

GABAY SA PANGKALAMIDAD NA PAGHAHANDA



FIL
FILIPINO

MAKUKUHA RIN SA:

English
Español
中文
Tiếng Việt
한국어
Lus Hmoob



HANDA CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org



MGA SERBISYO SA
EMERGENCY NG
TANGGAPAN NG
GOBERNADOR:
CalOES.ca.gov



TANGGAPAN NG
GOBERNADOR NG
CALIFORNIA:
Gov.ca.gov

MGA HAKBANG PANGKALIGTASAN PARA SA ANUMANG KALAMIDAD



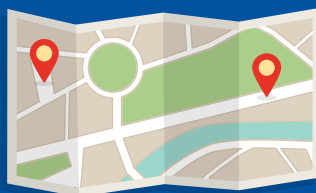
1.

Kumuha ng mga alerto upang malaman kung ano ang gagawin.



2.

Magplano upang protektahan ang inyong mga tao.



3.

Mag-impake ng isang Go Bag na may mga bagay na inyong kailangan.



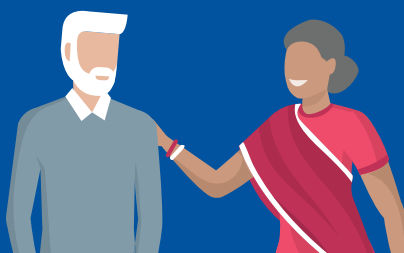
4.

Gumawa ng Stay Box sakali mang hindi kayo makaaalis.



5.

Tulongang maghanda ang mga kaibigan at kapitbahay.



1. KUMUHA NG MGA ALERTO UPANG MALAMAN KUNG ANO ANG GAGAWIN

Mag-sign up upang makakuha ng mga alerto ng inyong county. Pumunta sa CalAlerts.org. Maaari din kayong mag-sign up sa app ng [MyShake](#) na babala sa lindol.

ANG AKING LOKAL NA SISTEMA NG ALERTO NG COUNTY AY:



LOKAL NA SISTEMA NG ALERTO

IBA PANG MGA SISTEMA NG ALERTO



Maghanap ng pinagmumulan ng balita na iyong mapagkakatiwalaan

Kapag tumatama ang isang kalamidad, kailangan ninyong malaman kung ano ang nangyayari at kumuha ng updated na impormasyon tungkol sa kung ano ang inyong dapat gawin at saan kayo dapat pumunta. Maraming paraan upang makakuha ng impormasyong ito.



Telebisyon



Radyo



I-dial ang 211



Teleponong Landline



Cell Phone



Email



Smartphone



Social Media



Ham Radio

Hanapin ang inyong lokal na istasyon ng radyo para sa mga alertong pang-emergency sa ListosCalifornia.org.

MGA ISTASYON NG RADYO KUNG SAAN AKO NAKATIRA/NAGTATRAHAHO:



MGA MAPAGKUKUNANG WEBSITE SA EMERGENCY:

211CA.org

I-dial ang 211 para sa mga ruta ng paglikas, mga kanlungan.

CalOES.ca.gov

Mga gabay ng estado, mga alerto & mapagkukunan.

Response.ca.gov

Kasalukuyang mga balita sa wildfire & kanlungan.

Ready.gov

Mga mapagkukunan upang maghanda para sa anumang kalamidad.

ListosCalifornia.org

Kumuha ng mas maraming mapagkukunan upang maging handa.

2. MAGPLANO UPANG PROTEKTAHAN ANG INYONG MGA TAO: CONNECT & PROTECT



Isipin kung sino ang gusto ninyong makaugnayan sa panahon ng isang emergency. Sila ay maaaring mga kapamilya, kapitbahay, kaibigan o tagapag-alaga. Ilista ang kanilang mga pangalan at impormasyon sa pagkontak. Ibahagi ang mga kopya sa lahat ng nasa listahan ninyo.

Pumili rin ng isang tao sa labas ng lugar kung saan kayo nakatira na hindi maapektuhan ng kalamidad sa inyong lokalidad. Kayo at ang inyong mga kontak ay maaaring magpabatid na ligtas sa kamag-anak o kaibigan na nasa malayo, at ibahagi ang inyong kinaroroonan.

MGA KONTAK NA PANG-EMERGENCY

PANGALAN NG KONTAK	
CELL PHONE	TELEPONO SA BAHAY
TRABAHO/ESKWELAHAN	EMAIL
ADDRESS	
PANGALAN NG KONTAK	
CELL PHONE	TELEPONO SA BAHAY
TRABAHO/ESKWELAHAN	EMAIL
ADDRESS	
PANGALAN NG KONTAK	
CELL PHONE	TELEPONO SA BAHAY
TRABAHO/ESKWELAHAN	EMAIL
ADDRESS	

KONTAK SA LABAS NG BAYAN

PANGALAN NG KONTAK SA LABAS NG BAYAN	
CELL PHONE	
TELEPONO SA BAHAY	
TRABAHO/ESKWELAHAN	
ADDRESS	



Subukang mag-text kung ang mga tawag sa lokal na telepono ay hindi makalusot sa panahon ng isang kalamidad.

2. MAGPLANO UPANG PROTEKTAHAN ANG INYONG MGA TAO EVACUATION ACTION



Kung kayo ay hindi ligtas sa bahay, trabaho o eskwelahan dahil sa isang kalamidad, kailangan ninyong lumikas sa isang ligtas na lugar at makipagkita sa mga taong inaalala ninyo. Bago ang kalamidad, mag-print o kumuha ng isang mapang papel. Dahil kayo ay maaaring mawalan ng serbisyo sa cell phone, maaaring makatulong ito na iligtas kayo mula sa inyong kinaroroonan.



Humanda upang pumunta sa pinakaligtas na direksyon, patungo sa pinakamalapit na ligtas na lugar, nang may kaunting babala.

1. Sundin ang patnubay ng mga lokal na awtoridad.

Magbabahagi sila ng pinakahuling impormasyon sa mga istasyong pambalitaan at alam ang mga pinakamabuting paraan upang manatili kayong ligtas. Ang mga tagubilin ay maaaring magmula sa inyong kagawaran ng pamatay-sunog, kagawaran ng sheriff o pulis, o mula sa mga inihalal na opisyal, katulad ng mga alkalde o superbisor.



Makinig sa mga balita at mag-sign up para sa lokal na mga alerto sa [CalAlerts.Org](https://www.calalerts.org).

2. Alamin ang iba't ibang paraan upang madaling makalabas sa inyong komunidad.

Sa isang kalamidad, ang daan sa kaligtasan ay maaaring hindi ang inyong karaniwang ruta. Maaaring isara ng mga kalamidad ang mga kalye at mga ruta ng bus na karaniwan ninyong dinadaan. Maging pamilyar sa mas maraming daan upang tumakas sa panahon ng isang emergency. Sanayin ang mga biyaheng iyon kasama ng mga taong maaaring sumama sa inyo. Sa paraang iyon, malalaman ninyo kung paano magsasama-sama sa isang tunay na kalamidad.

3. Maghanda sa paglikas sa inyong ligtas na lugar.

Iimpake ang inyong Go Bag ng mga suplay. Ihanda ang inyong plano ng Connect & Protect at kumpletuhin ang inyong Direktoryo ng Lokal na Mapagkukunan. Makipag-ugnayan sa mga taong inyong inaalala, at nag-aalala sa inyo. Magpasya kung ligtas ba, at posible, na pumunta sa bahay ng kapamilya o mga kaibigan. Kung hindi, maghanap ng pampublikong kanlungan.



2-1-1

I-dial ang 211 sa inyong telepono upang maghanap ng pampublikong kanlungan.

2. MAGPLANO UPANG PROTEKTAHAN ANG INYONG MGA TAO: DIREKTORYO NG MAPAGKUKUNAN SA LOKAL NA KALAMIDAD

Bilang bahagi ng inyong planong **Connect & Protect**, kailangan mo ring ilista ang mga importanteng numero ng telepono at mga website ng mga organisasyon na maaaring makatulong sa inyo sa isang emergency.



MGA MAINAM NA KONTAK SA ISANG EMERGENCY

KAGAWARAN NG PAMATAY-SUNOG/CALFIRE	
TELEPONO	WEBSITE
KAGAWARAN NG SHERIFF/PULIS	
TELEPONO	WEBSITE
AHENSYA NG PAMPUBLIKONG TRANSPORTASYON	
TELEPONO	WEBSITE
KUMPANYA NG KORYENTE	
TELEPONO	WEBSITE
KUMPANYA NG GAS	
TELEPONO	WEBSITE
KUMPANYA NG TUBIG	
TELEPONO	WEBSITE
AHENSYANG PANG-EMERGENCY NG COUNTY	
TELEPONO	WEBSITE

PANGSUPOKTANG ORGANISASYON

PANGSUPOKTANG ORGANISASYON
TELEPONO
EMAIL
WEBSITE
PANGSUPOKTANG ORGANISASYON
TELEPONO
WEBSITE
PANGSUPOKTANG ORGANISASYON
TELEPONO
WEBSITE



I-dial ang 2-1-1 para sa impormasyon sa mga ligtas na ruta ng paglikas at mga kanlungan.

3. MAG-IMPAKE NG ISANG GO BAG NA MAY MGA BAGAY NA INYONG KAILANGAN: MAG-IMPAKE NANG MAAGA



Karamihan sa mga kalamidad ay hindi inaasahan at mabilis na nangyayari. Baka kayo ay mawalan ng oras na mamili, o kahit na mag-impake. Iimpake ang mga importanteng bagay para sa bawat miyembro ng inyong sambahayan ngayon, nang sa kalaunan kayo at ang inyong pamilya ay magkakaroon ng kung ano ang inyong kailangan.

IIMPAKE NGAYON



Mga dokumento

Mga kopya ng pagkakakilanlan at insurance.

Mga kasulatan, titulo at iba pang mga papeles na mahalaga sa inyo.

Mga litrato ng pamilya at mga alagang hayop.



Pera

Maliliit na bills \$1s & \$5s.

Dahan-dahang mag-ipon nang paunti-unti.



Mapa

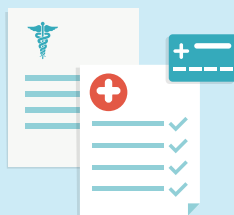
Markahan ang iba't ibang ruta palabas ng inyong pamayanan sa isang mapang papel.



Listahan ng mga Medikasyon

Ilista lahat ang mga reseta.

Iba pang importanteng impormasyong medikal.



Ang Gabay na Ito

Ang inyong kumpletong listahan ng **Connect and Protect** at **Direktoryo ng Lokal na Mapagkukunan**.

Ang inyong kumpletong listahan ng **Grab and Go**.



3. MAG-IMPAKE NG ISANG GO BAG NA MAY MGA BAGAY NA INYONG KAILANGAN: GRAB AND GO



MAG-IMPAKE HABANG KAYO AY UMAALIS

- ✓ Pitaka at mga susi
- ✓ Telepono at charger
- ✓ Gamot
- ✓ Mask



MAINAM NA BITBITIN KUNG MAYROON NA KAYO

- ✓ Nabibitbit na radyo
- ✓ Flashlight
- ✓ Mga suplay ng paunang lunas
- ✓ Nabibitbit na computer



Isulat dito kung ano pa ang dapat ninyong dalhin para sa bawat isa sa inyong sambahayan. Mga damit? Sepilyo? Isipin ang tungkol sa mga pangangailangan ng mga sanggol, mas nakatatanda, mga taong may mga kundisyong medikal o kapansanan, at mga alagang hayop.

Blank lined area for writing notes.



4. GUMAWA NG STAY BOX SAKALI MANG HINDI KAYO MAKAAALIS: MGA IMPORTANTENG BAGAY



Sa ilang kalamidad, maaaring mas ligtas kayo kung mananatili sa bahay. Maaaring mawalan kayo ng tubig na mainom, maipaliligo, o pambuhos sa banyo. Maaaring mawalan kayo ng koryente upang panatilihing malamig ang inyong pagkain, sindihan ang ilaw o i-charge ang inyong telepono.

Magdagdag ng mga bagay sa isang **Stay Box**, sakaling mang hindi kayo makaaalis ng bahay. Maghanda para sa hindi bababa sa 3 araw na walang tubig o koryente. Mag-ipon nang paunti-unti, hanggang mayroon na kayong sapat para sa bawat isa sa inyong sambahayan. Alalahanin ang anumang mga alagang hayop. Kung kayo ay may flashlight na o nabibitbit na radyo, itago ito sa lugar na madaling makita.

MAG-IMPAKE NGAYON



Tubig

Mag-ipon nang hanggang 3 galon kada tao, para sa inumin at panghugas.



Pagkain

Magtabi ng mga pagkain na hindi napapanis at hindi niluluto.

Pinakaalam ninyo kung ano ang gustong ninyong kainin at ng inyong pamilya.



Mga Basurahan

Magtabi ng mga bag na plastic, na may mga tali, na gagamitin sa isang balde para sa palikuran.

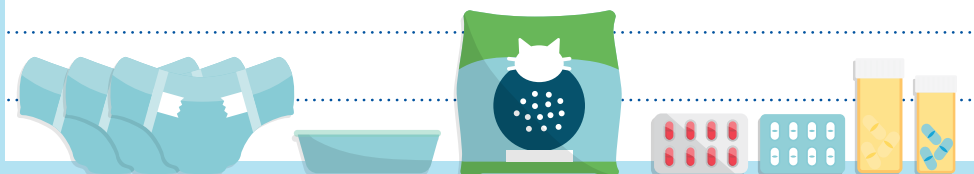


4. GUMAWA NG STAY BOX SAKALI MANG HINDI KAYO MAKAAALIS: MGA IMPORTANTENG BAGAY

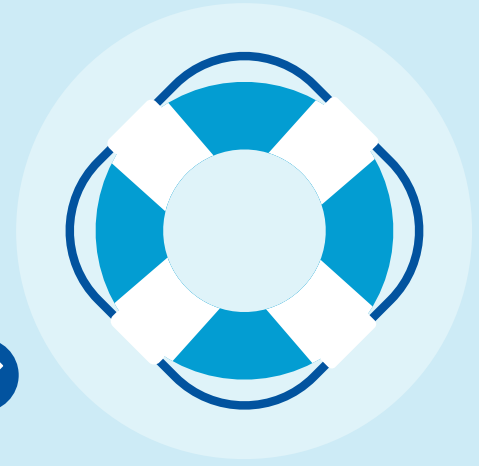
Isulat dito ang anumang mga importanteng bagay na ginagamit ninyo araw-araw na maaaring maubos kung kayo ay maipit sa bahay nang maraming araw. Magtabi nang kaunting ekstra sa **Stay Box**, sakaling hindi kayo makapupunta sa tindahan.



Blank lined writing area for listing important items.



5. TULUNGANG MAGHANDA ANG MGA KAIBIGAN AT KAPITBAHAY



Isipin kung sino ang maaaring mauna sa eksena upang tumulong sa inyong pamayanan sa panahon ng kalamidad habang iniisip ninyo ang tungkol sa inyong mga sagot sa mga katanungang ito:

SA INYONG SAMBAHAYAN, SINO ANG NASA BAHAY KAPAG ARAW?

SA INYONG MGA PAMAYANAN, SINO ANG NASA BAHAY NA MAAARING HANDANG TUMULONG SA INYO KUNG ARAW?

PAANO KUNG GABI? SA WEEKEND?

SINO SA INYONG PAMAYANAN ANG MAAARING MANGAILANGAN NG TULONG?

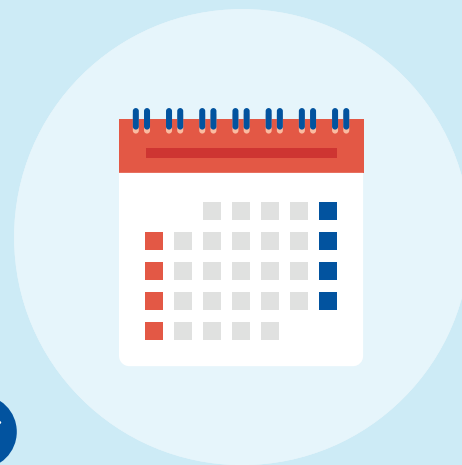


Ang isipin ang mga bagay na ito ay makatutulong sa inyo na maghanda at simulan ang pakikipag-usap sa inyong mga kapitbahay.



Talakayin ang parehong mga katanungang ito sa inyong mga kapitbahay, kausapin sila tungkol sa kung anong tulong ang maaari nilang kailanganin, at maging handang tumulong kung saan ninyo kaya.

STEP-BY-STEP NA KALENDARYONG PANGKALIGTASAN



Hindi ninyo kailangang sundin ang kalendaryong ito nang eksakto. Gumawa lamang ng ilang hakbang bawat linggo, ayon sa inyong kakayahan. Ikasisiya ninyo ang kapanatagan ng isip na malamang kayo ay handa kung tatama ang isang kalamidad.



1 LINGGO

Mag-impake ng isang **Go Bag** para sa bawat tao sa inyong sambahayan.

Mag-sign up sa lokal na mga alertong pang-emergency sa **CalAlerts.org**.



2 LINGGO

Gumawa ng inyong plano ng **Connect & Protect** para sa pamilya, mga kapitbahay, mga tagapag-alaga.

Pag-usapan ang tungkol sa inyong plano kasama ang mga tao sa inyong listahan.



3 LINGGO

Alamin ang iba't ibang ruta ng paglikas at markahan ang mga ito sa isang mapa.

Sanayin ang inyong plano sa **Evacuation Action**.



4 LINGGO

Umpisahang mag-impake ng isang **Stay Box** upang maging ligtas at komportable sa bahay.

Gawin nang paunti-unti, hanggang maramdaman na kayo ay handa.

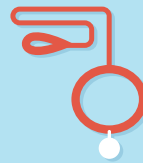


MGA PANGUNAHING TIP PARA SA ANUMANG KALAMIDAD



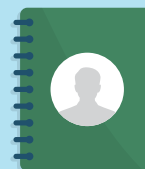
Magdala ng Pagkakakilanlan: Ang magkakapamilya ay maaaring magkalayo tuwing tumatama ang kalamidad. Ang mga tao at alagang hayop ay nagkakahiwalay.

- ✓ Ang bawat taong inaalala ninyo ay dapat magdala ng pagkakakilanlan.
- ✓ Maglagay ng nakasulat na pagkakakilanlan sa mga bag na pang-eskwelahan ng inyong mga anak.
- ✓ Pag-isipan ang isang pang-alertong medikal na tag o pulseras.
- ✓ Ipa-update ang mga tag at microchip ng mga alagang hayop.
- ✓ Ang mga litrato ng mga kapamilya at mga alagang hayop ay makatutulong na kayo ay magsama-samang muli.



Bumuo ng isang Network ng Suporta: Magkaroon ng isang backup na plano sakaling may emergency. Isipin kung sino ang inyong maaasahan.

- ✓ Kausapin ang inyong mga kapitbahay tungkol sa kanilang mga kailangan at sa inyong mga kailangan.
- ✓ Talakayin ang mga planong pang-kalamidad kasama ang mga tagapag-alaga.
- ✓ Tanungin ang mga paaralan tungkol sa mga plano sa pagsasama-samang muli ng mga magulang at anak.
- ✓ Magplano nang maaga para sa mga bihasang kasambahay na tutulong sa mga paglikas.
- ✓ Ibahagi ang susi sa mga pinagkakatiwalaang kaibigan upang sagipin ang inyong mga alagang hayop.



MGA PANGUNAHING TIP PARA SA ANUMANG KALAMIDAD



Magkaroon ng mga Ekstrang Medikasyon at Suplay ng Koryente. Maraming tao ang hindi tatagal ng tatlong araw nang walang mga medikasyon. Ang iba ay nangangailangan ng koryente upang paganahin ang kagamitan at mga aparato.

- ✓ Magdala ng ekstrang gamot kapag kayo ay aalis ng bahay.
- ✓ Litratuhan (o magdala) ng listahan ng mga doktor at reseta.
- ✓ Hilingin sa parmasya na i-renew ang 30-araw na reseta sa ika-28 araw.
- ✓ Magtabi ng ekstrang dosis sa inyong Go Bag.
- ✓ Magplano upang mapanatiling malamig ang gamot at i-charge ang kagamitan/mga aparato.



Bawasan ang Stress: Bawasan ang pisikal at mental na stress sa pamamagitan ng pagpapalano nang maaga.

- ✓ I-dial ang **211** upang maghanap ng mga kanlungan para sa partikular na mga pangangailangan.
- ✓ Tatakan ang kagamitan bago ang paglikas.
- ✓ Mag-sign up para sa mga alerto mula sa inyong kumpanya ng koryente tungkol sa mga pagkawala ng koryente.
- ✓ Mag-impake ng mga suplay na may katangiang medikal at komunikasyon.
- ✓ Magplano upang pakalmahin ang mga mag Alzheimer's o karamdaman sa pag-iisip.



MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



Ang mga kalamidad ay mapaghamon para sa lahat. Bawat isa sa atin ay may iba't ibang mga pangangailangan sa paghahanda para sa isang kalamidad. Kayo, o ang isang taong inyong pinagmamalasakitan, ay pwedeng makinabang sa maagang pagpapalano. Isipin ngayon ang tungkol sa mga paraan upang maging ligtas at komportable ang karanasan para sa lahat.

Makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan ninyo – sa mga klinikang pangkalusugan, mga eskwelahan, mga grupo ng pangkalusugang suporta, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, mga ahensya ng serbisyong panlipunan, mga sentro ng malayang pamumuhay. Narito ang mga tip sa kaligtasan na maaaring makatulong.

MAGHANDA

Mga Kababaihang Buntis

Tanungin ang inyong doktor kung paano mapapangalagaan o manganak sa panahon ng isang kalamidad.

Maplano nang maaga upang maiwasan ang masamang hangin, nakalalasang tubig at pagkaing hindi ligtas.

Sabihin sa mga kawani ng kanlungan na kayo ay buntis.



Mga Magulang ng mga Sanggol

Kung kayo ay gumagamit ng formula, magtabi nang maraming malinis na tubig.

Kumuha o gumawa ng isang sling sa katawan upang makalakad nang malayo kasama ang sanggol.

Alamin ang planong pangkaligtasan ng tagapag-alaga ng inyong anak.



Mga Tagapag-alaga

Gumawa ng isang planong pang-emergency kasama ang inyong inaalagaan.

Bumuo ng isang network ng suporta maliban sa inyong sarili.

Tulungan ang inyong inaalagaan na mag-impake ng mga kailangang suplay.



MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



MAGHANDA

Mga Taong may mga Alagang Hayop

Ikuha ng isang tag na ID at microchip ang inyong alagang hayop kung posible.

Mag-impake ng pagkain, tubig, gamot at katibayan ng pagbabakuna.

I-dial ang 211 upang magtanong kung anong mga pampublikong kanlungan ang tumatanggap ng mga hayop.



Mga Mas Nakatatanda

Maglagay ng impormasyon ng kontak ng kapamilya/tagapag-alaga sa inyong pitaka.

I-paskil ang mga numero ng kapamilya at pang-emergency malapit sa inyong telepono.

Alamin ang tungkol sa mga planong pang-emergency ng inyong komunidad sa pagreretiro.



Mga Komunidad sa Kanayunan

Ibahagi ang mga alerto sa pamamagitan ng mga teleponong pang-puno at mga network ng ham radio.

Makipagpulong sa mga kapitbahay upang talakayin ang pagtutulongan.

Magplano nang maaga para sa paglilikas ng mga malalaking hayop.



MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



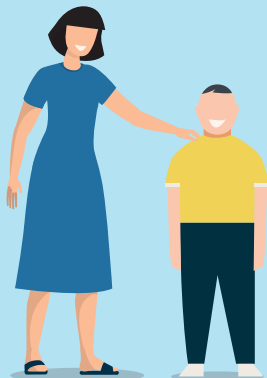
MAGPLANO NANG MAAGA

Mga Taong may mga Lumalalang Kapansanan

Tukuyin ang mga kaalyadong pinagkakatiwalaan na maaasahan sa isang kalamidad.

Magplano kasama ang network ng suportang ito.

Sanayin ang inyong plano upang tulungan kayong maramdaman ang kaligtasan.



Mga Taong may mga Kapansanan sa Pagsasalita/Pakikipag-usap

Magdala ng isang card ng tagubilin kung paano kayo kakausapin.

Magdala ng mga aparatong pang-komunikasyon, mga phrase card o mga picture board.

Alamin kung paano papalitan kung masira/mawala ang inyong pantulong na aparato.



Mga Taong may Paggalaw at Iba pang Pisikal na mga Kapansanan

Magplano nang maaga kasama ang mga kaayadong pinagkakatiwalaan para sa transportasyon.

Gumawa ng plano para sa mga nasirang rampa/riles.

Lumikas sa lalong madaling panahon upang mabigyan kayo ng karagdagang oras na lumabas nang ligtas.



MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG URI NG PANGYAYARI



MAGPLANO NANG MAAGA

Hamon sa Transportasyon

Ayusin ang carpooling kung dapat kayong lumikas.

Tanungin kung maaaring libre ang pampublikong biyahe matapos ang isang natural na kalamidad.

Alamin kung ang mga serbisyo ng angkas ay mag-aalok ng mga libreng sakay patungo sa kanlungan.



Mga Taong Limitado ang English

Maghanap ng mga pinagmulang komunidad na mapagkakatiwalaan na kakausapin tungkol sa mga opsyon sa kaligtasan.

Hilingin sa mga kabataang dalawa ang wika na magbahagi sa inyo ng mga hakbang sa kaligtasan.

Magsaliksik kung anong media na inyong sinusundan ang nagbibigay ng mga alertong pang-emergency.



Mga Bagong Taga California

Alamin ang mga pangunahing sistema ng emergency, tulad ng pag-dial ng 211.

Tanungin ang inyong komunidad kung paano naiiba ang mga kalamidad dito.

Maghanap ng mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan sa mga emergency maliban sa gobyerno.



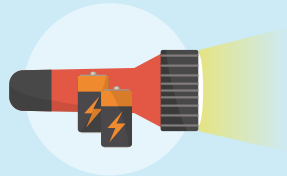
MGA TIP SA KALIGTASAN: WILDFIRE



BAGO



Ang babalang Red Flag ay nangangahulugang maghanda **NGAYON**.



Magplano para sa kawalan ng koryente. Huwag gumamit ng mga kandila.



Kumuha ng bandana o mask upang protektahan ang mga baga.



Tingnan kung ang inyong hose ng tubig ay gumagana.



Linisin ang mga kanal. Alisin ang mga tuyong damo na malapit sa bahay.

HABANG



Huwag “maghintay at tumingin”. Umalis kung sinabihan!



Umalis kaagad sa mga lugar na mausok.



Isara ang lahat ng pintuan at bintana. Patayin ang aircon.



Hawiin o tangggalin ang mga kurtina, mga shade o mga blind.



Ihanda ang mga alagang hayop para sa paglikas.

MGA TIP SA KALIGTASAN: BAHA



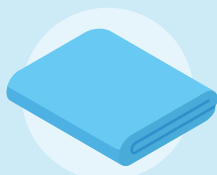
BAGO



Panatilihing maluwag ang mga tubo at lagusan ng tubig.

2
↑

Ilikas ang mga mahahalagang bagay sa mas mataas na palapag.



Kumuha ng mga tarp na plastic at mga sako ng buhangin upang harangan ang tubig.



Panatilihin kahit nasa kalahati ng tangke ang gasolina ng kotse.



Alamin ang pinakamabuting mga ruta ng pagtakas papunta sa mas mataas na lugar.

HABANG



Huwag “maghintay at tumingin”.
Umalis kung sinabihan!



Kailanman ay huwag maglakad sa umaagos na tubig.



Kailanman ay huwag magmaneho sa mga lugar na may baha.



Bantayan ang pagguho ng putik matapos ang wildfire.

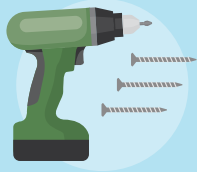


Bantayan ang tsunami sa baybayin matapos ang lindol.

MGA TIP SA KALIGTASAN: LINDOL



BAGO



Ilapat nang mabuti sa dingding ang mataas na kasangkapan.



Huwag magsabit ng anumang mabibigat sa ibabaw ng kama, sofa o bangko.



Kumuha ng libreng app na MyShake para sa mga babala ng lindol.



Sanayin ang mga drill na pang-kaligtasan sa lindol.



Alamin kung paano papatayin ang gas, koryente at tubig.

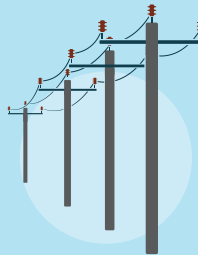
HABANG



Huwag magmadaling lumabas. Pumunta sa ilalim ng isang mesa o desk.



Manatili sa kama at takpan ng isang unan ang ulo.



Sa labas, lumayo sa anuman na maaaring mahulog.



Ihinto ang kotse at huminto nang malayo mula sa mga gusali, mga puno.

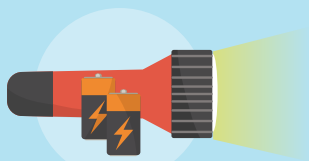


Maging handa para sa mga aftershock.

MGA TIP SA KALIGTASAN: PAGKAWALA NG KORYENTE



BAGO



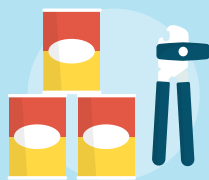
Maghanda ng mga flashlight at pailaw – huwag mga kandila.



Panatiliing naka full-charge ang mga baterya ng telepono.



Panatilihin kahit nasa kalahati ng tangke ang gasolina ng kotse.

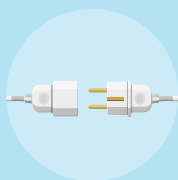


Bumili ng pagkaing hindi napapanis at hindi kinakailangang iluto.



Bumili ng yelo upang itago ang pagkain o mga gamot sa mga cooler.

HABANG



Bunutin ang mga kasangkapang de koryente/electronics upang maiwasan ang pagkasira.



Mag-iwan ng isang nakasinding ilaw.



Panatiliing nakasara ang inyong refrigerator at freezer.



Gamitin sa labas ang mga generator, camp stove at pang-ihaw.



Huwag gumamit ng kalan para sa init.



LISTOSCALIFORNIA.ORG

Kumuha ng mas maraming mapagkukunan upang maging handa.



LISTOSCALIFORNIA.ORG/GET-PREPARED/
#ONLINECOURSE

20 minutong interaktibong karanasan sa online na nagtuturo ng 5 hakbang na paghahanda sa kalamidad.