PRAKTIKAL NA GABAY PARA SA MGA SEAFARERS:

Isang paalala para sa mga apektado ng gulo sa Middle East

Sa panahon ng walang katiyakan, ituon ang pokus sa mga bagay na makakatulong maging mas ligtas, mas mahinahon, at mas maayos and kondisyon sa barko para sa lahat. Nariton ang ilang gabay kung paano pamamahalaan ang mga mahahalagang suplay at matulungan ang isa't isa habang stranded and barko sa Middle East.

Pag-unawa sa sitwasyon

- Ang mga barko at tripulante ay stranded sa Persian Gulf, Gulf of Oman o Strait of Hormuz simula Pebrero 2026
- Maaaring paubos na ang mga suplay kagaya ng krudo, malinis na tubig, at pagkain
- Walang katiyakan kung kailan babalik sa normal ang operasyon

Ituon ang pansin sa mga bagay na kaya mong kontrolin

Maging matalino sa paggamit ng krudo at lubricants

- Bantayan ang pagkonsumo sa krudo. Iwasang gamitin kung hindi naman kailangan
- Bawasan ang pag-aaksaya ng steam upang makatipid sa krudo at malinis na tubig
- Maging matipid sa paggamit ng lubricants at diesel lalo na kung hindi tiyak ang pagkakaroon ng resupply

Pangalagaan ang supply ng malinis na tubig

- Bawasan ang paggamit ng tubig para sa mga hindi mahahalagang bagay
- Isaalang-alang ang hindi paliligo nang araw-araw kung kaunti na ang supply
- Labhan lamang ang mga damit na kinakailangan
- Magtulungan upang maging patas ang pagkonsumo ng tubig

Patagalin ang suplay ng pagkain

- Magplano ng simpleng putahe na pwedeng maimbak nang matagal
- Suportahan ang galley team sa pamamagitan ng pagbawasan ng iba't ibang putahe
- Maghanda lamang ng sapat na pagkain upang maiwasan ang pagaaksaya
- Gamitin nang maayos ang cold storage upang mapanatiling ligatas ang mga pagkain nang mas matagal

Maging matalino sa paggamit ng mga personal na gamit

- Mag-stock ng mga personal essentials kagaya ng toiletries at gamot
- Maging matipid sa paggamit ng mga ito upang tumagal ang suplay
- Ipaalam kaagad sa nakakataas kung paubos na ang iyong suplay

Alagaan ang sarili at ang isa't isa

- Regular na kumustahin ang isa't isa
- Ang maliit na kabutihan at pagbibiro ay makaktulong sa morale
- Makipagugnayan sa iyong kumpanya kung kainakailangan ng gabay
- Suguraduhing may contact details ng kinatawan ng kumpanya ang iyong pamilya

Hindi mo kailangang harapin ito nang mag-isa. Bukas ang helpline ng ISWAN 24/7 para magbigay ng emosyonal na suporta sa iyo o sa kapwa mo crew sa ano mang oras na kailanganin.

Bisitahin ang iswan.org.uk/get-support kung nais mongmay makausap.