Kaligtasan sa Lindol sa Loob ng mga Tindahan

Pag Papasok sa Tindahan, Tumingin Ka sa Paligid

- Ano ang nasa itaas at sa paligid mo na maaaring gumalaw o bumagsak pag lumindol?
- Maghandang gumamit ng mahusay na pagpapasya upang protektahan ang sarili sa mga bagay na bumabagsak.

Ang mga tao ay madalas na nasasaktan pag lumilindol kung sila ay nagtatangka na maglakad at natamaan ng mga nahuhulog na bagay o nakaapak ng baso o iba pang matutulis na bagay.

Pag Nakaramdam ka ng Yanig o Nakatanggap ng Alerto sa Lindol

BUMABA sa sahig kung nasaan ka – bago ka matumba dahil sa pagyanig.

Maghanap ng **SILUNGAN** at gamitin ang bisig para protektahan ang iyong ulo at leeg, at sikaping paliitin ang bahagi ng katawan na matatamaan ng mga nahuhulog na bagay.

- Ang shopping cart ay maaring magbigay ng ilang proteksyon.
- Ang pagkubli sa loob ng raketa ng damit ay maaaring magbigay ng ilang proteksyon.
- Sa pagitan ng mga matataas na istante (tulad ng mga nasa bodegang tindahan), ang pagkubli sa ilalim ng estante ay magbibigay ng ilang proteksyon.

HUMAWAK sa isang bagay na matibay.

Ang mga tao sa California ay hinihikayat na mag-download ng MyShake app para makatanggap ng alertong mensahe ukol sa lindol sa kanilang cellphone.

Sa mga patnubay sa iba pang mga sitwasyon, pati na sa labas, sa mga sinehan, o kung gumagamit ng wheelchair, pumunta sa **EarthquakeCountry.org/step5**.

Earthquake Country Alliance
Cal OES Governor's Office of Emergency Services
FEMA
nehrp

© 2021 Earthquake Country Alliance