Mag Paghahanda sa Panahon ng Lindol

Gumawa ng Sariling Oras ng Paghahanda

Bago Dumating ang Lindol	Alertong Pagyanig (Sa Biglaang Pagyanig ng Lindol)	Pagkatapos ng pagyanig ng lindol
☐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 	☐Siguraduhin ang sariling kaligtasan ☐Manatili sa loob ng tahanan o anumang establishment hanggang sa tumigil ang pagyanig **<u>Kapag nasa labas ng Bahay</u>** ☐Umiwas sa bumabagsak na mga debris ☐ Ihinto ang sasakyan sa ligtas na Luger at huwag magmaneho 	☐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

「Kailan」 「Sino」 「Ano ang gagawin」 **Pagplanuhan ang "Aking Timeline "** Ihanda ang sariling kaligtasan sa Panama Giran ng "AkingTimeline"	e.g. ☐ Manatili sa ligtas na lunar ☐ Magtago sa ilalim ng lamesa at Gavin ang Drop, Cover and Hold on **Siguraduhin ang sariling kaligtasan**	e.g. ☐ Patayin o I-off ang gas ☐ Siguraduhing ligtas sa paglabas **Iwasan ang malaking pinsala**

タガログ(フィリピン)語 Tagalog (Filipino)

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.

5 Minuto makalipas ang Lindol	10 Minuto Makalipas ang Lindol	1 Oras Makalipas ang Lindol	Makalipas ang Mahabang oras pagkatapos ng Lindol
☐Magsuot ng sapatos ☐Dalhin ang Emergency kit ☐Proteksyunan ang pamilya	☐ Siguraduhin ang kaligtasan sa buong kapaligiran	☐ Makiisa sa maagarang rescue	☐Tingnan ang mga sira ng bahay ☐Pagisipan Kung saan lilikas o mage-evacuate

e.g. ☐ Siguraduhin ang kaligtasan sa look ng bahay ☐ Maghanda sa paglikas o evacuation	e.g. ☐ Saraduhan ang bahay ☐ Tingnan ang mga sira o damages ng bahay	e.g. ☐ Tulungan ng mga kapitbahay na nangangailangan ng tulong ☐ Bigyan ng paunang-lunas ang mga nasugatan	e.g. ☐ Suriin at tingnan ang mga pinsala ng mga ari-arian
Maghanda sa paglikas	**Makiisa sa maagarang rescue**		