



PRAKTIKAL NGA GIYA PARA SA MGA MARINO:

Usa ka giya para sa mga naapektuhan sa panagbangi sa Middle East

Atol sa taas nga panahon sa kawalay kasiguroan, ang pag-pokus sa unsay imong pwedeng mabuhat sa matag adlaw ang makahimo sa mga kondisyon sulod sa barko nga mas luwas, mas kalmado, ug mas madumala para sa tanan. Ania ang pipila ka giya unsaon nimo pagdumala ang mga importanteng kahinguhaan ug pagsuporta sa usag-usa samtang ang mga barko nagpabilin nga na-stranded sa Middle East

Pagsabot sa sitwasyon

- Ang mga barko ug tripulante na-stranded sa Persian Gulf, Gulf of Oman o Strait of Hormuz sukad Pebrero 2026
- Ang mga suplay sama sa gasolina, presko nga tubig ug pagkaon mahimong mahurot na
- Walay kasiguroan kon kanus-a mobalik ang normal nga operasyon

Pag-pokus sa unsay imong makontrol

Paggamit sa gasolina ug lubricant sa dili kalas na paagi

- Pagbantay pag-ayo sa paggamit sa gasolina—likayi ang dili kinahanglan nga konsumo
- Minusi ang pag-usik sa alisngaw aron makadaginot sa gasolina ug presko nga tubig
- Pagdaginot sa mga lubricant sa makinarya ug diesel kon dili na posible nga mag-resupply.



Panalipdi ang imong presko nga suplay sa tubig

- Bawasan ang dili kinahanglan nga paggamit sa tubig
- Hunahunaa ang dili kanunay nga pagkaligo kon pahurot na ang suplay
- Hugasi lamang ang mga gikinahanglan na mga suotonon
- Magtinabangay isip usa ka grupo aron magamit ang tubig nga patas



Himoa nga molungtad ang mga suplay sa pagkaon

- Pagplano og yano nga mga pagkaon nga mag-inat sa mga suplay
- Suportahi ang mga kusinero pinaagi sa pagpakunhod sa lain-laing klase sa menu
- Andama lang ang gikinahanglan aron malikayan ang pag-usik
- Gamita pag-ayo ang cold storage aron mas dugay nga luwas ang pagkaon



Gamita ang personal nga mga kinahanglanon pag-ayo

- Pag-stock sa mga importanteng butang na personal sama sa gamit sa banyo ug mga tambal
- Gamita ang mga gamit nga madaginot aron kini molungtad og dugay
- Pahibaloa og sayo ang usa ka senior nga opisyal kon mahutdan ka og bisan unsang importanteng butang



Pag-atiman sa imong kaugalingon ug sa usag-usa

- Pagpangamusta kanunay sa usag-usa
- Ang mga buhat na maayo bisan gagmay o ang pagpakatawa kay makapataas sa moral
- Kontak ang mga naglingkod sa opisina sa inyong kompanya kung kinahanglan ang tabang
- Siguruha nga ang imong pamilya adunay mga detalye sa pagkontak sa mga representante sa kompanya



Dili nimo kinahanglan nga dumalahon kini nga mag-inusara. Ang mga helpline sa ISWAN anaa 24/7 aron makahatag og emosyonal nga suporta bisan kanus-a nimo o sa usa ka kauban nga tripulante magkinahanglan niini.

Bisitaha ang [iswan.org.uk/get-support](https://www.iswan.org.uk/get-support) aron makigsulti sa usa ka tawo nga kompidensyal.

