Earthquake Country Alliance
Cal OES GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES
FEMA
nehrp

Ang iyong Plano sa Pagkilos

para sa

Pitong Hakbang Tungo sa Kaligtasan sa Lindol

EarthquakeCountry.org

Ito ang Iyong Plano sa Pagkilos para sa gagawin bago, habang, at pagkatapos ang isang nakapipinsalang lindol. Bisitahin ang **EarthquakeCountry.org** para sa karagdagang gabay at mapagkukunan ng impormasyon para sa bawat hakbang.

MAGHANDA

1 Patibayin ang iyong lugar

sa pamamagitan ng pangingilala ng mga peligro at pagtali sa mga gumagalaw na bagay.

Isipin ang iyong tinitirhan o pinagtatrabahuan habang may lindol at ito ay umaangat at umaalog patagilid at pataas – ano ang titilapon? Paano mo maiiwasan ito? Magsimula ka sa magagawa mo ng libre; humiram ng gamit o humingi ng tulong sa iba kung kailangan.

Walang gastos:

- Ilipat ang mga nakapaso na halaman at iba pang mabibigat na bagay sa sahig o mas mababang mga istante.
- Ilipat ang mga bagay na maaaring bumagsak sa kung saan gumugugol ng maraming oras ang mga tao.
- Ilipat ang mga kasangkapan at malalaking kagamitan palayo sa mga pintuan at palabas na daanan.

Mura (makukuha sa mga tindahan ng hardware o online)

- Itali ang mga mabibigat na kasangkapan at kagamitan sa tukod ng dingding. ($12-$19)
- Ikapit ang mga computer, TV, kagamitang medikal, at iba pang mabibigat na kagamitan sa pamamagitan ng tali. ($7-$15)
- Magsabit ng mga salamin at larawan sa mga nakasarang kawit. ($1-$2)
- Itali ang pampainit ng tubig sa tukod ng dingding na may dalawang metal na tali. ($20-$50)
- Idikit ang mga maliliit na gamit sa pamamagitan ng pagkit o masilya. ($5-$10 upang mapatibay ang maraming gamit)
- Maglagay ng mga kandado sa mga kabinet ng kusina. ($1-$8))

Mga karagdagang gabay at instruksiyon:
EarthquakeCountry.org/step1

Ang iyong Hakbang 1 na Plano ng Pagkilos

Ano ang isisiguro mo, at kailan?

Kagamitan at Lokasyon:	Kailan?

2

Magplano sa kaligtasan

sa pamamagitan ng paggawa ng plano sa emerhensya at pagpapasya kung paano makikipag-ugnayan.

Talakayin ang iyong plano sa iyong sambahayan, kapitbahay, tagapangalaga, at iba pa.

Magplano ngayon upang mabawasan ang mga pinsala at pagkasira:

- Magsanay ng mga gagawin para sa sariling kaligtasan sa lindol (tignan ang Hakbang 5)
- Kumuha ng mga pamuksa ng apoy at alamin kung paano gamitin ang mga ito, o kung paano makakuha ng tulong.
- Kumuha ng kurso sa pang-unang lunas o CPR at mag-download ng app para sa pang-unang lunas.
- Kung ang iyong bahay ay mayroong serbisyo sa gaas, ipakita sa lahat kung paano isara ang balbula ng gaas.
- Kung malapit sa baybayin, alamin ang tungkol sa paglikas at iba pa sa **TsunamiZone.org**.

Magplano para sa kung paano ka makikipag-usap at makikipag-unay:

- Pumili ng isang lugar ng pagpupulong kung saan ang lahat ay pupunta kung ang iyong bahay ay hindi mapuntahan.
- Ibahagi ang listahan ng mga mahahalagang taong dapat tawagan (isama ang isang tao na nasa ibang lugar upang mag-text o matawagan upang mabigyan ng balita).
- Kung mayroon kang mga anak, alamin ang mga plano sa emerhensiya ng kanilang paaralan o daycare.
- Kung may kakilala ka sa grupo ng pasilidad ng pangangalaga, alamin ang kanilang mga plano sa emerhensiya.
- Kung ikaw ay isang taong may kapansanan, kilalanin at isama ang iyong grupo ng taga-suporta sa iyong plano.
- Alamin kung paano sumali sa Community Emergency Response Team (CERT) o katulad na programa.
- Magpalista para sa text ng mga lokal na alerting pang-emerhensiya o mag-download ng app para sa mga alerto sa iyong telepono.
    - o mga residente sa U.S. West Coast: maghanap ng mga app na nagbababala sa lindol tulad ng MyShake.
- Kumuha ng isang NOAA Weather Radio at alamin ang tungkol sa tampok na Public Alert.

Karagdagang kaalaman patungkol sa mga plano sa kaligtasan:
EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

Ang iyong Hakbang 2 na Plano ng Pagkilos

Magsimula sa mga sumusunod:

Kontak sa labas ng lugar:

Pangalan: ____________________ Telepono: ________________

Iba Pang Pangunahing Kontak:

Pangalan: ____________________ Telepono: ________________

Pangalan: ____________________ Telepono: ________________

Tagpuan: ____

Iba pang mga aksyon sa pagpaplano:

____

____

____

3 Ayusin ang mga kagamitang pang-emerhensiya sa mga malapit na pwesto.

Ang pagkakaroon ng tamang panustos ay maaaring magbawas ang epekto ng lindol o iba pang emerhensiya.

Piliin kung saan ilalagay ang iyong mga panustos:

- *Lalagyan sa Ilalalim ng Kama* (nakatali sa kama) maglagay ng mga gamit na kinakailangan kapag lumindol sa gabi (sapatos at medyas, karagdagang baso, maskara laban sa alikabok, plaslayt, atbp.).
- *Ang mga Go-Bag* ay naglalaman ng mga gamit na sapat sa 3 araw.
- *Ang Mga Panustos sa Bahay o Trabaho* ay dapat tumagal ng hanggang 2 linggo at itago sa isang tuyo at ligtas na lugar.

Mga gamit na isasama:

- Sapat na tubig para sa 3 araw o hanggang sa 2 linggo (ang mga tao at alagang hayop ay nangangailangan ng tig-isang galon bawat araw para sa pag-inom, pagluluto, at paglilinis).
- Mga plaslayt at baterya, charger ng cell phone, at isang magaan na radyo.
- Mga bagay na pang-aliw sa mga bata tulad ng mga gamit pang-laro, krayola, at mga laruan.
- Mga kopya ng mga pinansiyal na dokumento (Hakbang 4) sa loob ng iyong go-bag kasama ang mga numero ng kontak (Hakbang 2), mga nakaimprintang reseta, medikal na card, pagkakakilanlan, at ilang pera.
- Mga gamot at aparatong medikal (gamit pang-oksihena, gamit sa pagkilos, atbp.)
- Mga pang-personal na panlinis sa sarili.
- Mga tala ng alagang hayop (larawan, bakuna, at numero ng ID “chip”) kasama ang pagkain at tali.
- Karagdagang damit, kumot, at iba pang mga paraan upang manatiling mainit (o malamig).
- Mga guwantes at gamit sa pagpatay ng gaas at tubig, pagbuksan ang mga natrangkang pintuan, atbp.
- Mga de-lata o nakabalot na pagkain, gamit pangkain, pambukas ng de-lata, at mga gamit sa pagluluto sa labas.

Karagdagang gabay
para sa panustos:
EarthquakeCountry.org/step3

Ang iyong Hakbang 3 na Plano ng Pagkilos

Ano ang itatago mo sa bawat lokasyon?

Mga Bag sa ilalim ng kama: ______________________

____

____

Mga Go-Bag: ______________________

____

____

Mga Panustos sa Bahay o Trabaho: ______________________

____

____

4 Bawasan ang kahirapang pangpinansyal

sa pamamagitan ng pagsasaayos ng mga mahalagang dokumento, pagpapatibay ng iyong mga ari-arian, at pagsasaalang-alang ng. pagsaklaw sa seguro.

Ang lindol ay maaaring yumanig ng ating buhay sa loob ng maraming linggo o buwan kung kailangang magpalit o mag-ayos ng mga gamit.

Ayusin ang mga dokumento:

- Maglagay mga kopya ng mga dokumento sa iyong Go-Bag (Hakbang 3) para sa paghahabol sa seguro o pagsusumite ng aplikasyon para sa tulong pinansyal.
- Isama rin ang pagkakakilanlan, mga patakaran sa seguro, talaan sa pananalapi, at isang listahan ng imbentaryo ng sambahayan (maaaring maitago online ang mga larawan o video).

Pagtibayin ang ari-arian:

- Ang mga kasalukuyang alituntunin ng gusali ay bihirang nagtatalaga ng upgrade para sa mga lumang gusali, ngunit may mga bagay na maaaring gawin (bisitahin ang **StrengthenMyHouse.com**).
    - o *Ang walang gapos at pilay na pader* ay karaniwan sa mga lumang bahay ngunit maaaring igapos at lagyan ng turnilyo.
    - o *Mas malalambot na unang palapag* ay may mas malawak na bukana sa nakababababang palapag (tulad ng pintuan ng garahe) na maaaring mapatibay gamit ang gapos at karagdagang suporta.
    - o *Hindi napatatag na pagkakantero* (semento o blokeng pader at tsimenea) ay dapat palakasin.
    - o *Ang mga mobile na bahay* ay dapat nalagyan ng "sistemang pang-gapos na di tinatablan ng lindol".
- Mga nangungupahan: kung maaari, pumili ng mga gusaling walang mga peligro. Tanungin kung nagawa na ang pag-ugma, kung nakatali ang mga pampainit ng tubig, at kung maaari mong patibayin ang mga gamit sa pader.

Matuto ng karagdagan tungkol sa hakbang na ito:
EarthquakeCountry.org/step4

Isaalang-alang ang saklaw ng seguro:

- Maaaring maprotektahan ng mga may-ari ng bahay at nangungupahan ang kanilang sarili sa pagkakaroon ng segurong panglindol (kailangan ng hiwalay na polisiya).
- Kung nakatira ka sa lugar ng tsunami, isaalang-alang ang seguro sa baha ayon sa FEMA.

Ang Iyong Hakbang 4 na Plano ng Pagkilos

Ano ang susunod mong gagawin?

Ayusin ang mga dokumento: ______________________

Pagtibayin ang ari-arian: ______________________

Isaalang-alang ang saklaw ng seguro: ______________________

5 Dumapa, Sumilong, at Humawak

o iba pang mga inirekomendang aksyon (kapag gumalaw ang lupa o nakatanggap ng babala).

Magsanay kasama ang Milyun-milyon! **ShakeOut.org**

Sa karamihan ng mga sitwasyon, kung makakaya mo:

DUMAPA mula sa 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 gamit ang isang braso at kamay.

- Kung ang isang mesa ay malapit, gumapang sa ilalim nito para magkubli.
- Kung walang mapagkublihan, gumapang sa tabi ng panloob na dingding (malayo sa mga bintana)
- Manatiling nakaluhod; yumuko upang maprotektahan ang mahahalagang bahagi ng katawan.

HUMAWAK hanggang sa tumigil 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 ka ng upuang de gulong o walker na may gulong:

IKANDADO ang iyong mga gulong (o iayos ang preno).

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

HUMAWAK sa iyong aparato gamit ang isang kamay kung posible, hanggang sa tumigil ang pagyanig.

Dagdagan ang nalalaman sa **EarthquakeCountry.org/accessibility**.

Alamin ang patnubay para sa iba pang mga sitwasyon: **EarthquakeCountry.org/step5**

Ang Iyong Hakbang 5 na Plano ng Pagkilos

Sino ang iyong kasama sa pagsasanay at kailan?

Mga tao sa bahay: ______________________ **Kailan?** ____________

______________________ ____________

Mga tao sa trabaho: ______________________ **Kailan?** ____________

______________________ ____________

Iba pang mga pangkat: ______________________ **Kailan?** ____________

______________________ ____________

6 Pagbutihin ang kaligtasan

pagkatapos ng lindol sa pamamagitan ng pag-alis kung kinakailangan, pagtulong sa mga nasaktan, at pag-iwas sa higit na pagkakasakit o pinsala.

Kailan ako dapat lumikas?

- Kung malapit ka sa isang baybayin, lumipat sa mas mataas na lupa kung ligtas kang makagalaw. Ang mga alon ng tsunami ay maaaring dumating sa loob ng ilang minuto. Matuto ng karagdagan sa **TsunamiZone.org**.
- Kung may pinsala sa gusali, sunog, o iba pang panganib, pumunta sa iyong lugar ng pagpupulong (Hakbang 2)
- Kung kailangan mong pumunta sa isang silungan, kunin ang iyong Go-Bag (Hakbang 3).

Tulungan ang mga nasugatan:

- Tignan ang instruksiyon sa iyong lalagyan ng paunang lunas o gumamit ng app sa iyong telepono para sa paunang lunas.
- Humingi ng pahintulot bago tulungan ang iba.
- Kung may dumudugo, maglagay ng direktang presyon sa sugat.
- Kung ang isang tao ay hindi humihinga, magbigay ng CPR sa kamay lamang, maliban kung ikaw ay sanay na gumawa ng higit pa nito.
- Huwag ilipat ang isang taong malubhang nasugatan, maliban na lamang kung may higit na panganib.
- Tumawag sa 9-1-1 upang humingi ng tulong medikal para sa malubhang pinsala.

Pigilan ang karagdagang pinsala:

- Ilipat o pagtibayin ang mga gamit na maaaring mahulog pag may aftershock (Hakbang 1).
- Gumamit ng pamuksa ng apoy para sa maliit na sunog lamang.
- Patayin lamang ang gaas kung may naaamoy o naririnig na tagas.
- Gumamit ng mga plaslayt sa halip na magsindi ng mga kandila o posporo.

Ipaalam sa mga tao ang iyong katayuan at manatiling may-alam:

- I-text o tawagan ang iyong kontak sa ibang lugar at sabihin sa kanila ang iyong katayuan at lokasyon.
- Magrehistro sa website ng American Red Cross SafeAndWell.org.
- Makinig sa iyong NOAA Weather Radio o sa balita sa radyo.

Ang Iyong Hakbang 6 na Plano ng Pagkilos

*Ano ang gagawin mo **ngayon**, upang mapabuti mo ang kaligtasan **pagkaraan?***

Matuto nang higit pa tungkol sa pagpapabuti ng kaligtasan:
EarthquakeCountry.org/step6

7 Makipag-ugnayang muli at manumbalik

sa pang-araw-araw na buhay sa pamamagitan ng muling pakikipag-ugnayan sa ibang tao, pag-aayos ng mga napinsala, at muling pagtatag ng komunidad.

Tulad ng mga aftershock, ang iyong paggaling ay maaaring tumagal ng maraming buwan o mas matagal pa.

Ang mga unang araw pagkatapos ng lindol:

- Suriin kung may pagtagas ng gaas, pagbuhos ng kemikal at iba pang mga peligro.
- Tignan ang kalapit na mga matatanda, mga taong may kapansanan, at mga bata.
- Kainin muna ang mga pagkain sa predyeder.
- Makipag-ugnayan sa iyong ahente ng seguro. Kumuha ng larawan ng iyong mga ari-arian at itala ang anumang mga gastusin.
- Balitaan ang iyong kontak sa labas ng lugar hanggang sa maipagpatuloy ang regular na komunikasyon.

Sa mga unang linggo pagkatapos ng lindol:

- Kung napatay ang iyong gaas, makipag-ugnayan sa kumpanya ng gaas upang buksan itong muli.
- Bisitahin ang **FEMA.gov/assistance** upang malaman ang tungkol sa kung ano ang maaaring magamit.
- Kung kailangan mong mag-ayos, suriin kung may naaayong lisensya ang iyong kontratista.
- Makipag-usap sa iba tungkol sa kanilang nararamdaman, at tulungan silang humingi ng payo kung kinakailangan.

Kung hindi ka maaaring manatili sa iyong bahay...

- Maaaring masikip na ang mga bahay-kublihan. Ang pananatili sa mga kaibigan o pamilya, o sa isang hotel, ay ilan sa maaaring pagpilian.
- Sabihin sa isang kapitbahay at sa iyong kontak sa ibang lugar kung saan ka pupunta.
- Dalhin lamang ang iyong go-bag at ganap na mahahalagang gamit sa isang bahay-kublihan.
- Magplano para sa mga alagang hayop kung sakaling hindi mo sila maisasama.

Higit pang gabay sa pagbawi ay nasa:
EarthquakeCountry.org/step7

Ang Iyong Hakbang 7 na Plano ng Pagkilos

Ano pa ang maaari mong gawin ngayon upang mapabilis ang iyong paggaling?