

Siap Sebelum Bencana!

Konten Praktis dan Nomer Kontak Penting Saat Bencana

Klik dari menu berikut:

[Tips Pilihan untuk Aksi Penting Saat Bencana](#)

[6 Tindakan Yang Harus Dilakukan Disaat bencana Banjir](#)

[5 Tips Dasar Dalam Menghadapi Kesiapsiagaan Dari Bencana](#)

[Tips Kesiapsiagaan Menghadapi Bahaya Longsor Atau Gerakan Tanah](#)

[Pentingnya Tips Kesiapsiagaan Gempa Bumi Manfaatkan Atmago](#)

[Tip Siaga Hadapi Banjir](#)

[Tips Praktis Terjadi Gempa Bumi](#)

[Isi Tas Siaga Bencana](#)

[Yuk. Kenali Apa Itu Gempa dan Tas Siaga Bencana](#)

[Siapkan Tas Siaga Bencana di Rumah Kamu!](#)

[Jangan Sampai Jadi Korban! Simak 5 Tips Menghadapi Bencana Alam Berikut](#)

[NOMER TELEPON PENTING](#)

[Kabupaten Sukabumi](#)

[Kota Sukabumi](#)

[Skala Nasional](#)

TIPS PILIHAN UNTUK AKSI PENTING SAAT BENCANA

6 Tindakan Yang Harus Dilakukan Disaat bencana Banjir

TIPS SIAGA BENCANA BANJIR

6 TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN SAAT TERJADI BANJIR

Memasuki musim hujan, masyarakat Indonesia perlu untuk melakukan berbagai persiapan, baik secara fisik agar tidak mudah sakit selama musim hujan, maupun persiapan terkait bencana-bencana yang biasa terjadi di musim hujan, seperti banjir.

Adanya persiapan yang dilakukan, merupakan bentuk pencegahan yang harus dilakukan oleh seluruh masyarakat untuk menghindari berbagai potensi buruk yang diakibatkan oleh bencana banjir. Salah satu bentuk persiapan tersebut adalah dengan mengetahui apa yang harus dilakukan selama banjir terjadi.

Tindakan yang Harus Dilakukan Saat Banjir

Berikut ini adalah 6 tindakan yang harus dilakukan saat banjir terjadi di daerah sekitar tempat tinggal kita, diantaranya adalah:

1. Menyiapkan dan membawa Surat-Surat Penting
2. Melakukan evakuasi diri dan keluarga ke tempat yang lebih tinggi atau lebih aman.
3. Menyiapkan peralatan yang diperlukan selama evakuasi, seperti senter, korek api, alat penerangan dan peralatan darurat lainnya.
4. Menyiapkan makanan kering atau instan.
5. Menggunakan sepatu boot dan sarung tangan.
6. Menyiapkan berbagai macam obat-obatan yang diperlukan untuk melakukan pertolongan pertama.

Dengan mengetahui hal yang harus dilakukan saat banjir pada poin di atas, diharapkan mampu memberikan tambahan informasi kepada masyarakat agar dapat terhindar dari jatuhnya korban luka maupun korban jiwa selama banjir berlangsung.

Tetap waspada dan dengarkan informasi terkait evakuasi bencana dari pihak yang berwenang, serta bersegera untuk melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat dan tidak terdampak apabila mengalami luka selama masa evakuasi berlangsung, agar bisa segera mendapatkan penanganan sedini mungkin dari petugas kesehatan.

5 Tips Dasar Dalam Menghadapi Kesiapsiagaan Dari Bencana

Pada momentum Peringatan Hari Kesiapsiagaan Bencana 2024 ini, ada beberapa tips untuk terhindar dari bencana.

Keselamatan adalah yang utama. Keselamatan menjadi prioritas awal dalam beraktivitas sehari-hari. Karena dengan menanamkan jiwa keselamatan dalam bekerja maupun beraktivitas sehari-hari bisa menghindarkan kita dari marabahaya sesuai dengan semboyan, "Siap Untuk Selamat".

Lima tips dasar yang harus kita persiapkan jika terjadi bencana:

1. JANGAN PANIK

Hal pertama dan utama yang harus dilakukan ketika bencana terjadi adalah kendalikan diri dan emosi kita. Rasa takut dan khawatir adalah hal yang lumrah terjadi ketika kita sedang menghadapi kondisi kegawatdaruratan atau bencana alam. Namun, mengatur kadarnya dalam batas yang wajar adalah kuncinya.

Ketika kita panik dalam menghadapi kondisi tersebut, maka disadari atau tidak pikiran kita akan kacau dan logika kita tidak akan fokus pada aspek penyelamatan diri dalam waktu-waktu yang krusial.

Pada dasarnya manusia dianugerahi insting untuk menyelamatkan diri dari sebuah kondisi kegawatdaruratan. Contohnya seperti ketika tangan kita terpapar panas maka otomatis tangan kita akan menjauh dari sumber panas. Namun, insting tersebut jika tidak diiringi ketenangan dalam pengelolaan kegawatdaruratan justru dapat membahayakan.

2. SELAMTKAN DIRI KITA, BARU MEMBANTU YANG LAIN.

Salah satu pesan keselamatan yang sering terlihat dan kita dengar adalah selamatkan diri kita terlebih dahulu baru membantu orang lain.

Terdengar egois, namun faktanya adalah hal tersebut dimaksudkan untuk mengurangi risiko jatuh korban lebih banyak.

3. KESELAMATAN DIRI ADALAH YANG PALING UTAMA.

Dalam keadaan darurat kita harus mengutamakan keselamatan diri kita, dalam hal ini terutama nyawa kita. Perhiasan, uang, barang berharga lainnya HARUS dikesampingkan jika keadaan darurat.

Seluruh harta benda dan surat berharga masih dapat dicari dan diurus penggantinya, namun nyawa dan keselamatan diri Anda tidak ada gantinya dan tidak mungkin diganti lagi.

4. PEKA DAN AMATI LINGKUNGAN SEKITAR SERTA PASTIKAN JALUR KELUAR TERDEKAT

Menjadi ekstrovert ataupun introvert adalah karakter dan pilihan masing-masing orang. Namun, menjadi antipati dan terlalu cuek terhadap lingkungan justru akan membahayakan diri kita sendiri.

Jika kita sering berpergian dan berjalan-jalan serta menginap di berbagai tempat, sangat perlu bagi kita memperhatikan sekitar terutama potensi bahaya yang dapat terjadi serta jalur keluar (emergency exit) terdekat.

5. BEKALI DIRI KITA DENGAN ALAT KESELAMATAN, BEKALI DIRI KITA DENGAN ALAT KESELAMATAN, PERLENGKAPAN DARURAT, DAN PENGETAHUAN TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (p3K) DAN KEGAWATDARURATAN.

Menyiapkan alat-alat dan OBAT-OBATAN P3K di rumah dan secara rutin mengecek kadaluarsanya.

Selain itu juga, menyiapkan satu tas emergency kit dimana di dalamnya ada berbagai kelengkapan emergency seperti alat P3K, alat penerangan, dokumen dan lain sebagainya.

Kesemua tips diatas adalah langkah awal bagi kita untuk menyiapkan diri kita dalam kesiapsiagaan bencana yang mungkin terjadi.

Kunci utamanya adalah kita harus terus meningkatkan kapasitas dan pengetahuan kita tentang kesiapsiagaan bencana.

Karena, jika melihat fakta bahwa potensi gempa megathrust, sesar lembang, tanah longsor, kebakaran, tsunami dan lain sebagainya sangat mungkin terjadi di Indonesia pada khususnya yang masuk pada rangkaian ring of fire.

Jika tidak menyiapkan diri kita dan keluarga kita, maka siapa lagi? Sudah saatnya kita makin peduli dan membekali diri atas kesiapsiagaan atas kegawatdaruratan dan bencana yang terjadi.

(Dikutip dan dirangkum dari berbagai Sumber).

Tips Kesiapsiagaan Menghadapi Bahaya Longsor Atau Gerakan Tanah

Kenali Tanda-Tanda Bahaya Tanah Longsor

1. Adanya retakan tanah di sekitar rumah atau bangunan/tembok area tempat tinggal
2. Pohon atau tanaman di sekitar rumah atau area tempat tinggal tampak miring secara tiba-tiba atau perlahan
3. Terdengar suara gemuruh dari dalam tanah
4. Waspada adanya mata air baru secara tiba-tiba
5. Waspada mata air lama atau air sungai menjadi berwarna coklat dan keruh
6. Tebing rapuh dan kerikil mulai berjatuhan
7. Pahami informasi bahaya melalui InaRISK

Perlindungan Diri Saat Terjadi Tanah Longsor

1. Jika mendengar suara gemuruh atau suara tanah yang bergerak, segera cari tempat perlindungan yang aman
2. Jika berada di dalam rumah, segera evakuasi menuju area yang terhindar dari zona longsor
3. Apabila tidak memungkinkan evakuasi, berlindung pada perabot atau sisi bangunan rumah yang kokoh
4. Jika berada di luar rumah, waspada saat berada di lereng curam atau area yang rawan tanah longsor

Langkah Kesiapsiagaan Sebelum Tanah Longsor

1. Tidak membangun rumah dekat tebing/lereng yang terjal
2. Buat rencana evakuasi dan perlindungan untuk Anda dan keluarga. Pastikan setiap anggota keluarga memahaminya.
3. Posisikan kamar tidur menjauh lereng yang terjal/curam
4. Tentukan lokasi aman evakuasi, seperti menjauh dari kemungkinan arah longsor material
5. Prioritaskan keselamatan nyawa. Apabila memungkinkan amankan barang berharga, seperti dokumen penting
6. Miliki tas siaga bencana yang diisi bahan makanan atau perlengkapan sesuai kebutuhan, seperti biskuit, obat-obatan, selimut, dan air minum

Pentingnya Tips Kesiapsiagaan Gempa Bumi Manfaatkan Atmago

Sibat merupakan Tim Siaga Bencana Berbasis masyarakat di tingkat kelurahan maupun Desa. Kamis lalu, Sibat Mojopanggung, berkunjung ke Paguyuban Posyandu balai lingkungan Mojojoto. Sibat sebagai Relawan PMI Kabupaten Bnayuwangi siap mendarmabaktikan waktu, tenaga, dan pikiran, untuk melayani masyarakat di wilayahnya. Sibat Sosialisasikan kesiapsiagaan gempa bumi adalah Salah satu bentuk pelayanan Sibat pada masyarakat.

Adapun Tips Kesiapsiagaan terhadap gempa bumi adalah sebagai upaya pengurangan Resiko Bencana, berikut tipsnya:

1. Kenali daerah sekitarmu ketika akan memasuki sebuah bangunan
2. Perhatikan letak pintu, tangga darurat dan jalur evakuasi
3. Perhatikan dan jauhi perabot /dinding kaca, lampu gantungan dan pilar.
4. Membangun rumah sebaiknya daun pintunya dibuka keluar supaya memudahkan evakuasi saat bencana.
5. Simpanlah nomer penting dan darurat di HP mu
6. Pastikan kompor, kran air, dimatikan setelah pemakaian
7. Sediakan tas darurat yang berisi tentang surat berharga dan Air mineral seperlunya.
8. Kesiapsiagaan dimulai dari diri sendiri dan keluarga, koordinasikan dengan keluarga.

Sibat berharap, dengan membagikan tips ini mampu menumbuhkan adanya peningkatan kapasitas dan pengetahuan masyarakat tentang siaga gempa bumi, Sibat memberikan informasi seputar kesiapsiagaan, agar masyarakat memahami pentingnya Kesiapsiagaan terhadap gempa bumi untuk mengurangi resiko bencana terutama korban jiwa.

Di akhir sosialisasi Sibat mengenalkan informasi tentang pemanfaatan aplikasi Atmago atau website Atmago.com. Sibat menyampaikan masyarakat bisa memperoleh informasi seputar kebencanaan dari atmago , dan selain itu masyarakat bisa mengangkat semua berita di lingkungan sekitar nya , aktifitas organisasinya maupun kegiatan pribadinya selama beritanya bermanfaat untuk kepentingan umum. Harapannya Paguyuban posyandu bisa menularkan atmago di lingkungan , keluarga dan ke komunitas rekan sesama paguyuban di sekolah anaknya.

Ayo budayakan belajar Siaga Bencana karena bencana tidak bisa di antisipasi datangnya tapi kita bisa antisipasi dengan mengurangi resiko dampak yang ditimbulkannya. Ayo sayangi diri sendiri dan keluarga.

Kesiapsiagaan itu penting.

Tip Siaga Hadapi Banjir

Musim penghujan telah tiba, kemungkinan terjadinya bencana banjir pun meningkat. Beberapa wilayah terkena dampak banjir akibat tingginya curah hujan yang tidak diimbangi dengan serapan tanah yang cukup. Karena itu, masyarakat perlu mempersiapkan diri jika suatu saat banjir terjadi di lingkungan mereka.

Lantas, apa saja “senjata” yang perlu masyarakat siapkan untuk melawan bencana tersebut? Yuk simak langkah siaga hadapi banjir di bawah ini!

1. Bila banjir akan terjadi di wilayah Anda

Pantau informasi mengenai banjir di wilayahmu melalui radio secara berkala agar Anda up-to-date dengan keadaan sekitar. Apabila informasi menyebutkan adanya risiko banjir bandang, beranjaklah segera ke tempat lebih tinggi. Yang paling penting, waspadai arus bawah, saluran air, kubangan, dan tempat genangan air.

2. Bila Anda harus bersiap untuk evakuasi

Sebelum evakuasi, pastikan semua jaringan listrik di rumah Anda sudah dimatikan. Karena itu cabut segala peralatan yang tersambung listrik. Lalu, letakkan barang berharga di bagian yang lebih tinggi di dalam rumah.

3. Bila Anda harus meninggalkan rumah

Apabila Anda harus meninggalkan rumah ketika banjir, hindari berjalan di arus air yang deras karena bisa membuatmu terjatuh dan berisiko terbawa arus. Jika bisa, berjalanlah di pijakan yang kokoh (tidak bergerak).

Jangan pula mengemudikan mobil di wilayah banjir. Jika air terlihat mulai naik, abaikan mobil dan keluarlah ke tempat yang lebih tinggi.

Sumber: Indonesia Baik (Kemenkominfo RI)

Tips Praktis Terjadi Gempa Bumi

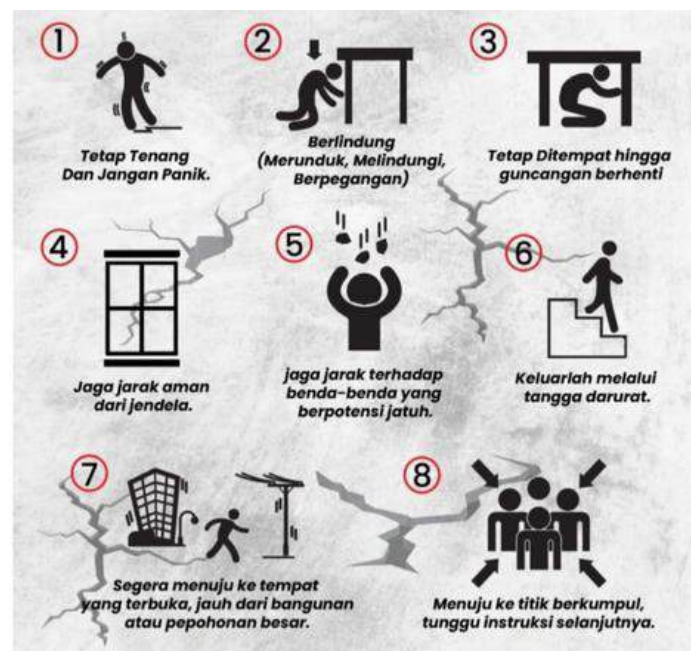
Gempa bumi dapat terjadi dimanapun dan kapanpun tanpa mengenal waktu dan tempat.

Untuk itu perlu adanya pembekalan diri mengenal cara menyelamatkan diri saat gempa agar terhindar dari cedera dan bahaya lainnya.

Gempa bumi sering terjadi di Indonesia, terlebih lokasi Indonesia berada dalam garis Cincin Api Pasifik atau Ring of Fire yang dinilai rawan terjadi gempa bumi.

Berikut ini terdapat beberapa cara menyelamatkan diri :

- Jika Anda berada dalam bangunan: lindungi badan dan kepala Anda dari reruntuhan bangunan dengan bersembunyi di bawah meja, cari tempat yang paling aman dari reruntuhan dan guncangan, lari ke luar apabila masih dapat dilakukan.
- Jika berada di luar bangunan atau area terbuka: Menghindar dari bangunan yang ada di sekitar Anda seperti gedung, tiang listrik, pohon. Perhatikan tempat Anda berpijak, hindari apabila terjadi rekahan tanah.
- Jika Anda sedang mengendarai mobil: keluar, turun dan menjauh dari mobil hindari jika terjadi pergeseran atau kebakaran.
- Jika Anda tinggal atau berada di pantai: jauhi pantai untuk menghindari bahaya tsunami.
- Jika Anda tinggal di daerah pegunungan: apabila terjadi gempa bumi hindari daerah yang mungkin terjadi longsor.



Isi Tas Siaga Bencana

Kita tentunya terus berdoa dan berikhtiar, semoga Kota Tangerang dan Negeri Tercinta dijauhkan dari segala bencana ya Sob.

Tapi apa salahnya, kalau kita antisipasi. Berikut tips isi tas yang perlu disiapkan dalam kondisi darurat kalau terjadi bencana.

ISI TAS SIAGA BENCANA

1. **KOTAK P3K** yang isinya obat-obatan
2. **MASKER** untuk menyaring udara kotor/tercemar
3. **PELUIT** untuk minta tolong saat darurat
4. **UANG CASH** keperluan darurat atau bekal 3 Hari
5. **HANDPHONE** untuk memberi informasi dan cari bantuan
6. **DOKUMEN DAN SURAT-SURAT** seperti kartu keluarga, ijazah, foto keluarga untuk kepentingan setelah bencana
7. **RADIO PORTABLE** untuk sumber informasi setelah bencana
8. **PAKAIAN** dipakai pasca bencana
9. **SENER** alat bantu penerangan, jangan lupa baterai cadangan
10. **AIR MINUM** siapkan untuk kebutuhan minimal 3 hari
11. **MAKANAN TAHAN LAMA** asupan pasca bencana.

Sumber :

Tangerang TV

@tngtv.official

Yuk, Kenali Apa Itu Gempa dan Tas Siaga Bencana

Gempa bumi adalah gejala alamiah berupa gerakan guncangan atau getaran tanah yang ditimbulkan oleh adanya sumber-sumber getaran tanah akibat terjadinya patahan atau sesar akibat aktivitas tektonik, letusan gunung berapi akibat aktivitas vulkanik, hantaman benda langit (seperti meteor dan asteroid), dan/atau ledakan bom akibat ulah manusia.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gempa, yaitu:

1. Adanya proses tektonik akibat pergerakan kulit/lempeng bumi.
2. Aktivitas sesar di permukaan bumi.
3. Pergerakan geomorfologi secara lokal, seperti terjadi runtuh tanah.
4. Aktivitas gunung berapi.
5. Ledakan bom nuklir.

Nah, lalu apa dampak atau bahaya yang timbul setelah gempa bumi?

Kejadian gempa bumi dapat menimbulkan bahaya ikutan lain yang terkadang lebih banyak memakan korban dibanding dampak akibat gempa bumi itu sendiri. Diantara dampak ikutan gempa bumi adalah:

1. Tsunami.
2. Bangunan roboh.
3. Kebakaran.
4. Tanah longsor.
5. Runtuhan batuan.
6. Rekahan tanah.
7. Kecelakaan industri seperti di Fukushima Jepang.
8. Banjir akibat runtuhnya bangunan atau tanggul.
9. Penahan lainnya.

Maka dari itu, warga harus tahu dan paham tindakan yang dilakukan sebelum gempa, saat gempa dan setelah gempa.

Sebelum gempa, warga dianjurkan agar lebih sadar bencana: Mengetahui resiko yang timbul di lingkungan dan apa yang harus dilakukan jika terjadi gempa. Ada beberapa hal yang baiknya disiapkan sebelum terjadi gempa bumi, yaitu:

1. Mengetahui sosialisasi tentang gempa bumi dan mempelajari penyebabnya.
2. Membuat konstruksi rumah tahan gempa.

3. Memperhatikan sistem peringatan dini dan membuat sistem peringatan dini mandiri, seperti mengikat benda-benda yang tergantung dengan kuat.
4. Melaksanakan dan mengikuti simulasi kebencanaan.
5. Mengetahui dimana informasi gempa bisa didapatkan, seperti BMKG, TV, Radio, Orari dan sebagainya.
6. Menyiapkan "Tas Siaga Bencana" yang berisi perlengkapan persediaan dasar, seperti senter, radio, surat berharga, air mineral dan sebagainya.

Saat gempa, warga dianjurkan agar tetap tenang dan mencari tempat aman untuk berlindung hingga gempa selesai, seperti di bawah meja, di sudut ruangan, dan menghindari kaca.

Setelah gempa, warga dianjurkan untuk keluar dari gedung atau tempat tinggal dengan tenang dan berhati-hati, melindungi kepala, tidak menggunakan lift, dan berkumpul di titik lokasi yang telah ditentukan.

Sumber: BPBD DKI Jakarta.

Siapkan Tas Siaga Bencana di Rumah Kamu!

APA ITU EMERGENCY PREPAREDNESS KIT?

Emergency Preparedness Kit atau secara umum dikenal dengan nama Tas Siaga Bencana adalah kumpulan barang-barang kebutuhan dasar rumah tangga yang dipersiapkan sebelum terjadi bencana dan diperlukan dalam keadaan darurat.

Pastikan Tas Siaga Bencana Anda dilengkapi dengan barang/item pada daftar tabel ceklist di bawah ini. Sebagian besar barang tersebut murah dan mudah ditemukan.

Anda perlu memperhatikan barang-barang kebutuhan dasar dan pelengkap lainnya. Hal ini sangatlah penting, salah satu dari item tersebut bisa menyelamatkan hidup Anda.

Pertimbangkan juga untuk kebutuhan khusus yang mungkin diperlukan oleh anggota keluarga Anda, seperti persediaan untuk bayi dan anak-anak, manula dan hewan peliharaan.

Setelah keadaan darurat, Anda mungkin perlu bertahan hidup sendiri selama beberapa hari. Bersiaplah untuk kondisi terburuk dengan menyiapkan makanan, air dan persediaan Anda sendiri untuk bertahan setidaknya dalam kurun waktu selama 72 jam (3 hari) yang diperlukan dalam keadaan darurat.

KEBUTUHAN DASAR MINIMUM

Untuk menyiapkannya, simpan barang-barang di kantong plastik kedap air (plastik klip/ziplock) dan masukkan seluruh persediaan perlengkapan Anda ke dalam wadah yang mudah dibawa (tas ransel).

Kebutuhan dasar minimum mencakup item yang direkomendasikan sebagai berikut:

Dokumen penting:

1. Foto copy kartu keluarga
2. Tanda pengenal (KTP, SIM, Passport)
3. Polis asuransi
4. Buku tabungan

5. Surat/sertifikat berharga, ijazah masukan kedalam plastik kedap air (plastik klip/ziplock)

Perbekalan:

1. Air minum kemasan.
2. Makanan siap saji.
3. Pakaian ganti (baju lengan panjang, celana panjang, pakaian dalam).
4. Senter dan batrai cadangan.
5. Kotak P3K (First Aid Kit).

Perlengkapan Lain :

1. Uang tunai.
2. Kertas dan pensil.
3. Foto anggota keluarga.
4. Tas ransel.
5. Peluit untuk memberi sinyal bantuan.
6. Jas hujan plastik.
7. Pisau lipat serba guna (Multitools).
8. Tali nylon (paracord).
9. Peta.
10. Plastik kedap air (plastik klip/ziplock).
11. Ponsel dengan pengisi daya (charger) beserta baterai cadangan
12. (power bank).

Kotak P3K:

1. Obat-obatan yang biasa dikonsumsi oleh anggota keluarga.
2. Parasetamol.
3. Obat diare.
4. Obat luka bakar.
5. Oksigen tabung kecil (Oxican).
6. Kain pembalut (mitela).
7. Thermometer
8. Verband elastis.
9. Plester berbagai ukuran.
10. Kassa steril.
11. Antiseptik.
12. Lotion anti serangga.
13. Tabir surya (sunscreen).

14. Kelambu (untuk daerah endemik malaria).
15. Gunting kecil.
16. Pinset dan peniti.

Menyiapkan Tas Siaga Bencana merupakan salah satu upaya kesiapsiagaan yang bisa dilakukan secara sederhana, mulailah dengan berdiskusi dengan anggota keluarga kemudian catatlah dan upayakan untuk melengkapi kekurangannya.

Semoga patunjuk singkat ini menjadi referensi dalam merencanakan dan menyiapkan Tas Siaga Bencana dapat bermanfaat bagi Anda beserta keluarga sebagai upaya mengurangi risiko bencana yang diakibatkan dari kejadian bencana yang mungkin saja bisa terjadi kepada Anda dan keluarga.

Selamat mencoba, Salam Tangguh!

Mari berbagi tips dan informasi bermanfaat di [AtmaGo.com!](https://atmago.com)

#AtmaGo #InfoWarga #WargaBantuWarga

Jangan Sampai Jadi Korban! Simak 5 Tips Menghadapi Bencana Alam Berikut

Bencana alam merupakan kejadian yang dapat terjadi sewaktu-waktu dan mempengaruhi kehidupan manusia secara signifikan. Karena alam tidak dapat diprediksi, maka kesiapan bencana merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup kita. Saat terjadi bencana alam, tindakan cepat dan tepat dapat memperkecil kerugian dan risiko keselamatan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipersiapkan untuk menghadapi krisis saat terjadi bencana alam:

1. Mengetahui Risiko Bencana Alam di Daerah Anda

Setiap daerah memiliki risiko bencana alam yang berbeda. Beberapa daerah mungkin lebih rentan terhadap banjir, gempa bumi, atau tanah longsor. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui risiko bencana yang mungkin terjadi di daerah Anda, sehingga Anda dapat mengambil tindakan pencegahan dan persiapan yang tepat.

2. Menyiapkan Rencana Bencana

Membuat rencana bencana adalah langkah penting untuk menghadapi krisis saat terjadi bencana alam. Rencana ini harus mencakup informasi tentang cara keluar dari rumah atau gedung, tempat berkumpul, dan nomor darurat yang dapat dihubungi. Selain itu, rencana ini juga harus mencakup persediaan air, makanan, obat-obatan, serta perlengkapan kebersihan yang dapat bertahan selama beberapa hari.

3. Membangun Kesiapan Mental

Saat terjadi bencana alam, keadaan psikologis seseorang dapat mempengaruhi kemampuan untuk bertindak. Oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan diri secara mental dengan cara belajar mengatasi stres, membuat daftar kebutuhan prioritas, dan mengevaluasi rencana bencana secara teratur.

4. Melakukan Pelatihan dan Latihan Bencana

Melakukan pelatihan dan latihan bencana secara rutin dapat membantu meningkatkan kesiapan dan pengetahuan Anda dalam menghadapi krisis saat terjadi bencana alam. Pelatihan ini dapat mencakup cara menggunakan alat pemadam kebakaran, cara melakukan pertolongan pertama pada korban, dan cara mengatasi keadaan darurat.

5. Membangun Jaringan Pertolongan

Membangun jaringan pertolongan adalah langkah penting untuk menghadapi krisis saat terjadi bencana alam. Jaringan pertolongan ini dapat mencakup tetangga, keluarga, dan teman-teman yang dapat saling

membantu saat terjadi krisis. Jangan lupa untuk mencatat nomor kontak mereka dan saling berkomunikasi secara teratur.

Kesimpulannya, kesiapan bencana merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup kita. Dengan mengetahui risiko bencana di daerah Anda, membuat rencana bencana, membangun kesiapan mental, melakukan pelatihan dan latihan bencana, serta membentuk jaringan pertolongan.

NOMER TELEPON PENTING

Kabupaten Sukabumi

Pemadam Kebakaran:

- Pos 1 Cisaat: (0266) 222 626
- Pos 2 Cisaat: (0266) 531 035
- Pos 3 Cicurug: (0266) 731 010
- Pos IV Pelabuhan Ratu: (0266) 434 263
- Pos V Surade: (0266) 791 600
- Pos VI Sagaranten: (0266) 341 164
- Pos VII Sukaraja: (0266) 260 513
- Pos VIII Jampang Kulon: (0266) 490 888

Rumah Sakit:

- RSUD Sekarwangi: (0266) 531 261, (0266) 533 376, IGD: (0266) 531 117
- RSUD Palabuhanratu: (0266) 432 081
- RSUD Jampang Kulon: (0266) 490 009
- RS Betha Medika: (0266) 248 002
- RSI Assyifa: (0266) 222 663
- RS Hermina: (0266) 625 2525
- RS Kartika Medical Center: (0266) 625 0905

Markas TNI Komando Distrik Militer (Kodim) Sukabumi

- Kodim 0607 Sukabumi (0266) 222541
- Kodim 0622 Palabuhanratu (0266) 43595

Kantor Polisi:

- Polres Sukabumi: (0266) 434 105
- Polsek Bojong Genteng: (0266) 434 110
- Polsek Caringin: (0899) 746 9322
- Polsek Cibadak: (0266) 531 136
- Polsek Cicurug: (0266) 731 210
- Polsek Cikidang: (0266) 621 210
- Polsek Cikembar: (0266) 321 110
- Polsek Cidahu: (0266) 733 598
- Polsek Cisolok: (0266) 431 034
- Polsek Lengkong: (0266) 646 1567
- Polsek Parakansalak: (0266) 735 117
- Polsek Jampang Kulon: (0266) 490 110

- Polsek Jampang Tengah: (0266) 460 110
- Polsek Kalibunder: 0812-9672-0680
- Polsek Kalapanunggal: (0266) 620 110
- Polsek Nagrak: (0266) 534 110
- Polsek Nyalindung: (0266) 480 110
- Polsek Sagaranten: (0266) 341 125
- Polsek Simpenan: (0266) 490 599
- Polsek Warungkiara: (0266) 321 823

Bencana dan Kemanusiaan:

- BMKG Pos Observasi Sukabumi : (0266) 435155
 - PMI Kabupaten Sukabumi: (0266) 236 447
 - BPBD Kabupaten Sukabumi: (0266) 632 3717
 - Basarnas Sukabumi: (0266) 644 6683
 - PLN Sukabumi: (0266) 221 161
-

Kota Sukabumi

Pemadam Kebakaran:

- Pos Dalops Sukabumi: (0266) 222 155

Rumah Sakit:

- RSUD R. SYAMSUDIN, SH (Bunut): Gawat Darurat: (0266) 225 180 ext 217 atau (0266) 211 358, Ambulance: (0266) 223 429

Kantor Polisi:

- Polres Kota Sukabumi: (0266) 221 152
- Polsek Sukabumi: (0266) 223 298
- Polsek Cikole: (0266) 215 785
- Polsek Citamiang: (0266) 216 110
- Polsek Cibeureum: (0266) 234 919
- Polsek Gunungpuyuh: (0266) 218 182
- Polsek Lembursitu: (0266) 231 210
- Polsek Sukalarang: (0266) 261 349
- Polsek Sukaraja: (0266) 221 745
- Polsek Warudoyong: (0266) 241 712
- Polsek Kadudampit: (0266) 214 643
- Polsek Baros: (0266) 221 834

Bencana dan Kemanusiaan:

- PMI Kota Sukabumi: (0266) 226 551
- BPBD Kota Sukabumi: 0823-7788-8112
- Gangguan Penerangan Jalan Umum (PJU) Kota Sukabumi: (0266) 222 142

Organisasi/Lembaga Kebencanaan dan Kemanusiaan Sukabumi:

- Baznas Tanggap Bencana (BTB) Kabupaten Sukabumi : 085603694771
- DT Peduli Sukabumi : 081312121616
- Rumah Zakat Action Sukabumi : 085846482988
- Sekolah Relawan Sukabumi : 085659513277
- Sehati Gerak Bersama Sukabumi : 08565924-6250
- Volunteer Tanggap Bencana Sukabumi : 085624110674
- Ruang Peduli Sukabumi : 085864801871
- Pramuka Peduli Kabupaten Sukabumi :
- Volunteer Panthera : 08164656574
- IEA Sukabumi Raya : 085805404293
- Probumi Sukabumi : 081111312
- Relawan Khatulistiwa Indonesia : 081460979431

- Vertical Rescue Indonesia (Sukabumi) : 085793621027
-

Skala Nasional

Nomor Darurat:

- Polisi: 110
- Ambulans: 118 dan 119
- Pemadam Kebakaran: 113 atau 1131
- Perusahaan Listrik Negara (PLN): 123
- Basarnas atau SAR: 115
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB): 117
- Posko bencana alam: 129
- Posko Kewaspadaan Nasional: 122
- Nomor darurat telepon seluler dan satelit: 112
- Keracunan: (021) 425 0767 atau (021) 422 7875
- Sentra Informasi Keracunan BPOM: 1500-533
- Palang Merah Indonesia (PMI): 021-799 2325
- Pencegahan bunuh diri: (021) 725 6526, (021) 725 7826, (021) 722 1810
- Konseling masalah kejiwaan Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa Kemenkes RI: Hotline 500-454