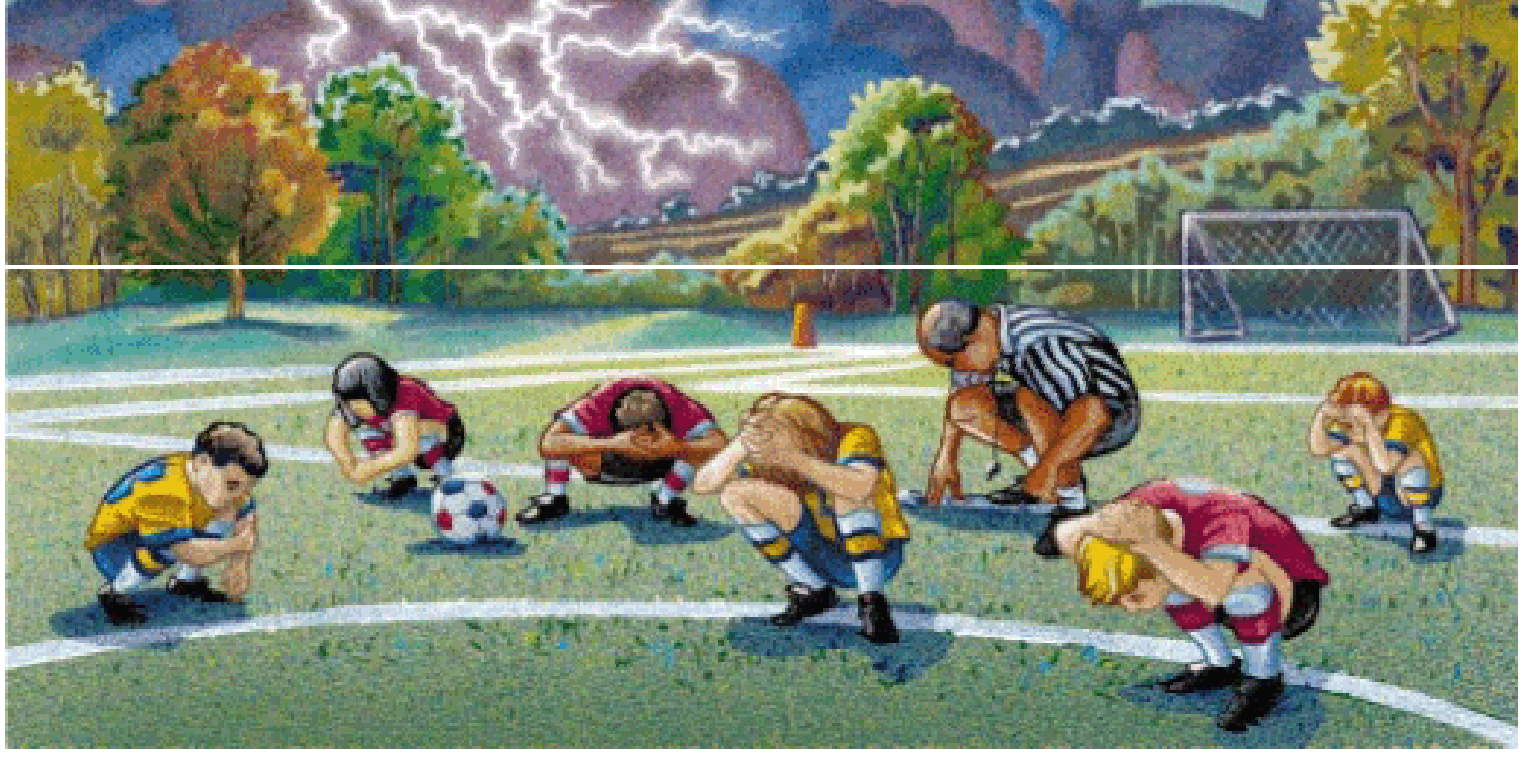
Kulog / Kidlat



Handa ka na ba laban sa Kulog at Kidlat?

Ito ang maaari mong gawin upang maghanda para sa ganoong pangyayari

Kapag dumating ang kidlat--

- ✓ Bantayan ang langit at himpapawid. Mag-abang para sa mga madidilim na ulap, mga kislap ng ilaw, o lumalakas na hangin. Makinig para sa kulog.
- ✓ Kung may marinig kang pagkulog, nangangahulugang sapat ang iyong lapit sa bagyo upang matamaan ng kidlat. Lumipat agad sa isang ligtas na silungan o shelter.
- ✓ Makinig sa NOAA Weather Radio, komersal na radyo, o telebisyon para sa mga pinakabagong pagtaya ng panahon.

Kapag may dumating na bagyo-

- ✓ Sumilong sa isang gusali o sasakyan. Panatilihing sarado ang mga bintana ng sasakyan at iwasan ang mga convertibles.
- ✓ Ang mga kawad ng telepono at mga tubo ng tubig ay nagpapadaloy ng koryente. Alisin sa pagkakasaksak ang mga appliances o kasangkapang de-koryente. Iwasan ang paggamit ng telepono o anumang de-koryenteng kagamitan. (Subalit, ang pag-iwan na nakabukas ang mga ilaw, ay hindi nakapagpapataas ng posibilidad na matamaan ang iyong bahay ng kidlat.)
- ✓ Iwasan ang pagligo o pag-shower, o pagdikit sa running water o tubig na dumadaloy sa gripo para sa anumang paraan.
- ✓ Patayin ang air conditioner. Ang mga biglang lugso ng koryente mula sa kidlat ay maaaring mag-overload sa compressor nito, at magiging sanhi ng isang magastos na pagpapaayos!
- ✓ Ipinid ang mga bintana sa pamamagitan ng mga blinds at shades. Kapag ang mga bintana ay mabasag ng mga bagay-bagay na tangay ng hangin, pipigilan ng shades na tumalsik ang bubog papasok sa iyong bahay.

Kapag maipit ka sa labas--

- ✓ Kung ikaw ay nasa kakahuyan, sumilong sa ilalim ng mga mababang mga puno.
- ✓ Kung ikaw ay namamangka o lumalangoy, agad na lumikas papuntang lupa at agad na humanap ng masisilungan!

Protektahan ang sarili sa labas

- ✓ Pumunta sa isang mababa at malawak na lugar na malayo sa mga puno, tagdan o poste, o mga metal na bagay. Siguraduhin na ang iyong pipiliin na lugar ay walang panganib sa pagbaha.
- ✓ Maging isang maliit na target! Lumupasay nang mababa sa lupa. Ipatong ang iyong mga kamay sa iyong mga tuhod at ipitin ang iyong ulo sa gitna ng mga ito. Gawin ang sarili bilang pinakamaliit na target na maaaring magawa.
- ✓ Huwag hihiga o dadapa sa lupa-dahil dito, ikaw ay magiging mas malaking target!

Pagkalipas ng bagyo-

- ✓ Iwasan ang mga lugar na napinsala ng bagyo.
- ✓ Makinig sa radyo para sa impormasyon at mga utos at payo.

Kung ang isang tao ay tamaan ng kidlat-

- ✓ Ang mga taong tinamaan ng kidlat ay wala nang taglay na koryente at ligtas nang hawakan.
- ✓ Tumawag ng tulong. Kumuha ng isang tao upang tawagan ang 9-1-1 o ang iyong lokal na Emergency Medical Services (EMS) number.
- ✓ Ang nasugatang biktima ay natamaan ng koryente at maaaring nagtamo ng sunog o paso, sa parehong bahagi ng katawan kung saan sila tinamaan at kung saan tumakas ang koryente mula sa kanilang katawan. Maghanap ng paso sa mga lugar na ito. Ang kidlat ay maaari din na magdulot ng pinsala sa nervous system ng tao, mga bali na buto, pagkawala ng pandinig o pagkabulag.
- ✓ Magbigay ng first aid o paunang lunas. Kapag tumigil na ang paghinga, umpisahan ang rescue breathing o pagbigay ng hininga na pampaligtas. Kapag tumigil ang pagtibog ng puso, kailangan ang isang taong may sapat na pagsasanay upang magbigay ng CPR. Kapag ang tao ay may pulso at tumigil sa paghinga, humanap ng at lunasan ang iba pang mga posibleng sugat na tinamo. Pag-aralan ang first aid o paunang lunas at CPR sa pamamagitan ng pagkuha ng Red Cross first aid at CPR course. Tawagan ang iyong lokal na Red Cross chapter para sa mga oras at araw ng klase at mga babayaran.

Handa ka na ba laban sa Kulog at Kidlat?

Ang isang bagyong may pagkulog ay laging may kasamang pagkidlat. Ang mga bagyong may pagkulog ay mga matinding mga lokal na bagyo na humigit-kumulang na lapad na 20 milya at umaabot sa taas na hanggang 10 milya. Ang mga bagyong may pagkulog ay nangyayari sa lahat ng 50 na states at sa lahat ng nasasakupan ng US. Maghanda sa pamamagitan ng pagsali ng iba't ibang mga kapamilya upang isagawa ang bawat isa sa mga gawain sa checklist sa ibaba.

_____ **Pumili ng isang ligtas na lugar sa iyong bahay kung saan ang mga kapamilya ay maaaring magtipon-tipon habang may bagyong may pagkulog. Ang lugar na ito ay dapat walang mga bintana, skylights, o salamin na pinto.**

Kinalalagyan ng ligtas na lugar:_____

_____ **Pag-usapan kung paano mo malalaman kung ang isang buhawi ay bahagi ng isang bagyong may pagkulog. Mayroon bang paraan ng pagbibigay babala ang iyong komunidad? Ano pang mga ibang paraan ang magpapaalam sa iyo ng isang tornado watch o warning?**

Paraan ng pagbabala:_____

_____ **Pumili ng isang lugar sa iyong bahay kung saan pwedeng pumunta habang may isang buhawi.**

Ang ligtas na lugar na iyong pinili para sa panahong may bagyo at pagkulog ay maaaring hindi pinakaligtas na lugar para sa panahong may buhawi. Kung may marinig kang malakas na pag-ugong o isang babala na may parating na buhawi, kailangan mong pumunta sa pinakamababang palapag ng iyong bahay, at papasok sa isang kuwarto kung saan walang mga bintana o salamin na pinto. (Kung mayroon kang basement, ito ang gawin mong ligtas na lugar sa panahon ng buhawi.)

Ligtas na lugar sa panahon ng buhawi:_____

_____ **Ituro sa mga bata kung paano pag-ensayuhan ang paglupasay nang mababa sa lupa upang maging pinakamaliit posibleng maging target ng isang kidlat, kung sakaling sila ay maipit sa labas habang may bagyong may pagkulog. Ipakita din sa kanila kung paano ipatong ang kanilang mga kamay sa kanilang mga tuhod, habang nakaipit ang kanilang mga ulo sa gitna ng kanilang mga tuhod.**

Isinagawa ang pag-eensayo noong:_____
(petsa)

_____ **Bumuo ng isang Disaster Supplies Kit sa isang malinaw na tinatakan at madaling kuhain na lalagyan.**

Kinalalagyan ng Disaster Supplies Kit:_____

_____ **Kumuha ng isang American Red Cross first aid at CPR course upang malaman kung paano gamutin ang mga paso at magbigay ng rescue breathing o paghinga na pangligtas, at magsagawa ng CPR.**

Mga kasambahay na may pagsasanay sa first aid at CPR:_____

Mga lisensya sa pagsasanay ay may bisa hanggang:_____
(petsa)

At tandaan...kapag may mangyaring lindol, buhawi, pagbaha, sunog o anumang kalamidad sa iyong bayan, maaasahan mo na nandoon ang iyong lokal na American Red Cross chapter upang tulungan ka at ang iyong pamilya. Ang iyong Red Cross ay hindi isang ahensya ng gobyerno at umaasa sa kontribusyon ng iyong oras, pera at dugo.

Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan lang po sa iyong lokal na American Red Cross Chapter, National Weather Service Office o emergency management office. Maaari mo ring puntahan ang mga Web sites na ito:

American Red Cross: **www.redcross.org**

Ang iyong Lokal na Sanggunian ay:

National Weather Service: **www.nws.noaa.gov**

Federal Emergency Management Agency: **www.fema.gov**

ARC 5009 – Online Version
Tagalog
Rev. Aug. 1998