Lindol

Handa ka na ba para sa isang Lindol?

Ito ang maaari mong gawin upang maghanda para sa ganoong pangyayari

Maghanda ng isang Home Earthquake Plan

- ✓ Pumili ng isang ligtas na lugar sa bawat kwarto - sa ilalim ng isang matibay na mesa o sa tabi ng isang panloob na dingding kung saan di ka maaaring mabagsakan.
- ✓ Pag-ensayuhin ang PAGDAPA, PAGSILONG at PAGKAPIT, nang di kukulang sa dalawang beses sa isang taon. Dumapa sa ilalim ng isang matibay na mesa, kumapit at manatili, at protektahan ang iyong mga mata sa pamamagitan ng pagsandal ng iyong mukha sa iyong braso. Kung walang malapit na mesa, umupo sa sahig sa tabi ng isang panloob na dingding, malayo sa mga bintana, sisidlan ng libro o mga matatangkad na kagamitan na maaaring bumagsak sa iyo. Turuan ang mga bata na DUMAPA, SUMILONG, at KUMAPIT!
- ✓ Mag-isip ng isang kakilala ng pamilya na taga-labas ng lungsod o munisipyo.
- ✓ Sumangguni sa isang eksperto upang malaman ang mga karagdagang paraan upang maprotektahan mo ang iyong bahay, katulad ng pag-aangkla ng bahay sa pundasyon nito at iba pang mga gawain para sa pagpapatibay ng gusali.
- ✓ Sumali sa isang klaseng nagtuturo ng first aid o paunang lunas mula sa iyong lokal na Red Cross chapter. Panatilihing makabago ang iyong kaalaman.
- ✓ Magpaturo kung paano gumamit ng fire extinguisher mula sa iyong lokal na bumbero.
- ✓ Ipagsabi sa mga yaya at katulong ang iyong plano para sa kaligtasan.

Bawasan ang panganib, sa pamamagitan ng -

- ✓ Pag-angkla ng mga silidan ng libro, aparador at iba pang mga kasangkapan, sa dingding.
- ✓ Pagkabit ng mga matitibay na bisagra sa mga aparador ng pinggan.
- ✓ Pag-angkla ng water heater sa dingding.

Maghanda ng Disaster Supplies Kit para sa bahay at sasakyan, kasama ang -

- ✓ First aid kit at mga importanteng gamot.
- ✓ De-latang pagkain at abre-lata.
- ✓ Di kukulang sa 3 gallon na tubig bawat tao.
- ✓ Damit na makakapal at pang-proteksyon, saplot laban sa init o lamig, mga kumot, sapin at mga sleeping bags.
- ✓ De-bateryang radyo, flashlight, at mga baterya.
- ✓ Espesyal na mga kagamitan para sa sanggol, mga matatanda o mga may-kapansanan na kapamilya.
- ✓ Mga nakasulat na kautusan kung paano isara ang gas o kalan, koryente at tubig kung ito ay ipag-utos ng mga awtoridad. (Tandaan, kung mayroon kang natural gas service, kailangan mo ng isang eksperto upang mabuksan muli ito.)
- ✓ Laging itago ang mga importanteng bagay, tulad ng isang flashlight at matibay na sapatos, sa tabi ng iyong higaan.

Alamin ang dapat gawin sa simula ng pagyanig

- ✓ DUMAPA, SUMILONG, at KUMAPIT! Humakbang lamang nang kaunti papunta sa isang ligtas na sulok. Manatiling nasa loob ng bahay hanggang tumigil ang pagyanag at kapag sigurado ka nang ligtas nang lumabas. Iwasan ang mga bintana. Sa isang mataas na gusali, asahan na aandar ang mga alarm at sprinkler sa isang lindol.
- ✓ Kung ikaw ay nakahiga sa kama, manatili doon at protektahan ang iyong ulo sa pamamagitan ng unan.
- ✓ Kung ikaw ay nasa labas, humanap ng isang maayos na lugar na malayo sa mga gusali, puno at mga kawad ng koryente. Dumapa sa lupa.
- ✓ Kapag nasa loob ka ng sasakyan, bagalan ang takbo at pumunta sa isang maayos na lugar (tulad ng nasabi sa itaas). Manatili sa loob ng sasakyan hanggang tumigil ang pagyanig.

Alamin ang dapat gawin matapos ang pagyanig

- ✓ Suriin ang sarili para sa mga sugat, bali o pasa. Protektahan ang sarili mula sa karagdagang panganib sa pamamagitan ng pagsuot ng pantalon, kamiseta mahaba ang manggas, matibay na sapatos, at mga pantrabahong gwantes.
- ✓ Suriin ang iba para sa mga sugat, bali o pasa. Bigyan ng paunang lunas o first aid ang mga malubhang nasugatan.
- ✓ Hanapin at pigilin ang mga maliliit na sunog. Alisin ang mga fire hazards. Isara ang gas o kalan kapag may umaamoy o kung sa tingin mo ay mayroong tagas. (Tandaan, isang eksperto lamang ang dapat magbukas nito muli).
- ✓ Makinig sa radyo para sa mga abiso at kautusan.
- ✓ Asahan ang pagdating ng mga aftershocks. Sa bawat pagdating ng isa, DUMAPA, SUMILONG, at KUMAPIT!
- ✓ Suriin ang iyong kabahayan para sa pinsala. Ilabas ang lahat ng mga tao kapag ang iyong bahay ay hindi ligtas.
- ✓ Gamitin lamang ang telepono upang itawag ang mga pangyayaring may panganib sa buhay.

Ang iyong lokal na sanggunian ay:

Handa ka na ba laban sa isang Lindol?

Ang mga lindol ay maaaring mangyari sa karamihan ng mga states...kahit anong oras...na walang babala. Ang pagbawas ng panganib at pag-alam kung ano ang dapat gawin ay may malaking papel sa kung paano maapektuhan ng isang lindol ang iyong tahanan. Dapat mag-usap-usap ang mga matatanda at mga bata sa bahay tungkol sa mga bagay na dapat gawin kapag mangyari ang isang lindol. Ang checklist na ito ang magiging umpisa ngiyong pagpaplano. Isali ang mga iba't-ibang mga miyembro ng kabahayan upang makumpleto ang bawa't isa sa mga bagay na kasama sa checklist sa ibaba. Pagkatapos ay magtipon-tipon upang tapusin ang iyong Home Earthquake Plan.

____ **Pumili ng isa o higit pang mga "ligtas na lugar" sa bawat kuwarto sa iyong kabahayan. Pag-ensayuhin ang PAGDAPA, PAGSILONG, AT PAGKAPIT! sa bawat lugar.**

Isulat ang mga lokasyon ng mga ligtas na lugar sa bawat kuwarto ng iyong tahanan.

Tulugan:_____

Tulugan:_____

Sala:_____

Kusina:_____

Iba pang mga kuwarto:_____

____ **Pumili ng isang kamag-anak o kaibigan na taga-labas ng iyong lungsod o bayan upang maging contact person o sanggunian iyong pamilya.**

Pangalan:_____

Telepono:_____

____ **Maglagay ng mga disaster supplies kits.**

Kinalalagyan ng home kit:_____

Petsa ng paggawa:_____

Mga sapatos at flashlight sa tabi ng higaan ng lahat ng kasambahay:_____
(Petsa)

Mas maliit na kit sa loob ng sasakyan:_____
(Petsa)

____ **Turuan ang mga kasambahay paano isara ang koryente, tubig at gas/kalan.**

Kinalalagyan ng mga sarahan ng gas at tubig, mga switch ng koryente at mga kagamitan sa pagsasara:_____

____ **Maglagay ng mga matitibay na bisagra o angkla upang ikabit ang mga aparador.**

____ **Ikabit ang water heater sa dingding sa pamamagitan ng dalawang baretang bakal.**

____ **Ikabit ang mga aparador ng libro, china cabinet at mga matataas na kagamitan sa mga angkla sa dingding.**

____ **I-angkla din ang mga kagamitan na maaaring matumba (TV, mga libro, computer, atbp.).**

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 o emergency management office. Maaari mo ring puntahan ang mga Web sites na ito:

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

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

U.S. Geological Survey: **www.usgs.gov**

ARC 4455 – Online Version
Tagalog
Rev. Aug. 1998