

Mga Inirekomendang Aksyon para sa Kaligtasan sa Lindol



Ang mga Pederal, Estado, at lokal na mga dalubhasa sa pamamahala ng emerhensya at iba pang opisyal na organisasyon sa pagkahanda ay sumasang-ayon na ang mga aksyon na nakalarawan sa ibaba ay makakabawas sa pinsala at pagkamatay sa lindol.

Sa karamihan ng mga sitwasyon, kung nakaramdam ka ng yanig o nakatanggap ng alerto sa lindol, kaagad na:

BUMABA kung nasaan ka man, sa iyong kamay at tuhod. Ang posisyong ito ay po-protekta sa iyo para hindi ka matumba at maaari kang manatiling nakababa at gumapang sa malapit na silungan.

TAKPAN ang iyong ulo at leeg ng isang braso at kamay.

- Kung may isang malapit na matibay na mesa o desk, gumapang sa ilalim nito para magkubli.
- Kung walang malapit na silungan, gumapang patungo sa dingding na nasa loob (malayo sa mga bintana).
- Manatili na nakababa sa iyong tuhod; yumuko para protektahan ang mga mahalagang bahagi ng katawan.

HUMAWAK hanggang tumigil ang yanig.

- Sa ilalim ng silungan: hawakan ito ng isang kamay; maghandang kumilos kasama ang iyong silungan pag ito ay gumalaw.
- Pag walang silungan: hawakan ang iyong ulo at leeg ng dalawang bisig at kamay.

Pag hindi ka makababa sa lupa, maupo at yumuko, takpan ang iyong ulo at leeg ng iyong dalaway kamay ar bisig. Kung gumagamit ka ng tungkod, dalhin mo ito kahit na gumapang ka sa ilalim ng mesa upang makatulong ito sa iyong pagtayo. Kung gumagamit ka ng wheelchair o walker na may gulong, (ang rollator), **IKANDADO** ang gulong (o i-preno) at manatiling nakaupo hanggang tumigil ang yanig. Laging **TAKPAN** ang iyong ulo at leeg ng bisig, unan, o libro, o kung anumang bagay ang magagamit at **HUMAWAK** hanggang tumigil ang yanig. Para sa iba pang mga makukuhang rekomendasyon pumunta sa [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.EarthquakeCountry.org/accessibility).

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

Ang isang mahinang yanig ay maaring maging simula ng malakas na lindol, kaya dapat kaagad na protektahan an sarili!



Paano Protektahan ang Sarili sa Iba't-ibang Kapaligiran

Sa Loob: Bumaba, Magkubli, at Humawak. Iwasan ang mga dingding sa labas, bintana, mga bagay na nakasabit, mga kasangkapang matataas, telebisyon, at mga aparador na may lamang mabibigat na bagay o baso o salamin. Huwag magtangkang gumalaw ng mahigit sa 5-7 talampakan bago bumaba sa sahig. Huwag lumabas pag yumayanig! (Ang mga materyal ng mga gusali na nasa labas ay maaaring bumagsak at tumama sa iyo pag lumabas ka.) Kung ikaw ay nakaupo at hindi makababa sa sahig: yumuko, Takpan ang iyong ulo ng bisig, at Hawakan ang iyong leeg ng dalawang kamay.

Sa kama: Huwag bumaba sa kama. Dumapa ka upang protektahan ang mga mahalagang bahagi ng katawan, at Takpan ang iyong ulo at leeg ng unan, panatilihing nakalapit ang iyong bisig sa iyong ulo hangga't maaari, habang Nakahawak sa iyong ulo at leeg ng dalawang kamay hanggang tumigil ang yanig. Mas malamang hindi ka masasaktan ng mga nahuhulog o nasirang bagay pag nanatili ka kung nasaan ka man.

Sa mga gusaling maraming palapag: Bumaba, Magkubli, at Humawak. Iwasan ang mga bintana at iba pang mga panganib. Huwag sumakay sa mga elevator. Huwag magulat kung gumana ang mga sistema ng pandilig o alarma sa sunog.

Sa silid aralan: Bumaba, Magkubli, at Humawak. Ang mga laboratoryo at iba pang mga lugar ay maaaring mangailangan ng mga partikular na pagsasaalang-alang para masiguro ang kaligtasan. Ang mga estudyante ay dapat ding turuan ng mga dapat gawin sa tahanan at iba pang mga lugar.

Sa Istadyum o sinehan: Bumaba sa sahig sa harapan ng upuan o yumuko ng mababa hangga't makakaya mo, at Takpan ang iyong ulo ng bisig (hangga't maaari), at Hawakan ang iyong leeg ng dalawang kamay hanggang tumigil ang yanig. At saka lumakad ng mabagal, at obserbahan ang anumang bagay na maaaring bumagsak sa panahon ng aftershock.



HINDI dapat gawin!

Maraming taong nag-iisip na ang "pagpunta sa pintuan" ay ligtas, ngunit ito ay lumang patnubay na hindi dapat inirekomenda. Nalalaman na natin ngayon na ang mga pintuan: ay hindi mas matatag kaysa sa iba pang mga bahagi ng bahay; hindi nagbibigay ng proteksyon mula sa mga bumabagsak na bagay; at hindi ligtas na lugar sa bihirang kaso ng pagbagsak ng gusali.

Sa tindahan: Bumaba, Magkubli, at Humawak. Lumapit sa isang shopping cart, pumunta sa ilalim ng raketa ng damit, o sa ibaba ng istante ng malaking aparato na maraming istante para magkaroon ng karagdagang proteksyon sa mga nahuhulog na bagay.

Sa Labas: Pumunta sa isang maluwag na espasyo kung ligtas na magagawa; iwasan ang mga linya ng kuryente, mga puno, karatula, gusali, sasakyan, at iba pang mga panganib. At Bumaba, Magkubli, at Humawak. Ito ay po-protekta sa iyo sa mga bagay na lumilipad, kahit na amg mga ito ay hindi direktang nasa itaas mo.

Pag Nagmamaneho: Tumigil sa gilid ng daan, pumarada, at ilagay sa preno. Iwasan ang mga overpass, tulay, linya ng kuryente, karatula, puno at iba pang mga panganib. Manatili sa loob ng sasakyan hanggang tumigil ang yanig, at saka maingat na magpatuloy sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga nahuhulog na bagay, mga simyentong may lamat o gumalaw, at mga sasakyang pang-emerhensya. Kung ang linya ng kuryente ay tumama sa sasakyan, manatili sa lob hanggang may dumating na bihasang tao na mag-aalis ng kawad.



Malapit sa baybayin: Sundan ang mga alituntunin sa iyong kapaligiran na nakalarawan sa itaas. At sa sandaling humina ang yanig at kaya mo nang tumayo, mabilis na lumakad patungo sa mataas na lupa o palayo sa aplaya sapagkat maaaring may sumunod na tsunami. Huwag mag-intay na magbigay ng babala ang mga opisyal. Maglakad, sa halip na magmaneho, para iwasan ang trapiko, mga basura, at iba pang mga panganib.

Sa ibaba ng dam o imbakan ng tubig (pasilidad ng imbakan ng tubig) Sundan ang mga alituntunin sa itaas na angkop sa iyong lugar. Ang mga malalaking gusali na imbakan ng tubig ay maaaring mapinsala sa panahon ng malakas na lindol. Isang sakuna na magiging sanhi ng paglabas ng maraming tubig at pag-agos ng tubig pababa ay hindi malamang na mangyari, subalit kung ikaw ay nakatira sa ibaba ng isang dam, nararapat mong malaman ang impormasyon tungkol sa lugar ng pagbaha at may nakahandang plano sa paglikas patungo sa mataas na lupa.

Karagdagang impormasyon

[EarthquakeCountry.org/hakbang5](https://www.earthquakecountry.org/hakbang5) (karagdagang patnubay, videos, at mga imahe)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (kabilang ang mga karagdagang patnubay ukol sa mga makukuhang tirahan bago lumindol, sa panahon at pagkatapos ng lindol)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (Mag-rehistro para magsanay sa sariling kaligtasan sa lindol kasama ang mga milyong-milyong tao sa buong mundo taon-taon!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (Hanapin ang *Earthquake Safety Video Series* Playlist)