

MAGING LIGTAS SA BAGYO AT BAHA

MGA
KAALAMAN
AT PAYONG
PANGKALUSUGAN
NI
DOC JUAN



**MANATILING
MAY ALAM**

**MAKULIMLIM NA PANAHOON, BUMISITA
SI PAUL SA HEALTH CENTER PARA SA
KANYANG CHECK-UP...**

MABUTI AT NAKAPUNTA KA
NGAYON PARA SA IYONG
REGULAR NA CHECK-UP.
DELIKADO ANG MGA
SUSUNOD NA ARAW DAHIL SA
PAPARATING NA BAGYO.

OPO, DOC JUAN.
PRIORITY KO PA RIN ANG
KALUSUGAN KO. LAGI RIN PO
AKONG NAKA-MONITOR SA
WEATHER UPDATES NG PAGASA
AT FLOOD ALERTS NG NDRRMC
PARA MASIGURO KO NA LIGTAS
ANG AKING PAMILYA.

TAMA 'YAN! MAHALAGANG
MAGING HANDA PARA
MAIWASAN ANG STRESS,
KAYA DAPAT LAGING
UPDATED AT ALAMIN KUNG
PAANO MANATILING LIGTAS
ANG PAMILYA.

RAINFALL WARNING ICONS		
ICON	DESCRIPTION	FORECAST
	Advisory Community AWARENESS	Flooding is POSSIBLE in low-lying areas and near river channels.
	Alert Community PREPAREDNESS	Flooding is THREATENING in low-lying areas and near river channels.
	Emergency Community RESPONSE	SEVERE Flooding is EXPECTED. Take necessary precautionary measures.

**KUMAIN AT
UMINON NG MALINIS
NA PAGKAIN AT TUBIG**

**SA ISANG
EVACUATION CENTER...**

DOC JUAN,
MARAMING
SALAMAT
SA LIBRENG
KONSULTASYON
PARA SA ATING
MGA RESIDENTE.

WALANG ANUMAN, AILEEN.
MAGTULUNGAN TAYO PARA SA
ATING KALIGTASAN—SIGURADUHING
KOMFORTABLE SILA PARA
MAIWASAN ANG STRESS AT MAY
MALINIS NA PAGKAIN AT INUMIN
PARA MAPANATILING MALAKAS AT
MASIGLA. ITAPON ANG ANUMANG
PAGKAIN NA NABASA NG BAHA.

OPO, DOC JUAN.
MAYROON PO
TAYONG TAMANG
TAPUNAN NG
BASURA.



**MAG-INGAT SA
MGA SAKIT NA
DULOT NG BAHA**

**IKINUWENTO NG PASYENTE ANG
SITWASYON NG KANILANG
BAHAY PAGKATAPOS NG BAGYO
AT BAHA.**

DOC JUAN,
SIMULA NANG BUMALIK
KAMI MULA SA EVACUATION
AT NAGSIMULANG MAGLINIS,
HINDI NA TUMITIGIL ANG
UBO KO AT NAHIHIRAPAN
AKONG HUMINGA.

SALAMAT PO,
DOC. HINDI KO
AKALAIN NA GANUN
PALA ANG EPEKTO
NITO SA
KONDISYON KO.

MAARING DAHIL
ITO SA AMAG AT MGA
KONTAMINASYON MULA SA TUBIG
BAHA. RE-RESETAHAN KITA NG
GAMOT PARA BUMUTI ANG IYONG
PAKIRAMDAM. MAGPAHINGA AT
IWASAN ANG STRESS UPANG
HINDI LUMALA ANG IYONG SAKIT.
BUMALIK KA KUNG LUMALA O
HINDI MAWALA ANG SINTOMAS.

**KUMUNSULTA SI GLO KAY DOC JUAN
GAMIT ANG TELEMEDICINE.**

**TIGNAN ANG
KALAGAYAN NG
MGA BATA**

HELLO DOC JUAN, ANO
PO BA ANG DAPAT GAWIN
SA MGA BATA, SOBRANG
NATAKOT PO SILA SA
BAGYO AT BAHA.

GLO, NAIINTINDIHAN
KO ANG TAKOT AT
PANGAMBA MO PARA SA
IYONG ANAK PAGKATAPOS NG
KALAMIDAD. KAILANGAN NILA
NG PAG-AALAGA, SEGURIDAD,
AT PAKIKIPAG-USAP. HIKAYATIN
SILANG MAGSALITA TUNGKOL
SA KANILANG NARARAMDAM
O IPAHAYAG ITO SA
PAMAMAGITAN NG PAGGUHIT
AT PAGLALARO. HUWAG
MAG-ATUBILING TUMAWAG
ULIT KUNG PATULOY SILANG
NABABAHALA.

IHANDA ANG "GO BAG"

MAY GO BAG KA NA BA? MAGING HANDA SA ANUMANG EMERGENCY SA PAMAMAGITAN NG ISANG READY-TO-GRAB KIT NA MAY MAHAHALAGANG GAMIT TULAD NG PAGKAIN, TUBIG, FIRST AID KIT, GAMOT, FLASHLIGHT AT BATERYA. DAGDAGAN DIN NG PAMPAKALMA TULAD NG LITRATO NG PAMILYA O PABORITONG LARUAN NG BATA PARA MABAWASAN ANG STRESS AT MANATILING KALMADO.

