

5

5 HAKBANG PARA PAGHANDAAN ANG ANUMANG SAKUNA



HAKBANG 1. MAG-ALERTO

Mag-set up ng mga tool sa iyong telepono para makakuha ng mga alertong pang-emergency at mga mensahe ng babala sa kaligtasan ng publiko kung saan ka nakatira at nagtatrabaho sa [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org)



HAKBANG 2. MAGPLANO

Talakyin kung paano magiging ligtas ang mga mahal sa buhay at kung paano mahahanap ang isa't isa.



HAKBANG 3. MAG-EMPAKE NG GO BAG

Mag-empake ng mahahalagang dokumento habang maaga pa. Maging handang kunin ang mga susi, pitaka, telepono/charger, gamot, at mga personal na gamit.



HAKBANG 4. GUMAWA NG ISANG STAY BOX

Mag-empake ng mga supply nang hindi bababa sa 3 araw sa bahay nang walang tubig o kuryente: pagkain na hindi masisira, tubig, mga plastic bag/balde para sa banyo, flashlight, radyo, kit para sa pangunang lunas, at mga baterya.



HAKBANG 5. TULUNGAN ANG IBA

Maging handa na tumulong sa mga nangangailangan.

MGA MAPAGKUKUNAN

Tanggapan ng Gobernador sa Mga Serbisyong Pang-emergency (Cal OES)

[CalOES.ca.gov](https://www.caloes.ca.gov)

Alamin ang mga panganib sa iyong lugar, humanap ng tulong para sa mga nakaligtas

ListosCalifornia.org

Kahandaan, pagtugon, at pagbangon sa sakuna

Babala sa Lindol ng California

[earthquake.ca.gov](https://www.earthquake.ca.gov)

Mag-alerto sa lindol sa iyong telepono



Mabilis na Gabay Pangkaligtasan Bago, Sa panahon, at Pagkatapos

MGA LINDOL



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

**BABALA SA
LINDOL NG
CALIFORNIA**

BAGO ANG LINDOL



I-set up ang isa sa mga tool na ito sa iyong telepono para makakuha ng mga panligtas-buhay na segundo ng paunawa mula sa Maagang Babala sa Lindol:

- **MyShake App**
- **Mga Alerto sa Lindol sa Android**
- **Wireless na Alerto sa Emergency (WEAs)**



Magsanay ng mga pagsasanay sa kaligtasan sa lindol. Alamin kung saan ikaw ay dapat **DUMAPA, MAGTAKIP, at MANANATILI** sa iba't ibang espasyo sa iyong tahanan at sa trabaho.



Kung gumagamit ng wheelchair o walker, magsanay ng **PAGKUKULUNGAN, PAGTATAKPAN, at PAGHIHINTAYAN.**



Magplanong gumamit ng kotse o radyong pinapagana ng baterya para sa mga update sa pagkawala ng kuryente.



Ikabit ang mga TV at matataas na kasangkapan sa mga pader. Ilipat ang mabibigat na bagay sa mas mababang mga istante.



Alamin kung paano patayin ang gas, kuryente, at tubig sa iyong tahanan.



Ganap na i-charge ang mga backup na baterya. Maghanda na panatilihin malamig ang mga gamot at naka-charge ang mga medikal at pantulong na device kapag nawalan ng kuryente.



Maging handa na manatili sa bahay nang maraming araw na may mga pitsel ng tubig, pagkain na maaari mong kainin nang walang kuryente, bendahe, at mga bagay na kailangan mo araw-araw.



Kung sa baybayin, alamin ang iyong lokal na ruta ng paglikas mula sa tsunami, na ipinahihiwatig ng mga karatula sa kalye.

SA PANAHON NG LINDOL



Kung nasa loob ng bahay, huwag magmadaling lumabas o tumayo sa isang pintuan.



DUMAPA, TAKPAN, at MANATILI! **DUMAPA** sa iyong mga kamay at tuhod. **TAKPAN** ang iyong ulo at leeg gamit ang isang braso at kamay at gumapang sa ilalim ng isang malakas na hapag o mesa. **MANATILI** gamit ang isang kamay.



Kung gumagamit ng wheelchair, **MAGKULONG, MAGTAKIP at MAGHINTAY. TAKPAN** ang iyong ulo gamit ang iyong mga braso.



Kung nasa kama, manatili doon at takpan ang iyong ulo ng unan.



Kung nasa labas, lumayo sa anumang bagay na maaaring matumba, tulad ng mga puno, gusali, o linya ng kuryente. **DUMAPA** sa ibaba para hindi mahulog. **TAKPAN** ang iyong ulo gamit ang iyong mga braso.



Kung nagmamaneho, huminto palayo sa mga puno, tulay, gusali, o linya ng kuryente. Ihanda ang pang-emergency na preno.



Huwag gumamit ng elevator!



Kapag tumigil ang pagyanig, bantayan ang mga nahuhulog na labi.



Kung nakulong ka sa ilalim ng mga labi, tumawag sa 911 kung kaya mo. Takpan ang iyong mukha ng iyong damit upang maiwasan ang paglanghap ng alikabok. Subukang kumalampag sa metal o ibang bagay upang matulungan ang iba na mahanap ka.



Lumayo sa mga tabing-dagat, kung sakaling magkaroon ng tsunami. Ang tsunami ay maaaring sundan ng mas malalaking alon.

PAGKATAPOS NG LINDOL



Maging handa sa mga aftershock sa loob ng ilang araw o linggo. Sa tuwing nararamdaman mong yumayanig, **DUMAPA, MAGTAKIP, at MANATILI.**



Kung malakas at matagal ang lindol, panoorin ang mga palatandaan ng tsunami malapit sa tabing-dagat: isang napakalakas na dagundong ng dagat, o ang pagtaas ng tubig sa sobrang layo o masyadong mabilis na pagtaas. Sundin ang iyong ruta sa paglikas mula sa tsunami o magmadali sa anumang mas mataas na lugar.



Makinig sa lokal na radyo, TV, o iba pang maaasahang mapagkukunan para sa impormasyong pang-emergency.



Suriin kung may mga panganib. Kung nakaamoy ka ng gas, ilabas ang lahat, patayin ang balbula, at i-dial ang 911. Tumawag sa kumpanya ng utility at 911 para sa mga naputol na linya ng kuryente.



Kung ang iyong tahanan ay nasira at hindi na ligtas, umalis at pumunta sa mas ligtas na lugar. Tumawag sa 211 upang maghanap ng mga ruta palabas at ligtas na mga silungan.



Mag-ingat sa mga panganib na madapa, matutulis na mga labi, bumagsak na mga puno, at mga nasirang istruktura. Iwasang gumamit ng mga kandila o iba pang apoy, dahil sa panganib ng pagtagas ng gas.



Mag-check in kasama ang pamilya, kaibigan, at kapitbahay.



Huwag pumasok sa mga nasirang gusali. Maghintay hanggang sabihin ng mga opisyal na ito ay ligtas.



Kung makakita ka ng pinsala na maglalagay panganib sa kaligtasan ng publiko, makipag-ugnayan sa 911 o sa iyong lokal na tagapamahala ng emergency.