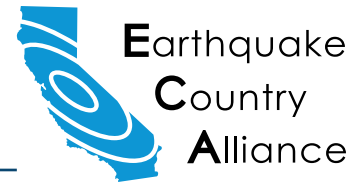


# Pitong Hakbang sa Paghahanda sa Lindol



Sundan and Pitong Hakbang sa Paghahanda sa Lindol para maghanda sa kaligtasan at makabawi sa susunod na pinsala ng lindol Alamin pa sa [EarthquakeCountry.org/pitonghakbang](https://EarthquakeCountry.org/pitonghakbang).

## Maghanda

**1 Hakbang 1: Patibayin ang iyong lugar** sa pangingilala ng mga mapanganib na bagay at itali ang mga gumagalaw na bagay.



**2 Hakbang 2: Mag-plano sa kaligtasan** sa pamamagitan ng paggawa ng plano sa emerhensya at magpasya kung paano makikipag-panayam o ugnayan.



**3 Hakbang 3: Ayusin ang mga kagamitang pang-emerhensya** sa mga lugar na maluwag.



**4 Hakbang 4: Bawasan ang kahirapang pam-pinansyal** sa pamamagitan ng pagsasaayos ng mga mahahalagang dokumento, pagpapatibay ng inyong mga ari-arian, at pagsasaalang-alang ang pagkuha ng insurance



## Makaligtas

**5 Hakbang 5: Dumapa, Magkubli, at Humawak** o iba pang mga ini-rekomendang aksyon (kung ikaw ay nanginginig o nakatanggap ng alerto).



**6 Hakbang 6: Mapabuti ang kaligtasan** matapos ang lindol sa pamamagitan ng pag-alis kung kinakailangan, pagtulong sa mga nasaktan o napinsala.



## Makabawi

**7 Hakbang 7: Makipag-ugnayang Muli at Manumbalik** sa araw-araw na buhay sa muling pagkikipag-ugnayan sa ibang tao, pag-aayos ng mga napinsala, at muling pagtatayo ng komunidad.

