Manatiling ligtas!

Ang mga dapat gawin kapag lumindol

Bakit natin kailangang maghanda para sa mga lindol?

Ang mga lindol ay maaaring mangyari kahit kailan at kahit saan. Kadalasan, ang mga lindol ay may kasunod na mga aftershock. Ang mga ito'y maaaring mangyari ilang oras, ilang araw o kahit ilang buwan pagkatapos ng pangunahing paglindol. Bagama't hindi kasinglakas ng una, ang mga aftershock ay maaaring maging sanhi ng pagguho ng mga istrukturang pinahina na ng naunang lindol.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Bago Lumindol

Oo, puwede kang maghanda para sa isang lindol! Narito ang mga maaari mong gawin:

- Maglakad-lakad sa loob ng iyong pinagtatrabahuhan at ng iyong tirahan. Tukuyin ang mga lugar sa bawat bahagi ng istruktura na maaaring masilungan.
- Tingnan kung anong mga gamit ang kailangan mong ilipat o gawing mas ligtas ang pagkakalagay upang maiwasang may masaktan, halimbawa, isang salamin na nasa taas ng kama.
- Alamin kung nasaan ang mga fire extinguisher at mga daan palabas.
- Sumali sa mga simulation exercise at ibahagi ang iyong mga kaalaman sa iyong pamilya at sa iyong mga kaibigan.
- Subaybayan ang mga lokal na balita upang maging alerto at malaman ang mga pinakahuling ulat tungkol sa lindol.
- Maghanda ng isang emergency bag na naglalaman ng mga maaari mong magamit sa paglikas o iba pang emergency.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Bago Lumindol

Ihanda ang iyong emergency bag.

Kinakailangang may laman itong mga gamit na kakailanganin mo sa paglikas.

Ito ang mga maaaring nilalaman ng bag: flashlight na may ekstrang baterya, pito na magagamit na pantawag-atensyon, COVID-19 masks, kopya ng mga mahahalagang dokumento, pera, listahan ng mga mahahalagang numero, mga personal na gamot, baso, 1.5 litro ng tubig, ready-to-eat na pagkain, dyaket o kapote, at mga pangunahing gamit pangkalinisan.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

DROP, o lumuhod at tumungo bago ka pa matumba dahil sa pagyanig. Sa posisyong ito, mapoprotektahan ka mula sa pagkatumba habang malaya ka pa ring makakilos kung kinakailangan.

COVER, o takpan ang iyong ulo at leeg (at ang buo mong katawan kung maaari) sa pamamagitan ng pagsilong sa ilalim ng isang matibay na lamesa. Kung walang masisilungan, pumuwesto malapit sa isang pader o sa tabi ng muwebles na hindi matutumba, at takpan ang iyong ulo at leeg ng iyong mga braso at kamay.

HOLD ON, o kumapit sa iyong sinisilungan (o sa iyong ulo at leeg) hanggang tumigil ang pagyanig. Maging handang gumalaw kasabay ng paggalaw ng iyong sinisilungan kung ito'y maapektuhan ng pagyanig.

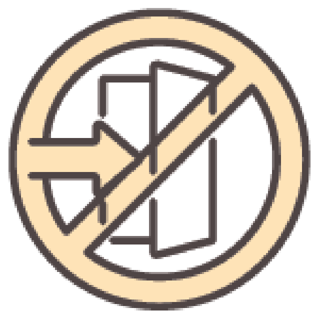
MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

Kung nasa loob ka, huwag ka nang lumabas.

Huwag kang tumakbo palabas o pumunta sa ibang mga silid habang lumilindol. Kapag naramdaman mo ang unang pagyanig, lumuhod sa sahig , tumungo, at gumapang papunta sa isang ligtas na lugar habang pinoprotektahan ang iyong ulo at mukha.

Lumayo mula sa mga salamin, mga nakasabit na bagay, mga istante ng libro, mga kabinet, o iba pang mga malalaking kasangkapan na maaaring matumba. Mag-ingat din sa mga maaaring mahulog na gamit tulad ng fixtures ng ilaw, mga nakasabit sa dingding, mga matataas na istante, at mga kabinet na may mga pintong maaaring bumukas.

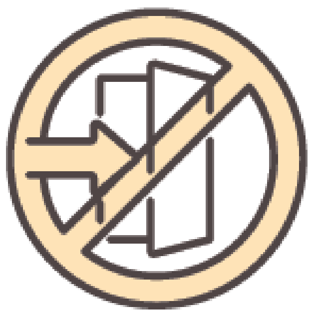


MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

Kung nasa loob ka, huwag ka nang lumabas.

- Kung maaari, gumapang ka patungo sa isang matibay na muwebles, o di kaya'y sa isang pader na malayo sa mga bintana, habang pinoprotektahan mo ang iyong ulo at mukha.
- Maghanap ng gamit na maaaring magsilbing proteksyon para sa iyong ulo at mukha, sakaling may mahulog na debris o mabasag na salamin.
- Kung nasa kusina ka, tiyaking patay ang kalan.
- Kung nasa kama ka, huwag bumangon. Protektahan mo ang iyong ulo gamit ang unan.
- Mag-ingat kung sakaling may mga basag na salamin sa sahig.



MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

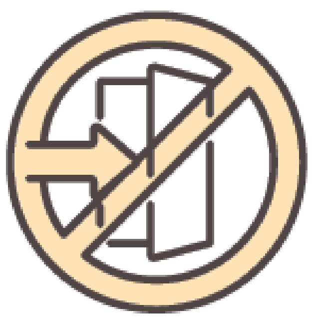
Habang Lumilindol

Kung nasa loob ka, huwag ka nang lumabas.

HUWAG tumayo sa may pintuan. Mas ligtas ka sa ilalim ng lamesa.

Ang mga pintuan ay hindi mas matibay kaysa ibang bahagi ng bahay. Hindi ka mapoprotektahan ng mga pintuan mula sa mga mga nahuhulog o nagliliparang mga kagamitan, na karaniwang sanhi ng mga pinsala.

Karamihan sa mga pinsalang kaugnay ng lindol ay bunga ng mga nahuhulog o nagliliparang mga kagamitan (gaya ng TV, lampara, salamin, o istante ng mga libro), o di kaya'y kapag ikaw mismo ay natumba.

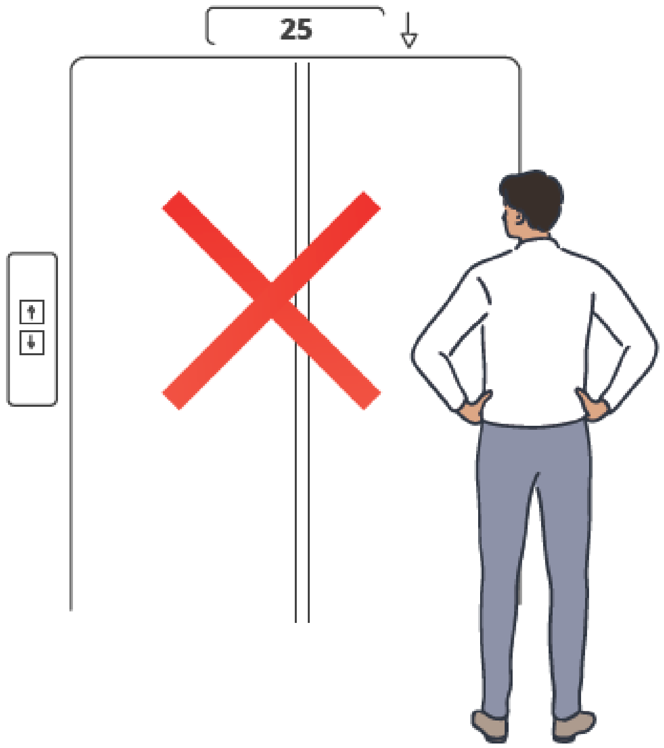


Habang Lumilindol

Kung ikaw ay nasa isang mataas na gusali:

Drop, Cover at Hold

- Lumayo mula sa mga bintana at sa mga pader sa labas. Manatili sa loob ng gusali hanggang tumigil ang pagyanig.
- HUWAG gumamit ng mga elevator. Maaaring mawalan ng kuryente, at maaaring umandar ang sprinkler system.
- Gamitin ang hagdan.



- Huwag mataranta kung ikaw ay hindi makaalis mula sa iyong kinaroroonan. Subukang makatawag ng atensyon sa pamamagitan ng pagtapik sa matigas na bahagi ng istruktura o sa kahit anong gawa sa bakal.

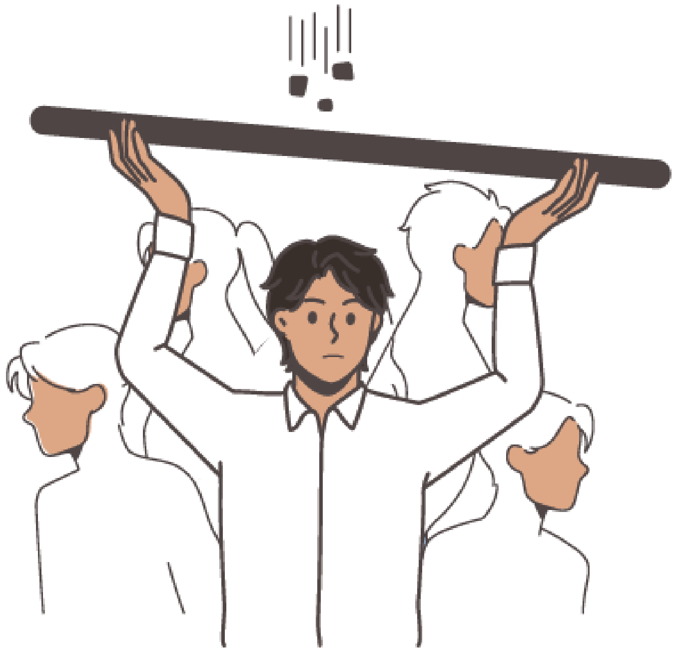
MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

Kung ikaw ay nasa isang mataas na gusali:

Drop, Cover at Hold

- Huwag magmadaling lumabas. Baka maipit ka ng mga nagsusugurang tao. Lumayo mula sa mga maaaring mahulog na gamit.



- Kung maaari, maghanap ng masisilungan at ng maaari mong gamitin upang maprotektahan ang iyong ulo at mukha mula sa mga mahuhulog na debris at mga basag na salamin.

Habang Lumilindol

Kung nasa labas ka, huwag ka nang pumasok sa loob!

- Lumayo mula sa mga gusali, mga utility wire, fuel at gas lines.
- Ang mga lugar kung saan ka pinakananganganib mula sa falling debris ay sa may bungad, at malapit sa mga pader ng mismong gusali.
- Pumunta sa lugar na malayo sa mga puno, mga poste, at mga gusali. Kapag nasa open area ka na, lumuhod at tumungo, at hintaying tumigil ang mga pagyanig.
- Ang mga lugar malapit sa labas ng mga gusali ang pinakadelikado. Ang mga bintana, mga facade, at mga architecturaldetail ang kadalasang nauunang gumuho. Lumayo mula sa mga ito.
- Maging alerto sa posibleng pagguho ng lupa, at kung umuulan, sa mudslides.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

Kung ikaw ay nasa isang umaandar na sasakyan, pumarada muna sa isang ligtas na lugar.

- Iparada ang iyong sasakyan sa tabi ng daan o sa may gilid ng bangketa, malayo sa mga poste, mga kable, at mga underpass o overpass.
- Manatili sa loob ng sasakyan habang nakaparada at nakapreno. Ang sasakyan ay isang ligtas na lugar upang ika'y manatili hanggang matapos ang mga pagyanig.
- Kung ikaw ay nasa umaandar na sasakyan, tumigil sa isang ligtas na lugar. Kung mabagsakan ang iyong sasakyan ng kable ng kuryente, manatili sa loob hanggang hindi natatanggal ang kable ng isang kuwalipikadong tao.
- Maging alerto sa posibleng pagguho ng lupa, o di kaya'y mudslides.
- Maging mapagmasid para sa mga panganib na maaaring nilikha ng paglindol, gaya ng mga bitak sa semento, mga natumbang poste at nahulog na kable, mga tumataas na water level, mga gumuhong overpass at tulay, o mga gumuhong lupa.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

Kung ika'y malapit sa baybayin:

Drop, Cover at Hold

- Pumunta agad sa mga lugar na hindi bababa sa 3 kilometro ang layo mula sa dagat o mga lupaing hindi bababa sa 30 metro ang taas sa sea level.
- Kung ang matinding pagyanig ay tumagal ng dalawampung segundo o higit pa, pumunta agad sa mga lugar na hindi bababa sa 3 kilometro ang layo mula sa dagat o mga lupaing hindi bababa sa 30 metro ang taas sa sea level.
- Maglakad nang mabilis sa halip na magdala ng sasakyan upang makaiwas sa trapik, mga debris, at ipa pang panganib.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Habang Lumilindol

Kung hindi mo kayang lumuhod

- Kung ika'y gumagamit ng wheelchair, i-lock ang mga gulong nito.
- Tanggalin ang mga gamit na hindi nakakabit nang mabuti sa wheelchair.
- Protektahan ang iyong ulo at leeg. Iwasang matumba, o matamaan ng mga nahuhulog o tumatalsik na bagay.
- Kung maaari, maghanap ng masisilungang matibay na mesa. Lumayo mula sa mga pader, bintana, fireplace at mga nakasabit na bagay.
- Kung hindi ka makaalis mula sa kama o sa upuan, gamitin ang mga kumot at unan upang protektahan ang iyong sarili mula sa mga nahuhulog na kasangkapan.
- Kung ika'y nasa labas, pumunta ka sa isang openarea na malayo mula sa mga puno, mga poste, at mga gusali.

LOCK!

COVER!

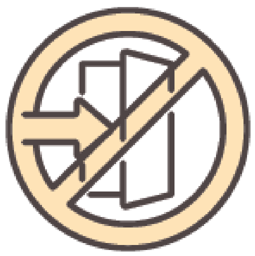
HOLD ON!

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Pagkatapos Lumindol

- Ang pinakamapanganib na mga maaaring mangyari ay ang pagguho ng mga istruktura, pagsabog at pagkakuryente. Kapag tumigil na ang pagyanig, asahan na may mga kasunod itong aftershocks.

- Huwag hawakan ang kahit anong kable ng kuryente, o kahit anong bagay na nakadikit dito. Maaari kang makuryente.



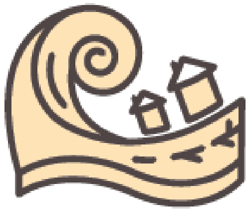
- Ang mga pinsala sa mga istruktura ay maaaring naging sanhi ng gas leak. Ingatang huwag mahawakan ang mga switch, at huwag magsindi o magpaningas ng apoy.

- Kung ikaw ay nasa loob ng gusali, maingat na lisanin ang istruktura at maging alerto kung mayroong tila mahuhulog o guguho.

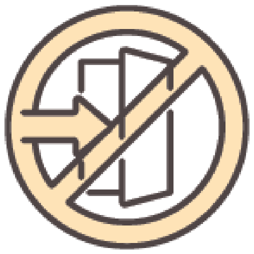
MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS

Pagkatapos Lumindol

- Tiyaking ligtas at walang pinsala ang iyong mga katrabaho, ang iyong pamilya at ang iyong sarili bago ka tumulong sa iba.



- Huwag papasok sa mga gusaling nasira, kahit na ito'y nagangahulugang mananatili ka sa labas buong gabi.



- Kung kailangang mong magdala ng sasakyan, maging alerto sa mga sira sa mga kalsada, mga tulay at mga lagusan. May panganib din ng mga gumuhong lupa at mudslides.

MEDECINS SANS FRONTIERES
DOCTORS WITHOUT BORDERS