

# Mga Makukuhang Mahalagang Tagubilin Para sa Paghahanda sa Lindol



**Pag nakaramdam ka ng pagyanig o Nakatanggap ng Alert, Protektahan ang Sarili Laban sa mga Nahuhulog na Bagay**

## Kung Maaari

**LUMUHOD** kung nasaan ka, sa iyong kamay at tuhod Ang posisyon na ito ay po-protekta sa iyo para hindi ka matumba dahil sa pag-alog at mababawasan ang pagkakataong tamaan ka ng mga bagay na nahuhulog o lumilipad.



**IKUBLI** ang iyong ulo at batok sa isang braso at kamay

- Kung may matibay na mesa o desk na malapit, gumapang sa ilalim at sumilong
- Kung walang malapit na masilungan, gumapang patungo sa dingding na nasa loob
- Manatiling nakaluhod; yumuko para protektahan ang iyong mga mahalagang bahagi ng katawan

**HUMAWAK** hanggang tumigil ang pagyanig.

- Sa ilalim ng silungan: hawakan ito ng isang kamay; maghandang kumilos kasama ang silungan pag ito ay gumalaw
- Walang silungan: hawakan ang iyong ulo at batok ng dalawang braso at kamay

## O Ibagay sa Iyong Sitwasyon

Kung nahihirapan kang dumapa sa lupa, o kung hindi ka makatayo ng walang tulong, sundin ang mga rekomendasyong ito:

- Kung ikaw ay nasa recliner o kama: Takpan ang iyong ulo at batok ng iyong braso o ng unan hanggang tumigil ang pagyanig.
- Kung ikaw ay gumagamit ng tungkod: Dumapa, Magkubli, at Humawak o umupo sa silya, kama, atbp (at iba pa) at takpan ang iyong ulo at batok ng dalawang kamay. Ilapit mo ang iyong tungkod para magamit mo ito pag tumigil ang pagyanig.
- Kung gumagamit ka ng walker o wheelchair: **IKANDADO** and iyong gulong (kung angkop). Kung gumagamit ka ng walker maingat na bumaba ng pinakamababa hangga't maaari. Yumuko at **IKUBLI** ang iyong ulo/batok ng dalawang braso, libro o unan. AT SAKA **HUMAWAK** hanggang tumigil ang pagyanig.



Alamin pa sa [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.EarthquakeCountry.org/step5).



## Ang mga Bingi o Mahina ang Pandinig

Bago lumindol, kilalanin at subukan and iba't-ibang paraan para makatanggap ng mga babala at impormasyon ukol sa ebakwasyon.

## Ang mga Bulag o Malabong Paningin

Ang lindol ay nagiging sanhi ng pagkahulog ng mga bagay at paggalaw ng mga kasangkapan. Ang mga regular na tunog na pahiwatig ay maaaring hindi gumana pagkatapos ng lindol. Maingat na kumilos.

## Ang mga Taong may Developmental/Cognitive/Intellectual Disabilities

Kung ikaw ay nahihirapan na umunawa, maalala, o matuto, laging magdala ng isang listahan ng mga ginagawa mo at ng importanteng impormasyon na hawak mo at nasa isang lalagyan. Sanayin ng maaga ang iyong plano. Kung kailangan mo ng tulong sa komunikasyon o kung gumagamit ka ng teknolohiyang pantulong, siguruhin mong isama ito sa iyong plano.

## Mga Karagdagang Rekomendasyon sa Paghahanda

- Bumuo at i-update ang iyong mga plano sa pangsarili at pamilya, pati na ang plano sa komunikasyon at mga mahalagang koneksyon.
- Gumawa ng lalagyan ng pang-emerhensiyang gamit (emergency go kits) – yung madadala mo, at iba pang mga kit sa tahanan at sa trabaho Siguruhing isama dito ang mga baterya, ilaw, tubig, mga esensyal na personal na gamit, at pati na rin ang mga bagay para sa mga pang-serbisyong hayop at mga hayop. Ang iyong kit sa bahay ay maaaring mas marami pang mga nakalagay na bagay.
- Lagyan ng etiketa ang adaptive equipment o iba pang mga aparato ng iyong impormasyon sa pakikipag-ugnay, at kung paano ang paggamit ng bawat isang item, kung sakaling ang mga ito ay mapahiwalay sa iyo.
- Gawing ligtas ang iyong lugar sa pamamagitan ng pagtali ng mga mabibigat na kasangkapan at iba pang mga bagay na maaaring bumagsak, na makakasakit sa iyo, o haharang sa paglabas.
- Magtayo ng isang Personal Support Team (PST) na susubaybay sa iyo kung kailangan mo ng tulong. Isama ang mga ito sa lahat ng bahagi ng iyong pagpa-plano.
- Makisali! Mag-boluntaryo sa iyong lokal na Community Emergency Response Team (CERT) o sa mga katulad na organisasyon sa iyong lugar.
- Kung ikaw ay nakatira malapit sa o bumisita sa tabing-dagat, alamin ang mga daan sa ebakwasyon sa tsunami at alamin ang gagawin upang protektahan ang sarili mo. Magsanay ng ebakwasyon sa tsunami kasama ang iyong tagapangalaga o support team.
- Regular na mag-drill sa bahay, sa trabaho, at sa iyong komunidad. Imbitahin para sumali ang iyong PST at ang tagapangalaga.

Alamin pa: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://EarthquakeCountry.org/accessibility)