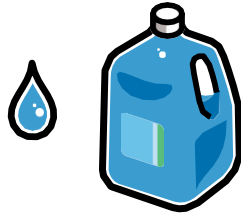




# Paghimo ug Himan pang Katalagman

## 1 TUBIG

- Usa ka galon nga tubig kada tawo kada adlaw sulod sa 14 ka adlaw alang sa paginom ug sanitasyon



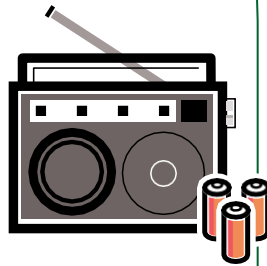
## 2 PAGKAON

- Dili mada-ot nga pagkaon para sa 14 ka adlaw alang sa matag tawo.
- Pormula nga gatas sa bata.
- Pang-able sa lata para sa pagkaon.



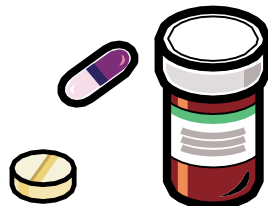
## 3 RADYO

- Baterya o kinamot Na pagpa-andar na radyo ug usa ka NOAA Radyo sa Panahon nga adunay alertong tono ug dugang nga mga baterya para sa duha ka radio.



## 4 MGA MEDIKASYON

- Mga tambal nga gireseta ug antiyohos.



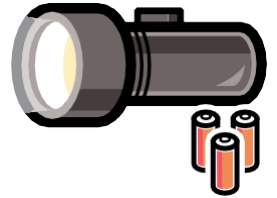
## 5 MGA SANINA

- Kompleto nga pag-ilis sa sinina Lakip na taas nga manggas na kamiseta, taas na karsones, ug lig-on nga sapatos.
- Sleeping bag o init na habol.



## 6 FLASHLIGHT

- Flashlight ug dugang nga mga baterya.
- Pito aron na-ay pang senyas alang sa tabang.
- Selpon nga na-ay charger, inverter o solar charger.



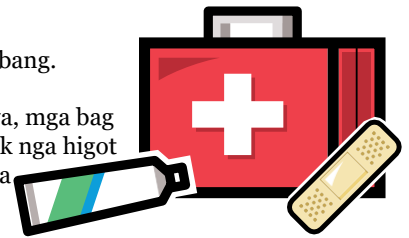
## 7 MGA BURANG SA PANGHINDIK

- Mga gamit sa babaye ug personal nga panghindik nga mga butang.
- Mga lampin.



## 8 HIMAN SA UNANG TABANG

- Himan sa unang tabang.
- Mga basa nga tualya, mga bag sa basura, ug plastik nga higot alang sa personal na sanitasyon.



## 9 SALAPI

- Salapi o mga tseke sa biyahero ug sinsiyu.



## 10 PAGKAON SA MGA BINUHI

- Pagkaon sa mga binuhi ug dugang nga tubig sa imong binuhi.

