

# Maging Handang RedCross

## Checklist para sa Kaligtasan sa Lindol

Ang lindol ay isang biglaang, mabilis na pag-alog ng lupa dulot ng pagbiyak at paggalaw ng bato sa ilalim ng lupa. Ang mga lindol ay biglaang nagaganap nang walang babala at maaaring maganap anumang oras ng taon, araw o gabi. Apat-na-pu at limang mga estado at mga teritoryo sa Estados Unidos ay nasa katamtaman at masyadong mataas na peligro ng mga lindol, at ito ay nasa bawat rehiyon ng bansa.

### Ikaw ba ay nasa mataas na peligro mula sa mga lindol?

- Makipag-ugnay sa inyong lokal na opisina para sa pamamahala ng emerhensiya, lokal na sangay ng American Red Cross, geological na pagsusuri ng estado o kagawaran ng natural na yaman.
- Ang mga mobile na tahanan hindi nakakabit sa kanilang mga pundasyon ay nasa partikular na peligro kapag may lindol.
- Ang mga gusaling may mga pundasyon na nasa landfill at iba pang hindi matatag na lupa ay nasa pinataas na peligro ng pagkasira.

### Alam mo ba?

Ang mga daanan ng pinto ay mas matibay sa anumang bahagi ng istraktura. Kapag lumilindol, pumunta sa ilalim ng matibay na muwebles at kumapit. Ito ay magbibigay ng konting proteksiyon mula sa mga nalalaglag na bagay na maaaring makasakit sa iyo kapag may lindol.

### Paano ako maghahanda?



- Alamin ang mga plano para sa paglisan sakaling may sunog o lindol para sa lahat ng gusali na regular mong pinaglalagian.
- Pumili ng ligtas na mga lugar sa bawat kuwarto sa inyong tahanan, pinagtatrabahuhan at/o paaralan. Ang ligtas na lugar ay maaaring sa ilalim ng muwebles o kadikit ng panloob na dingding na malayo sa mga bintana, sisidlang ng libro o matataas na muwebles na maaaring mahulog sa iyo.
- Magsanay sa pagbagsak, pagtakip at paghawak sa bawat ligtas na lugar. Kung wala kang matibay na muwebles na makakapitan, umupo sa sahig sa tabi ng panloob na dingding at takpan ang iyong ulo at leeg gamit ang iyong mga braso.
- Magtago ng isang flashlight at matibay na sapatos sa tabi ng kama ng bawat tao.
- Siguruhin na ang inyong bahay ay matibay na nakakabit sa pundasyon.
- Iturnilyo at lagyang ng balangkas ang mga initan ng tubig at mga appliance na gumagamit ng gas sa mga pamakuan ng dingding.
- Iturnilyo ang mga sisidlan ng libro, mga kabinet ng babasagin at iba pang mataas na mga muwebles sa mga pamakuan ng dingding.
- Isabit ang mga mabibigat na bagay katulad ng mga litrato at mga salamin nang malayo sa mga kama, sofa at saanman inuupang o hinihigaan ng tao.
- Lagyan ng balangkas ang mga nasa itaas na pinagkakabit na ilaw.
- Maglagay ng matitibay na mga trangks o turnilyo sa mga kabinet. Ang malalaki o mabibigat na mga bagay ay dapat pinakamalapit sa sahig.
- Matuto kung paano sarhan ang mga balbula ng gas sa inyong tahanan at maglagay ng liyabe sa lugar na madaling pagkuhanan para doon.
- Alamin ang mga pamantayang seismic para sa mga gusali sa inyong lugar at mga batas sa paggamit ng lupain bago magsimula ng bagong pagpapagawa.
- Magtago at magpanatili ng kit para sa emerhensiyang mga supply sa madaling mapagkukunan na lugar.

### Ano ang aking dapat gawin kapag lumilindol?



#### Kung ikaw ay nasa loob at nagsimula ang pagyanig ...

- Bumagsak, magtakip at kumapit. Gumalaw lang ng konti kung posible.
- Kung ikaw ay nasa kama, manatili doon, bumaluktot at kumapit. Protektahan ang iyong ulo gamit ang unan.
- Lumayo mula sa mga bintana upang maiwasan na masaktan mula sa mga basag na salamin.
- Manatili sa loob hanggang sa pagtatapos ng pagyanig ay sigurado ka na na ligtas nang lumabas. Kung kailangan mong lumabas sa gusali matapos huminto ng pagyanig, gamitin ang hagdan kaysa sa elevator sakaling mayroong mga aftershock, kawalan ng koryente o iba pang kasiraan.
- Alamin na ang mga alarma sa sunog at mga sistema ng sprinkler ay madalas gumagana sa mga gusali kapag may lindol, kahit na walang sunog.

#### Kung nasa labas ka kapag nagsimula ang pagyanig ...

- Humanap ng maaliwalas na lugar at bumagsak sa sahig. Manatili doon hanggang tumigil ang pagyanig (malayo sa mga gusali, mga linya ng koryente, mga puno at mga ilaw sa kalye).
- Kung nasa loob ka ng sasakyan, tumabi sa maaliwalas na lugar at huminto. Iwasan ang mga tulay at mga overpass at mga linya ng koryente kung posible. Manatili sa loob na nakakabit ang iyong seatbelt hanggang sa tumigil ang pagyanig. Pagkatapos, maingat na magmaneho, iwasan ang mga tulay at mga rampa na maaaring nasira.
- Kung may nalaglag na linya ng koryente sa iyong sasakyan, huwag lumabas. Maghintay para sa tulong.
- Kung ikaw ay nasa mabundok na lugar o malapit sa hindi matatag na libis o bangin, maging alerto sa mga nahuhulog na mga bato o iba pang sukal. Ang pagguho ng lupa ay kadalasang nasisimulan ng mga lindol.

### Ano ang aking dapat gawin matapos ang lindol?



- Matapos ang lindol, ang sakuna ay maaaring magpatuloy. Asahan at maghanda para sa potensiyal na mga aftershock, pagguho ng lupa at pati na tsunami. Ang mga tsunami ay kadalasan mula sa mga lindol.
- Sa tuwing makakaramdam ka ng isang aftershock, manatiling nasa sahig, magtakip at kumapit. Ang mga aftershock kadalasan ay nagaganap ilang minuto, araw at pati buwan matapos ang lindol.
- Suriin ang iyong sarili para sa pinsala at kumuha ng paunang lunas kung kailangan bago tumulong sa napinsala o nakulong na mga tao.
- Magsuot ng pantalon, kamisetang mahaba ang manggas, matibay na sapatos at guwantes na pang-trabaho upang maprotektahan laban sa pinsala mula sa nabasag na mga bagay.
- Mabilis na maghanap ng mga sira sa loob at paligid ng iyong tahanan at palabasin lahat kung hindi ligtas ang inyong tahanan.
- Makinig sa madaling dalhin na de-bateria o pinipihit ng kamay na radyo para sa huling impormasyong pang-emerhensiya at mga tagubilin.
- Suriin ang mga telepono sa inyong tahanan o pinagtatrabahuhan upang makita kung makakakuha ka ng dial tone. Gumawa ng maiigsing tawag upang iulat ang mga emerhensiyang nagbabanta sa buhay.
- Hanapin at patayin ang mga maliliit na apoy. Ang sunog ay ang pinakakaraniwang panganib matapos ang lindol.
- Linisin agad ang mga natapon na gamot, bleach, gasolina o ibang mga madaling magliyab na mga likido.
- Mag-ingat na buksan ang mga saradong pinto ng kloset at kabinet dahil ang mga nilalaman ay maaaring gumalaw.
- Tulungan ang mga tao na nangangailangan ng espesyal na tulong, katulad ng mga sanggol, mga bata at ang matatanda o may kapansanan.
- Mag-ingat sa mga natumbang linya ng koryente o putol na linya ng gas at lumayo sa sirang mga lugar.
- Panatiliing nasa direktang kontrol mo ang mga hayop.
- Lumabas mula sa mga sirang gusali.
- Kung wala ka sa bahay, bumalik lamang kung sinabi ng mga awtoridad na ligtas nang gawin ito. Mag-ingat ng husto at suriin ang mga dingding, hagdanan at mga bintana upang humanap ng pagkasira.
- Mag-ingat kapag nagmamaneho matapos ang lindol at asahan ang hindi paggana ng mga ilaw trapiko.

### Ipaalam sa Iyong Pamilya na Ikaw ay Ligtas

Kung ang inyong komunidad ay nakaranas ng lindol, o anumang sakuna, magrehistro sa American Red Cross Safe and Well na Web site makukuha sa pamamagitan ng [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) upang ipaalam sa iyong mga pamilya at mga kaibigan ang iyong kapakanan. Kung wala kang access sa Internet, tumawag sa **1-866-GET-INFO** upang irehistro ang iyong sarili at ang pamilya mo.



Para sa higit pang impormasyon sa sakuna at pagkahanda sa emerhensiya, bumisita sa [RedCross.org](http://RedCross.org).