambayo yanayoa vituo vya dharura katika jamii yako. Hakikisha kwamba mahitaji yako yanaweza kufikiwa katika kituo cha dharura. Fikiria kuhusu viingilio na bafu zinazoweza kufikiwa, mbinu za kuwasiliana na wafanyikazi wa kituo, huduma na matoleo ya matibabu, na mitambo au vifaa vya kusaidia unavyoweza kuhitaji. Kama una mnyama wa huduma, ongea nao kuhusu wanachoweza kutoa kwa ajili ya mnyama, na unachohitaji ili kumleta na wewe. Hakikisha una betri au chaja ya vifaa vyovyote saidizi katika furushi lako la dharura.



do 1 thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Kuwa na maji ya kutosha mkononi kwa ajili ya familia yako inayoweza kudumu siku 3 (saa 72). Hii inapaswa kuwa karibu galoni 3 kila mtu.

Maji

Iwe unapata maji kutoka kwa mfumo wa maji wa manispaa au nyumba yako ina kisima cha kibinafsi, maji yako yanategemea kuwa na uwezo wa kutumia mfumo. Wakati wa kupotea kwa umeme huenda ukajipata bila maji ya kunjwa. Huenda pia ukahitaji maji ya dharura ya kunywa kama maji yako yamechafuka. Visima vya kibinafsi na mfumo wa maji ya manispaa vinaweza kuathiriwa na uchafu wakati wa msiba.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

- Nunua na uhifadhi maji ya chupa yanayouzwa yanayoweza kudumu saa 72 (au zaidi - hadi wiki mbili).**

Maji ya siku tatu kwa mtu mmoja ni galoni 3 ya maji (galoni moja kwa kila mtu kwa siku). Jumuisha pia galoni moja ya ziada kwa mnyama kipenzi wa wastani. Galoni hiyo moja inapaswa kudumu siku tatu, lakini panga kwa zaidi kau chache ama mnyama wako kipenzi ni mkubwa au ni mdogo zaidi.

Siku 1, mtu 1 - galoni 1 (au aushi 128) = 7 - chupa za aushi 20 = lita 4
Siku 3, mtu 1 - galoni 3 (au aushi 384) = 21 - chupa za aushi 20 = lita 12

Wakati wa dharura, unapaswa kunywa angalau kwati mbili (galoni moja nusu) ya maji kwa siku. Kunywa kwati 3-4 kwa siku kama uko katika eneo lenye joto, mjamzito, mgongjwa au ni mtoto. Maji mengine katika maji yako ya dharura yatatumiwa kwa kupika au usafishaji.

Ukinunua maji yanayouzwa ya chupa, yanapaswa kubadilishwa mara moja kwa mwaka. Hifadhi maji yako katika mahali baridi, penye giza ili yawe safi kwa muda mrefu.



Maji yakipungua, usigawe maji. Kunywa kiwango unachohitaji leo na utafuta zaidi kesho.

Hifadhi maji ya saa 72 nyumbani.

Ukipata maji yako kutoka kwa kisima cha kibinafsi, safisha maji yako ya mfereji kabla ya kuyahifadhi. Weka matone sita ya pausha kwa galoni ya maji, tikitisa vizuri, kisha wacha yatulie kwa dakika 30. Ukipata maji yako kutoka kwa mfumo wa maji wa manispaa, hakuna hitaji la kusafisha maji ya mfereji kabla ya kuyahifadhi.

Badilisha maji yako kila miezi sita kama unahifadhi majo yako mwenyewe. Daima safisha chupa kabla ya kuzijaza. Hifadhi maji yako katika mahali penye baridi na giza.

Safisha chupa kabla ya kujaza:

- (1) Safisha kontena na sabuni na usuze na maji
- (2) Safisha kwa kuosha na mchanganyiko wa kijiko 1 cha pausha ya klorini kwa kwati ya maji kwenye maeneo yote ya ndani ya kontena.
- (3) Ruhusu hewa ikaushe kwa angalau dakika moja

Tumia chupa wazi za plastiki na vifuniko vinavyofunga kabisa. Jagi za maziwa hazina kontena nzuri za kuhifadhi maji, hazifuniki vizuri, na maji yaliyohifadhiwa ndani yake yanaweza kukuza uchafu wa plastiki. Tumia tu chupa ambazo kimsingi zilikuwa na vinywaji ndani (plastiki kubwa za chupa za soda hufanya kazi vizuri). *Ona ukurasa wa awali ili kung'amua kiwango cha maji unapaswa kuwa nacho cha familia yako wakati wa dharura.*

Jifunze jinsi ya kutoa maji salama ya kunywa ya kaya yako wakati wa msiba.

Kichemsha Maji - USITUMIE kama tangi au mapambo yamezama katika maji ya mafuriko!

- (1) Zima gesi au umeme unaoingia kwenye kichemsha maji (zima umeme katika kisanduku cha fusi au cha mzunguko, zima gesi kwa kutafuta valvu inayotoa kichemshaji cha maji moto na kuzima kishika valvu ili ipindane - haijalinganishwa na - mstari wa gesi)
- (2) Zima valvu ya kuingiza maji (inapaswa kuwa karibu na kichemsha maji)
- (3) Fungua kitoa maji chini ya tangi
- (4) Washa mfereji wa maji moto (maji itatoka kutoka kwa tangi, sio kwenye mfereji)

Tupa galoni chache za kwanza kama zina mabaki ya kutu. Usiwashe gesi au umeme hadi tangi ijae upya.

Mabomba

- (1) Zima valvu kuu ya maji ambapo maji yanaingia katika nyumba (kwa kawaida karibu na mita ya maji kama una maji ya mji).
- (2) Ruhusu hewa kuingia kwenye mabomba kwa kuwasha mfereji wa juu zaidi katika nyumba yako.
- (3) Pata maji kutoka kwa mfereji wa chini kabisa katika nyumba yako (usipate kamwe maji kutoka kwa mifereji ambayo imeingia katika maji ya mafuriko).

Barafu - Kama una nafasi ya friza, zingatia kugandisha sehemu ya maji yako. Hii ina faida zaidi ya kuweka chakula katika friza barida kwa muda mrefu zaidi wakati umeme umepotea.



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Hakikisha kila mtu katika kaya yako anaweza kupokea, kuelewa, na kushughulikia maelezo yaliyopokewa wakati wa dharura.

Kazi, Shule na Jamii

Misiba inaweza kufanyi wakati wowote. Kama uko mbali na nyumbani, je unajua unaweza kupata wapi vituo salama vya kujikinga? Je, unajua taratibu za hali ya dharura ni zipi kwa shule ya mtoto wako au mahali pako pa kufanya kazi? Je, watu wanaokutegemea watajua cha kufanya kama huwezi kuwafikia? Jua jinsi ya kuhakikisha wewe na wapendwa wako wako salama wakati wa msiba, haijalisha mahali ulipo.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Hakikisha taratibu za hali ya dharura ziko katika mahali pako pa kazini au shuleni.

Ongea na mwajiri wako kuhusu mipango ya dharura ya jengo ambalo unafanya kazi. Ongea na wasimamizi katika shule ya mtoto wako na maeneo mengine ambayo wewe au wanafamilia mnachukua muda wenyu kuhusu mipango yao ya hali ya dharura pia.

Njia za kuwa salama kazini na shuleni:

- Hakikisha njia za kutoka na maeneo ya vituo za kujikinga na tufani zimewekwa alama kwenye ramani na kuchapishwa kwenye jengo.
- Himiza mafunzo ya dharura.
- Saidia kuunda furushi la dharura la suhula.
- Jua ni wapi vifaa vya kuzima moto na Vifaa Otomatiki vya Stima vya Nje (AED) vipo.



Karatasi ya kweli ya "Matoleo ya Dharura" ina maelezo zaidi kuhusu kutengeneza furushi za dharura za kazini na shuleni.

Peana vifaa vya dharura kwa watu wanaokutegemea (wanafunzi wa chuo kikuu, wazazi wazee n.k.).

Weka pamoja furushi msingi za dharura kwa watu ambao hawawezi kufanya hivyo kivyao au kwa wale ambao hawawezi kufikiria kufanya hivyo wenyewe. Waonyeshe ni nini kiko kwenye furushi na uongee nao kuhusu misiba.

Hakikisha furushi linafikia mahitaji yao maalum. Kwa mfano, kama mtu anatumia dawa za kuagiza, jumuisha orodha ya dawa na vipimo. Kwa wanafunzi wa chuo kikuu, hakikisha furushi ni ndogo ili kutoshea nafasi ambayo wanayo.

Wanafunzi wa Chuo kikuu

Ongea na mwanafunzi wako wa chuo kikuu kuhusu jinsi ya kuwasiliana msiba ukitokea. Hakikisha anafahamu kwamba simu za mkononi huenda zisifanye kazi wakati wa msiba. Chagua mwasiliani wa dharura ambaye haishi karibu na wewe au chuo kikuu. Panga na mwafunzi wako kumpigia simu mtu huyo kama hawezi kukufikia wakati wa msiba.

Tembelea wavuti ya chuo kikuu cha mwanafunzi wako ili kung'amua kuhusu mipango na taratibu za msiba za shule. Vyuho vingine kuu vitatoa namba ya simu ambayo unaweza kupiga wakati wa dharura. Ukikosa kupata namba kwenye wavuti, pigia simu ofisi ya usajili na ulize. Ongeza namba kwenye orodha yako ya mawasiliano ya dharura. Hakikisha wanafunzi wako wanajua kukupigia simu kama kuna hali ya dharura katika kampasi. Pia, hakikisha mwanafunzi wako amesajiliwa kwa mfumo wowote wa taarifa ya dharura katika kampasi yao.

Bima

Ongea na wakala wako wa bima ili kung'amua kama sera yako inashughulikia mali ya mwanafunzi wako akiwa nje shuleni. Heunda ukahitaji kununua sera ya ziada ya mpangishaji. Wasiliana pia na mtoa bima wako wa afya ili kung'amua ni wapi mwanafunzi wako anaweza kupata bima ya afya shuleni.

Jua jinsi wengine katika jamii yako wataitikia wakati wa msiba.

Wasiliana na meneja wa hali ya dharura wa eneo yako, au polisi wa eneo lako na idra ya mazimamoto, na uwaulize wapitie mipango ya dharura ya shule yako au mahali pa kazi. Kwa njia hiyo utakuwa na uhakika kwamba upangaji wako hautaingiliana na majibu ya dharura wakati huo unapofika. Kwa mfano, kama mtoto wako anapanga kuwaweka wanafunzi katika eneo fulani ili wasubiri wazazi kuwachukua, hakikisha kwamba polisi na mazimamoto wanakubaliana kwamba eneo ni salama na kwamba wazazi wataruhusiwa kufikia eneo katika hali ya dharura.

Ng'amua kama jamii yako imeunda njia za kupitia wakati wa mafuriko, tufani, au misiba mingine. Jumuisha maelezo hayo katika mipango yako. Pata mchango kutoka kwa watu wengine katika suhula yako juu ya mipango. Ni muhimu sana kuwajumuisha watu wenye ulemavu. Hakikisha kwamba mipango unayokuza itafanya kazi kwa kila mtu.