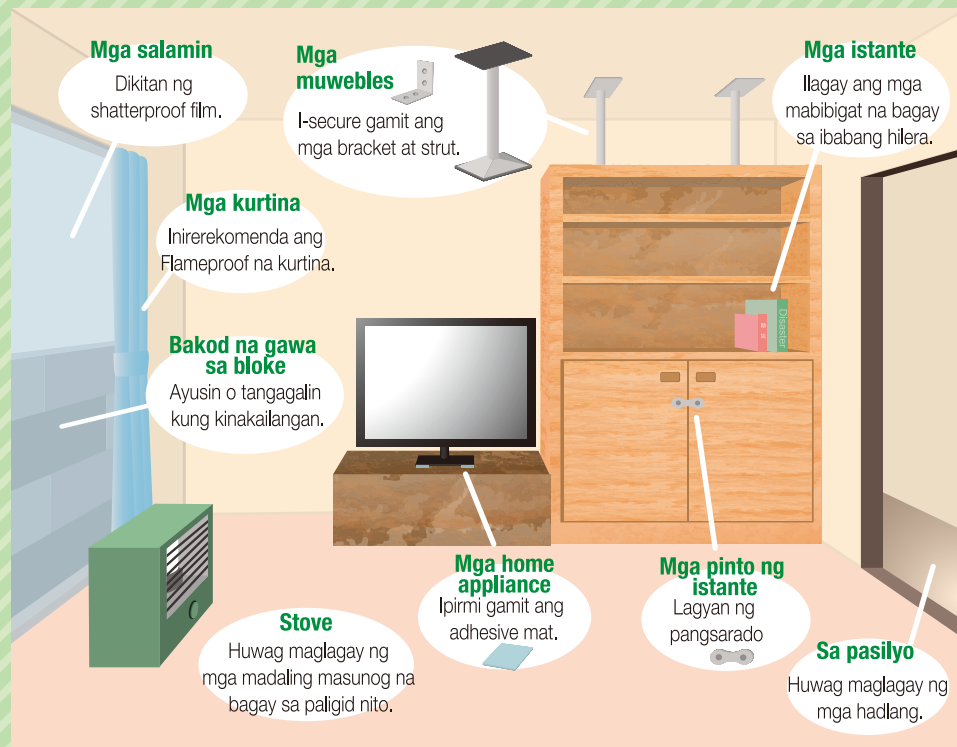


Pang-araw-araw na paghahanda

Pagsusuri ng kaligtasan sa loob at labas ng bahay



Paghahanda ng mga bagay na dadalhin sa oras ng emerhensiya

Mga minimum na bagay na kakailanganin sa pamumuhay sa evacuation shelter

Tubig at pagkain pang-emerhensiya	Flashlight	Portable na radyo	Charger ng mobile phone	Plastik na bag
Mga gamot Okusuri-Techo (Prescription Notebook)	Pera ID card	Tuwalya at tissue Wet tissue	Pinggang papel Basong papel	Guwantes na pantrabaho

Mga bagay na dadalhin kung kinakailangan

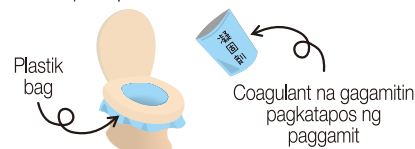
Mga damit pang-ibabaw, damit panloob, kumot Gamit pang-ulan, disposable heating pads, gora o sumbrero, helmet	Can opener, chopsticks, kutsara, plastic wrap	Toilet peyper, sabon, mga gamit sa pagligo/toiletries, anti-bacterial spray, sanitary napkin, mask
First-aid kit (ointment, benda, atbp.)	Bankbook, Inkan, kopya ng health insurance card	Pulbos na gatas, pagkain ng sanggol, boteng pampa dede, papel na lampin, wet wipes

Paghahanda ng mga stockpile

- ◆ **Kailangang ang 3 litrong inuming tubig sa isang araw. Kailangang ihanda ang 3 litro x bilang ng miyembro ng pamilya x 3 araw** (Hal.) Kung tatlo ang bilang ng miyembro ng pamilya, 27 litro ang kailangan. * Mag-imbak ng tubig sa bathtub, magagamit ito para sa banyo at pagpapatay ng sunog.
- ◆ **Ihanda ang preserbatibong pagkain na madaling kainin.** * Depende sa sitwasyon ng inyong pamilya, ihanda ang kinakailangang pagkain tulad ng pagkain para sa mga may alerdyi, pulbos na gatas, pagkain ng sanggol atbp.



- ◆ **Kailangang ang 5 emergency toilet pack x bilang ng miyembro ng pamilya x 3 araw** (Hal.) Kung tatlo ang bilang ng miyembro ng pamilya, 45 emergency toilet pack ang kakailanganin. * Maaaring mabili ito sa home center (DIY store) atbp.



Hindi madaling kumuha ng pagkain sa oras na bagong ganap pa lamang ang kalamidad. Maghanda ng stock para sa hindi bababa sa 3 araw!

Kapag nangyari ang lindol

Kung ikaw ay nasa bahay o opisina...

- ◆ Protektahan ang iyong ulo gamit ang mga bagay sa paligid mo.
- ◆ Itago ang sarili sa ilalim ng desk.
- ◆ Magsuot ng sapatos atbp kung kikilos ka.
- ◆ Huwag magmadaling lumabas.
- ◆ Siguraduhin muna ang labasan.

Kung gumagamit ng apoy...

- ◆ Patayin ang apoy pagkatapos humupa na ang pag-yanig.
- ◆ Kapag nagka-sunog, agad patayin ito sa pamamagitan ng paggamit ng tubig o pamatay ng apoy (fire extinguisher).

Kung nakasakay ka sa tren o bus...

- ◆ Kung nakaupo ka sa upuan, yumuko at protektahan ang iyong ulo.
- ◆ Kung nakatayo ka, hawakan ang rehas o hand strap para maging matatag sa pagtayo.
- ◆ Sundin ang mga tagubilin ng crew.

Kung nagmamaneho ka ng kotse...

- ◆ I-off ang makina at huminto sa kaliwang bahagi ng kalsada.
- ◆ Kung maglalakad sa paglikas, iwanan ang iyong contact information sa kotse kasama ang susi nito (kunin lamang ang inspection certificate ng kotse).

Kung nasa loob ka ng elevator...

- ◆ Pindutin ang lahat na palapag, at lumabas sa elevator sa anumang palapag kung saan unang huminto ang elevator.
- ◆ Huwag piliting lumabas, huminahon ka at maghintay ng tulong.

Kung naglalakad ka sa labas...

- ◆ Protektahan ang iyong ulo gamit ang bag atbp.
- ◆ Lumayo sa bakod na gawa sa bloke atbp.
- ◆ Ilayo ang sarili sa mga biyak na daan o nalubog na lugar.

Kung naglalakad sa bayan...

- ◆ Ilayo ang sarili sa istante ng mga tinda at sumandal sa mga poste o dingding.
- ◆ Kung nasa sinehan ka, lumusot ka sa pagitan ng mga upuan.
- ◆ Protektahan ang iyong ulo gamit ang bag atbp.

Kung nasa bundok, ilog, o dagat...

- ◆ Lumayo sa mga bangin at mag-ingat sa pagbagsak ng mga bato.
- ◆ Lumayo sa ilog o sahi ng lambak upang ihanda sa biglaang pagtaas ng tubig dulot ng pagkasira ng dam.
- ◆ Kung nasa paigid ng baybayin, lumikas sa mataas na lugar kung sakaling magkakaroon ng tsunami.

