








Gumawa ng Sariling Oras ng Paghahanda

Ang "Aking Timeline" ay isang mahalagang paghahanda sa pagdating ng lindol sa pamamagitan ng pag-aaral at obserbasyon sa sarili sa panahon ng kalamidad. Maglaan ng oras at panahon kasama ang mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan upang pag-usapan kung "kailan", "sino" at "ano" ang mga dapat gawin sa panahon ng kalamidad. Maaaring tingnan at pag-aralan ang mga delikadong lugar sa Hazard Map.

| Bago Dumating ang Lindol | Alertong Pagyanig (Sa Biglaang Pagyanig ng Lindol) | Pagkatapos ng pagyanig ng lindol | 5 Minuto makalipas ang Lindol | 10 Minuto Makalipas ang Lindol | 1 Oras Makalipas ang Lindol | Makalipas ang Mahabang oras pagkatapos ng Lindol |
|---|---|---|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ Ayusin ang mga mabibigat na kagamitan sa bahay tulad ng dingding at kisame □ Patibayin ang haligi ng bahay □ Maglagay ng proteksyon sa mga bintana ng bahay □ Maghanda ng Emergency Kit □ Patibayin ang bahay laban sa lindol □ Mag-apply ng Earthquake Insurance ng bahay  | <ul style="list-style-type: none"> □ Siguraduhin ang sariling kaligtasan □ Manatili sa loob ng tahanan o anumang establishment hanggang sa tumigil ang pagyanig <p><u>Kapag nasa labas ng Bahay</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Umiwas sa bumabagsak na mga debris □ Ihinto ang sasakyan sa ligtas na Luger at huwag magmaneho  | <ul style="list-style-type: none"> □ Patayin agad ang gas na lutuan at iba pang de-kuryenteng kagamitan □ Patayin o i-off agad ang main switch ng Gas □ Kung may maliit na sunog, siguraduhin mapatigil ang paglaki nito □ Patayin o i-off agad ang main circuit breaker ng bahay □ Siguraduhing ligtas sa paglabas ng bahay  | <ul style="list-style-type: none"> □ Magsuot ng sapatos □ Dalhin ang Emergency kit □ Proteksyunan ang pamilya  | <ul style="list-style-type: none"> □ Siguraduhin ang kaligtasan sa buong kapaligiran  | <ul style="list-style-type: none"> □ Makiisa sa maagarang rescue  | <ul style="list-style-type: none"> □ Tingnan ang mga sira ng bahay □ Pagisipan Kung saan lilikas o mage-evacuate  |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>「Kailan」 「Sino」 「Ano ang gagawin」</p> <p>Pagplanuhan ang "Aking Timeline"</p> <p>Ihanda ang sariling kaligtasan sa Panama Giran ng "Aking Timeline"</p> | <p>e.g.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Manatili sa ligtas na lunar □ Magtago sa ilalim ng lamesa at Gavin ang Drop, Cover and Hold on | <p>e.g.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Patayin o I-off ang gas □ Siguraduhing ligtas sa paglabas | <p>e.g.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Siguraduhin ang kaligtasan sa look ng bahay □ Maghanda sa paglikas o evacuation | <p>e.g.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Saraduhan ang bahay □ Tingnan ang mga sira o damages ng bahay | <p>e.g.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Tulungan ng mga kapitbahay na nangangailangan ng tulong □ Bigyan ng paunang-lunas ang mga nasugatan | <p>e.g.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Suriin at tingnan ang mga pinsala ng mga ari-arian |
| | <p>← Siguraduhin ang sariling kaligtasan →</p> | <p>← Iwasan ang malaking pinsala →</p> | <p>← Maghanda sa paglikas →</p> | <p>← Makiisa sa maagarang rescue →</p> | | |