

# CARD NG KAHANDAAN SA KALAMIDAD



Punan ang **CARD NG KAHANDAAN SA KALAMIDAD** na ito at panatilihin ito sa iyo kung saan makikita ito ng mga unang tutugon. Sa isang emergency, ang pagkakaroon ng card na ito ay maaaring magamit ng mga tagapagbigay ng healthcare upang malaman ang mga importanteng bagay tungkol sa iyong kalusugan, katulad ng:

- ✓ Mga gamot na iyong iniinom
- ✓ Mga allergy
- ✓ Mga usaping medikal

Gumawa ng listahan ng kontak na may mga numero ng telepono ng mga taong gusto mong maka-ugnayan sa panahon ng isang kalamidad o kung sino ang makapagbibigay ng impormasyon tungkol sa iyo at sa iyong kalusugan sa isang emergency:

- ✓ Isang kamag-anak o kaibigan
- ✓ Doktor o iba pang tagapagbigay
- ✓ Social worker ng pangangalaga sa kalusugan

Dapat mo ring isama ang isang kontak mula sa lugar na labas sa kung saan ka nakatira, na maaari mo at ng iyong pamilya na matawagan at kumustahin kung ligtas sa panahon ng isang kalamidad.

## MGA TIP UPANG PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI SA PANAHON NG COVID-19



Magsuot ng mask.



Manatiling 6 na talampakan ang pagitan mula sa iba pa (halos dalawang dipa).



Hugasan ng iyong mga kamay ng sabon at tubig nang madalas hangga't maaari.



Subukang huwag hawakan ang iyong mukha.



Para sa karagdagang mga tips at tulong pumunta sa: [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov)



# CARD NG KAHANDAAN SA KALAMIDAD

Buong Pangalan:

Numero ng Telepono:

Pangalan ng Kontak:

Numero ng Telepono:

Mga kondisyong medikal: (Mga halimbawa: Mga Usaping Medikal katulad ng diabetes, kondisyon sa puso, atbp.)

Pangalan ng Kontak sa Labas ng Bayan:

Numero ng Telepono:

**SA ISANG EMERGENCY, MANGYARING KONTAKIN SI:**

Numero ng Telepono:

Mga Medikasyon:

Mga Allergy:

Pangalan ng Doktor:

Numero ng Telepono:

### IMPORMASYONG MGA MAPAGKUKUNAN SA EMERGENCY

Paglikas & Kanlungan: **Tumawag sa 2-1-1**


Payo sa COVID-19 ng walang insurance: 1-877-409-9052

Medi-Cal: [benefitscal.com](https://www.benefitscal.com)

CalFresh: 1-877-847-3663

WIC: 1-888-942-9675

CalWORKs: [benefitscal.com](https://www.benefitscal.com)

 Impormasyon sa Wildfire: [incidents.readyforwildfire.org](https://www.incidents.readyforwildfire.org)