

Mga Kailangang Gawin Para sa Kaligtasan sa Tuwing May Lindol Para sa mga Magulang at mga Tagapangalaga ng Bata



Ang mga samahan sa paghahanda sa emerhensiya ay nagkaisa na ang “Dumapa, Sumilong, at Humawak” ay tamang aksyon upang maiwasan ang pagkasugat at pagkamatay sa oras ng lindol Kung ikaw ay nakaramdam ng pagyanig o nakatanggap ng alerto ng lindol, magmadaling:

DUMAPA sa iyong kinaroroonan. Ang posisyon na ito ay poprotekta sa iyo upang hindi ka matumba at upang mapanatili kang nakababa para makagapang sa silong kung malapit.



TAKPAN ang iyong ulo at batok sa pamamagitan ng isang braso at kamay

- Kung may matibay na hapag o lamesa sa malapit, gumapang sa ilalim nito para sumilong.
- Kung walang kublihang malapit, gumapang sa malapit na pader sa loob (yung malayo sa bintana)
- Manatiling nakadapa; yumuko upang protektahan ang mahahalagang bahagi ng katawan.



HUMAWAK hangang huminto ang pagyanig.

- Sa ilalim ng kublihan: hawakan ito ng isang kamay; humanda na gumalaw kasama ang iyong kublihan kung ito ay lumipat ng pwesto.
- Walang makublihan: protektahan ang ulo at batok gamit ang dalawang braso at kamay



Kung gumagamit ng upuang de gulong o walker na may gulong:

IKANDADO ang iyong gulong (o iayos ang preno)

TAKPAN ang iyong ulo at batok gamit ang braso o libro.

HUMAWAK sa iyong gamit sa pamamagitan ng isang kamay kung maaari, hanggang sa huminto ang pagyanig.

Higit pang matuto sa [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility).

Pag-aralan kung ano ang gagawin sa iba't ibang sitwasyon sa [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5).

Kaligtasan ng Sanggol sa Lindol

Kailangang maingat na buhatin ng magulang o tagapangalaga ang sanggol, hawakan ang sanggol sa kanilang dibdib, at buhatin habang pinoprotektahan ang sarili ayon sa patnubay sa itaas. Ang katawan ng mga nakatatanda ay magbibigay proteksiyon sa itaas o sa gilid ng bata.



Pagprotekta sa Isa o Higit Pang mga Bata

Ang pinakamainam na proteksiyon sa isa o higit pang bata ay ang paghahanda bago ang pagyanig: tignan ang paligid ng bahay o pasilidad ng pangangalaga at maghanap ng mga kasangkapan o ibang bagay na maaring bumagsak o tumilapon kapag lumindol. Tapos, alisin ang mga peligro o patibayin ang lugar (tignan ang [EarthquakeCountry.org/step1](https://www.earthquakecountry.org/step1)). Sa pagpapatibay ng iyong lugar, mas mapapanatag ka kapag nagsimulang yumanig. Sa mga pasilidad na may maraming sanggol, ang pag-alis ng peligro ay mas importante dahil kailangang manatili sa kuna ang mga sanggol habang pinoprotektahan ng mga tauhan ang kanilang sarili habang yumayanig.

Maaring turuang magprotekta sa sarili ang mga maliliit na bata sa bahay at sa pasilidad ng pangangalaga. Madalas itong ginagawa sa pamamagitan ng palagiang pagbabasa ng kwentong "Ang Kuneho ay Nasa Butas" (marami itong bersyon sa online): sa kwento, ang inang kuneho at ang kanyang mga anak ay naramdamang lumindol at nagmadaling sumilong sa kanilang lungga. Sa pagsasanay, ang mga nakatatanda ay sumisigaw ng "Lindol: Ang Kuneho ay Pumunta sa Butas!" at sabihin sa mga "batang kuneho" na sumilong sa ilalim ng mesa at hapag at humawak sa paa ng kasangkapan. Upang mabawasan ang takot, ang ilang tagapangalaga ay kumakanta kasama ang kanilang alaga habang humahawak (sa oras ng pagsasanay at sa mismong lindol din).

Sa oras ng pagyanig ng lindol, ang mga magulang at mga tagapangalaga na wala sa tabi ng mga bata ay dapat magprotekta sa sarili hanggang matapos ang pagyanig. Iwasan ang likas na ugali na tumakbo upang protektahan ang mga batang wala sa tabi mo: mas nakapapanatag kung naiayos mo ang mga kagamitan at ibang bagay, at naturuan ang mga bata kung paano iligtas ang kanilang sarili. Sa mga nakaraang lindol, ang ilang magulang na tumakbo papunta sa mga anak ay nasugatan dahil sa pagyapak sa basag na salamin o nahulog na mga bagay, at kailangan pang humanap ng tulong ang mga bata.

Lilisan o Hindi?

Pagkatapos ng pagyanig, tumingin sa paligid upang matantiya ang mga nasira sa gusali. Kung mayroong malalaking kawang sa pader o sahig, kapag may naaamoy na gaas, o kaya ay may usok, kakailanganin ninyong lumisan. Ngunit mag-ingat, dahil maaring may karagdagang panganib sa labas, gaya ng mga kalat sa gusali o nahulog na linya ng kuryente. Ang mga pasilidad na may maliliit na bata ay maaring pag-isipan ang paglalagay ng mga kunang panglisan. Kung wala kang nakikitang mapanganib na problema sa gusali, maaring mas ligtas ang manatili sa loob, lalo na kapag masama ang panahon.

Bakit Mahalaga ang Magsanay Kasama ang mga Bata

Gaya ng mga matatanda, ang mga bata ay kailangang mapagtibay ang memoryang pang-katawan upang maka-aksyon sila ng mabilis at tama kapag nagsimulang yumanig ang lupa. Ang mga magulang at mga tagapangalaga ng bata ay dapat magbigay halimbawa ng kaligtasan sa lindol at palagiang magsanay kasama ang kanilang mga anak. Isa sa inyong pagsasanay ay maaaring maging parte sa Great ShakeOut Earthquake Drill sa iyong rehiyon ([ShakeOut.org](https://www.shakeout.org)), kung kalian ay maaring sumali sa milyon katao sa buong mundo na nagsasanay para sa kaligtasan sa lindol taon-taon!