

MAHALAGANG DOKUMENTO.  
PANATILIHIN SA ISANG LIGTAS NA LUGAR.

# SAKUNA GABAY SA PAGIGING HANDA



**LISTOS CALIFORNIA**  
[ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)



**OPISINA NG  
GOBERNADOR NG  
CALIFORNIA:**  
[Gov.CA.gov](http://Gov.CA.gov)



**TANGGAPAN NG  
GOBERNADOR  
PARA SA EMERGENCY  
NA MGA SERBISYO:**  
[CalOES.CA.gov](http://CalOES.CA.gov)



**MAYROON DING:**  
Español      Tiếng Việt  
中文          한국어  
Filipino      Lus Hmoob

# MGA HAKBANG SA KALIGTASAN PARA SA ANUMANG SAKUNA



**1. KUMUHA NG MGA ALERTO PARA  
MALAMAN ANG GAGAWIN**



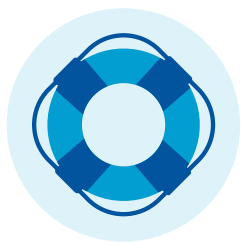
**2. PLANO PARA PROTEKTAHAN  
ANG IYONG MGA TAO**



**3. MAG-EMPAKE NG GO BAG  
KASAMA ANG MGA BAGAY NA  
KAILANGAN MO**

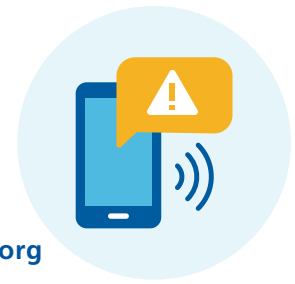


**4. BUMUO NG STAY BOX  
KAPAG HINDI KA NA MAKAALIS**



**5. TULUNGAN ANG MGA KAIBIGAN AT  
KAPITBAHAY NA MAGHANDA**

# 1. KUMUHA NG MGA ALERTO PARA MALAMAN ANG GAGAWIN



Mag-sign up para makuha ang iyong mga alerto ng county. Pumunta sa [ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)  
Maaari ka ring mag sign up para sa app ng **babala sa lindol ng MyShake**

## ANG LOKAL NA SISTEMA NG ALERTO NG AKING COUNTY AY:



LOKAL NA SISTEMA NG ALERTO

IBA PANG MGA SISTEMA NG ALERTO

## MAGHANAP NG ISANG MAPAGKUKUNAN NG BALITA NA MAPAGKAKATIWALAAN MO

Kapag may sakuna, kailangan mong malaman kung ano ang nangyayari at makakuha ng updated na impormasyon tungkol sa kung ano ang dapat mong gawin at kung saan ka dapat pumunta. Maraming mga paraan para makuha ang impormasyong ito.



TELEBISYON



RADYO



LANDLINE NA TELEPONO



CELL PHONE



EMAIL



SMARTPHONE



SOCIAL MEDIA



HAM RADIO

Hanapin ang iyong lokal na istasyon ng radyo para sa mga alerto sa emergency sa [ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org).

## MGA ISTASYON NG RADYO KUNG SAAN AKO NAKATIRA/NAGTATRAHAHO:



### MGA WEBSITE NA MAPAGKUKUNAN NG EMERGENCY:

- [CALOES.CA.GOV](http://CALOES.CA.GOV)  
Mga gabay, alerto, at mapagkukunan ng estado
- [LISTOSCALIFORNIA.ORG](http://LISTOSCALIFORNIA.ORG)  
Kumuha ng mas maraming mapagkukunan para maging handa
- [READY.CA.GOV](http://READY.CA.GOV)  
Kumuha ng higit na maraming tiyak na tip sa kalamidad para maghanda

## 2. MAGPLANO PARA PROTEKTAHAN ANG IYONG MGA TAO: KUMONEKTA AT MAGPROTEKTA



Isipin kung kanino mo gustong kumonekta sa panahon ng emergency. Puwedeng ito ay pamilya, mga kapitbahay, mga kaibigan, o mga caregiver. Isulat ang kanilang mga pangalan at impormasyon sa pakikipag ugnayan. Magbahagi ng mga kopya sa lahat ng nasa iyong listahan.

Pumili din ng isang tao sa labas ng lugar na iyong tinitirhan na hindi maaapektuhan ng iyong lokal na kalamidad. Ikaw at ang inyong mga contact ay maaaring makapag-check in bilang ligtas sa malayong kamag-anak o kaibigang iyon, at ibahagi kung nasaan ka.

### MGA EMERGENCY CONTACT

PANGALAN NG CONTACT		CONTACT SA LABAS NG BAYAN
CELL PHONE	TELEPONO SA BAHAY	
TRABAHO/ PAARALAN	EMAIL	CELL PHONE
ADDRESS		
PANGALAN NG CONTACT		TELEPONO SA BAHAY
CELL PHONE	TELEPONO SA BAHAY	
TRABAHO/ PAARALAN	EMAIL	TRABAHO/PAARALAN
ADDRESS		
PANGALAN NG CONTACT		ADDRESS
CELL PHONE	TELEPONO SA BAHAY	
TRABAHO/ PAARALAN	EMAIL	
ADDRESS		



Subukan mong **mag-text** kung hindi gumagana ang mga lokal na tawag sa telepono sa panahon ng kalamidad.

## 2. MAGPLANO PARA PROTEKTAHAN ANG IYONG MGA TAO: DIREKTORYO NG LOKAL NA MAPAGKUKUNAN



Bilang bahagi ng iyong plano sa **Kumonekta at Magprotekta**, dapat mo ring isulat ang mahahalagang numero ng telepono at mga website ng mga organisasyon na puwedeng makatulong sa iyo sa isang emergency.

### MGA CONTACT SA PAMPUBLIKONG EMERGENCY

KAGAWARAN NG BUMBERO/CALFIRE	
TELEPONO	WEBSITE
KAGAWARAN NG SHERIFF/PULISYA	
TELEPONO	WEBSITE
AHENSYA NG PAMPUBLIKONG BIYAHE	
TELEPONO	WEBSITE
KUMPANYA NG KURYENTE	
TELEPONO	WEBSITE
KUMPANYA NG GAS	
TELEPONO	WEBSITE
KUMPANYA NG TUBIG	
TELEPONO	WEBSITE
AHENSYA NG EMERGENCY NG COUNTY	
TELEPONO	WEBSITE

### ORGANISASYON NG SUPORTA

ORGANISASYON NG SUPORTA
TELEPONO
EMAIL
WEBSITE
ORGANISASYON NG SUPORTA
TELEPONO
WEBSITE
ORGANISASYON NG SUPORTA
TELEPONO
WEBSITE

## 2. MAGPLANO PARA PROTEKTAHAN ANG IYONG MGA TAO: PAGKILOS SA PAGLIKAS



Kung hindi ka ligtas sa bahay, trabaho o paaralan dahil sa kalamidad, kailangan mong pumunta sa isang ligtas na lugar at makipagkita sa mga taong mahalaga sa iyo. Bago ang kalamidad, mag-print o kumuha ng mapa ng papel. Dahil maaaring wala kang signal sa cell phone, puwedeng makatulong ito panatilihin kang ligtas mula sa kung saan ka naroroon.



Maging handa na pumunta sa pinakaligtas na direksyon, sa pinakamalapit na ligtas na lugar, na may kaunting babala.



### 1. SUNDIN ANG GABAY NG MGA LOKAL NA AWTORIDAD

Ibahagi nila ang pinakabagong impormasyon sa mga istasyon ng balita at alamin ang pinakamahusay na paraan para mapanatili kang ligtas. Ang mga tagubilin ay maaaring magmula sa inyong kagawaran ng bumbero, sheriff o kagawaran ng pulisya, o sa mga halal na opisyal, tulad ng mga alkalde o superbisor.



### 2. ALAMIN ANG MABILIS NA LABASAN MULA SA IYONG KOMUNIDAD

Sa isang sakuna, ang kalsada papunta sa kaligtasan ay posibleng hindi ang karaniwang ruta mo. Ang mga sakuna ay puwedeng magsara ng mga kalsada at mga ruta ng bus. Maging pamilyar sa mas maraming paraan para makaalis sa panahon ng emergency. Sanayin ang mga paglalakbay na iyon kasama ang mga taong sasama sa iyo. Sa ganoong paraan, malalaman mo kung paano magsasama-sama sa isang tunay na emergency.



### 3. MAGING HANDA NA PUMUNTA SA INYONG LIGTAS NA LUGAR

Ihanda ang iyong plano sa **Kumonekta at Magprotekta**, kumpletuhin ang iyong **Direktoryo ng Lokal na Mapagkukunan**, at isang go bag ng mga supply na naka pack. Tumulong sa mga taong mahalaga sa iyo, at nagmamalasakit sa iyo. Magpasya kung ligtas, at posible, na makarating sa tahanan ng pamilya o mga kaibigan. Gumawa ng plano ng pagkikita ng pamilya sakaling magkahiwalay ang paglikas. Kung hindi, maghanap ng pampublikong kanlungan.



Makinig sa balita at mag sign up para sa mga lokal na alerto sa [ListosCalifornia.org](https://www.listoscalifornia.org)

# 3. MAG-EMPAKE NG GO BAG KASAMA ANG MGA BAGAY NA KAILANGAN MO



Karamihan sa mga kalamidad ay hindi inaasahan at mabilis na nangyayari. Puwedeng wala kang oras para mamili, o kahit na mag empake. Mag-impake ng mahahalagang bagay para sa bawat miyembro ng inyong sambahayan ngayon, para magkaroon kayo ng kailangan ninyo ng inyong pamilya sa kalaunan.

## PARA MAG IMPAKE NGAYON

### MGA DOKUMENTO

Mga kopya ng pagkakakilanlan at insurance.

Mga kasulatan, titulo, at iba pang papel na mahalaga sa iyo

Mga larawan ng pamilya at mga alagang hayop.



### PERA

Maliit na perang papel mga \$1 at \$5.

Mag ipon ng paunti-unti.



### MAP

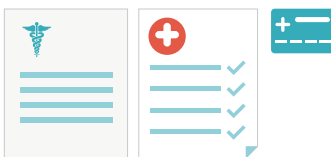
Markahan ang iba't ibang mga ruta palabas ng inyong kapitbahayan sa isang mapa ng papel.



### LISTAHAN NG MGA GAMOT

Ilista ang lahat ng mga reseta.

Iba pang mahahalagang medikal na impormasyon.



### ANG GABAY NA ITO

Ang iyong nakumpletong listahan ng Kumonekta at Magprotekta at Direktoryo ng Lokal na Mapagkukunan.

Ang iyong nakumpletong listahan ng Kunin at Umalis.



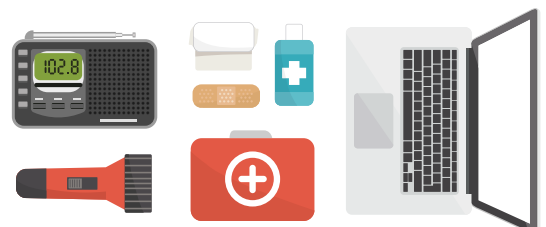
## MAG IMPAKE HABANG PAALIS KA NA

- Wallet o pitaka at mga susi
- Telepono at charger
- Gamot
- Mask



## KUNIN KUNG MAYROON KA

- Portable na radyo
- Flashlight
- Mga supply ng first aid
- Portable na computer



# 4. BUMUO NG STAY BOX KAPAG HINDI KA NA MAKAAALIS



Sa ilang sakuna, posibleng mas ligtas ka kung mananatili ka sa bahay. Sa ganitong pagkakataon baka wala kang tubig na maiinom, maililigo o magagamit ng banyo. Puwedeng wala kayong kuryente para panatilihing malamig ang pagkain ninyo, magbukas ng ilaw o mag charge ng phone.

Magdagdag ng mga item sa isang Stay Box, para kapag hindi ka puwedeng umalis ng bahay. Maghanda ng hindi bababa sa **3 araw** na walang tubig o kuryente. Mag ipon ng paunti-unti, hanggang sa mayroon ka nang sapat para sa lahat ng tao sa inyong sambahayan upang makaraos. Tandaan ang anumang mga alagang hayop. Kung may-ari ka na ng flashlight o portable na radyo, panatilihing madali itong hanapin sa isang lugar.

## PARA MAG IMPAKE NGAYON



### TUBIG

Magtipid ng hanggang 3 galon kada tao, para sa pag inom at paghuhugas.



### PAGKAIN

Magtabi ng mga pagkain na hindi masisira at hindi nangangailangan ng pagluluto

Ikaw ang may alam kung ano ang gusto mong kainin at ng pamilya mo.

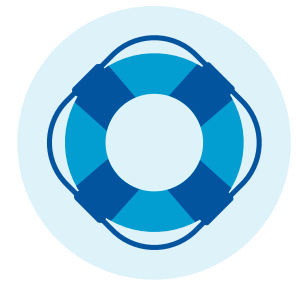


### MGA BAG NG BASURA

Magtabi ng mga dagdag na plastic bag, na may mga kurbata, para magamit sa isang balde para sa isang toilet.



# 5. TULUNGAN ANG MGA KAIBIGAN AT KAPITBAHAY NA MAGHANDA



Isipin kung sino ang maaaring unang tumulong sa inyong lugar sa panahon ng sakuna habang iniisip mo ang iyong mga sagot sa mga tanong na ito:

SINO ANG NASA TAHANAN SA INYONG SAMBAHAYAN SA MAGHAPON?



SINO ANG NASA BAHAY SA INYONG MGA KAPITBAHAYAN NA MAAARING MAKATULONG SA INYO SA MAGHAPON?

PAANO NAMAN SA GABI? SA ISANG WEEKEND?

SINO SA INYONG LUGAR ANG MAAARING MANGAILANGAN NG TULONG?



Ang pag-iisip sa mga bagay na ito ay tutulong sa inyo na maghanda at masimulang makipag-usap sa inyong mga kapitbahay.



Talakayin din ang mga tanong na ito sa inyong mga kapitbahay, kausapin sila kung anong tulong ang maaaring kailanganin nila, at maging handang tumulong sa abot ng iyong makakaya.

# PANGUNAHING MGA TIP PARA SA ANUMANG KALAMIDAD



## MAGDALA NG PAGKAKAKILANLAN



### Maaaring magkahiwa-hiwalay ang mga pamilya kapag may sakuna.

- Lahat ng taong mahalaga sa iyo ay dapat magdala ng pagkakakilanlan.
- Ilagay ang nakasulat na pagkakakilanlan sa mga bag na pampaaralan ng mga bata.
- Isaalang alang ang isang medikal na tag ng alerto o pulseras.
- Lagyan ang mga alagang hayop na updated na mga tag at microchip.
- Ang mga larawan ng mga pamilya at alagang hayop ay makakatulong sa iyo na muling magsama-sama.

## BUMUO NG ISANG NETWORK NG SUPORTA



### Magkaroon ng maaasahang backup na plano sakaling may emergency.

- Makipag-usap sa inyong mga kapitbahay tungkol sa mga pangangailangan nila, at ikaw.
- Talakayin ang mga plano sa kalamidad sa mga tagapag-alaga.
- Itanong sa mga paaralan ang tungkol sa mga plano na muling pagsamahin ang mga magulang at anak.
- Planuhin nang maaga ang mga dalubhasang katulong na tutulong sa mga paglikas.
- Ibahagi ang mga susi sa mga pinagkakatiwalaang kaibigan para mailigtas ang inyong mga alagang hayop.

## MAGKAROON NG DAGDAG NA GAMOT



### Maraming tao ang hindi makakayanan ang tatlong araw na walang gamot. Ang ilan ay nangangailangan ng kuryente para mapatakbo ang mga kagamitan at device.

- Magdala ng dagdag na gamot kapag umalis ka ng bahay.
- Kunan ng larawan (o dalhin) ang listahan ng mga doktor at mga reseta.
- Hilingin sa parmasya na mag-renew ng 30 araw na reseta sa 28 araw.
- Mag-save ng mga dagdag na dosis sa iyong Go Bag.
- Panatilihin nalalamigan ang gamot at i-charge ang mga kagamitan/device.

## BAWASAN ANG STRESS



### Bawasan ang pisikal at mental na stress sa pamamagitan ng pagpapalano nang maaga.

- Lagyan ng label ang mga kagamitan bago lumikas
- Mag-sign up para sa mga alerto mula sa inyong kumpanya ng kuryente
- Mag impake ng mga espesyal na kagamitang medikal at komunikasyon
- Planuhin na aliwin ang mga may Alzheimer's o sakit sa pag iisip.

# MGA TALA



A series of horizontal dotted lines arranged in two columns, providing a template for writing a list or table.

# MGA TIP PARA SA IBA'T IBANG MGA PANGYAYARI

Ang mga sakuna ay hamon para sa lahat. Bawat isa sa atin ay may iba't ibang pangangailangan sa paghahanda sa kalamidad. Ikaw, o isang taong mahalaga sa iyo, ay maaaring makinabang sa pagpapalano nang maaga. Isipin ngayon ang mga paraan para gawing ligtas at komportable ang karanasan para sa lahat.

## MAGKASAMANG HANDA



### MGA BUNTIS NA BABAE

Tanungin ang inyong doktor kung paano makakuha ng pag-aalaga o maghatid sa panahon ng isang kalamidad.

Planuhin nang maaga para maiwasan ang masamang hangin, nakakalason na tubig at hindi ligtas na pagkain.

Sabihin sa mga kawani sa isang silungan na ikaw ay buntis.



### MGA MAGULANG NG MGA SANGGOL

Kung gumagamit ka ng formula, magtabi ng maraming malinis na tubig.

Kumuha o gumawa ng body sling para makapaglakad nang malayo kasama ang sanggol.

Alamin ang plano sa kaligtasan ng tagapag-alaga ng inyong anak.



### MGA TAGAPAG-ALAGA

Lumikha ng isang plano sa emergency kasama ang inyong tumatanggap ng pangangalaga.

Bumuo ng isang network ng suporta na lampas sa iyong sarili.

Tulongan ang iyong tumatanggap ng pangangalaga na mag-impake ng mga kinakailangang supply.



### MGA TAONG MAY MGA ALAGANG HAYOP

Lagyan ang inyong alagang hayop ng isang ID tag at microchip kung maaari.

Mag impake ng pagkain, tubig, gamot at patunay ng pagbabakuna.

Hanapin kung aling mga pampublikong kanlungan ang tumatanggap ng mga hayop.



### MATATANDANG ADULTO

Magdala ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa pamilya/tagapag-alaga sa iyong pitaka.

Mag-post ng mga numero ng pamilya at emergency na malapit sa inyong mga telepono.

Alamin ang tungkol sa mga planong pang-emergency ng inyong komunidad sa pagreretiro.



### MGA KOMUNIDAD SA KANAYUNAN

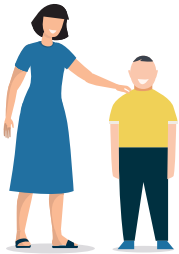
Ibahagi ang mga alerto sa pamamagitan ng mga puno ng telepono at mga network ng ham radio.

Makipagkita sa mga kapitbahay at kaibigan para talakayin ang pakikipagtulungan.

Planuhin nang maaga ang paglikas sa malalaking hayop.



Makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan mo – sa mga klinika sa kalusugan, paaralan, komunidad ng pananampalataya, pangkat ng suporta sa kalusugan, mga pasilidad ng tinutulungang pamumuhay, mga ahensya ng serbisyong panlipunan, mga independiyenteng sentro ng pamumuhay. Narito ang ilang tip sa kaligtasan na maaaring makatulong.



### **MGA TAONG MAY KAPANSANAN SA PAG-UNLAD**

Kilalanin ang mga pinagkakatiwalaang kaalyado na maaasahan sa isang kalamidad.

Gumawa ng isang plano nang kasama ang network ng suporta na ito.

Magsanay ng iyong plano para matulungan kang makaramdam ng ligtas.



### **MGA TAONG MAY KAPANSANAN SA PAGSASALITA/ KOMUNIKASYON**

Magdala ng card ng pagtuturo kung paano makipag-usap sa iyo.

Magdala ng mga device ng komunikasyon, mga card ng parirala o mga pisara ng larawan.

Alamin kung paano palitan ang iyong pantulong na device kung nasira/nawala.



### **MGA TAONG MAY KAPANSANAN SA PAGKILOS AT IBA PA SA PISIKAL**

Magplano nang maaga kasama ang mga pinagkakatiwalaang kaalyado para sa transportasyon.

Gumawa ng plano para sa mga nasirang rampa/riles.

Lumikas sa lalong madaling panahon para mabigyan ka ng dagdag na oras upang makalabas nang ligtas.



### **MAY HAMON SA TRANSPORTASYON**

Ayusin ang carpooling kung kailangan mong lumikas.

Itanong kung ang pampublikong pagbiyahe ay puwedeng maging libre pagkatapos ng isang natural na kalamidad.

Alamin kung ang mga serbisyo ng ride share ay mag-aalok ng libreng pagsakay sa kanlungan.



### **MGA TAONG LIMITADO ANG INGLIS**

Maghanap ng mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan ng komunidad na makakausap tungkol sa mga opsyon sa kaligtasan.

Hilingin sa mga kabataang bilingguwal na ibahagi sa iyo ang mga hakbang sa kaligtasan.

Ang pananaliksik kung aling media ang sinusunod mo ay nagbibigay ng mga alerto sa emergency.



### **MGA BAGONG TAGA CALIFORNIA**

Alamin ang mga pangunahing kaalaman sa sistema ng emergency.



Tanungin ang inyong komunidad kung paano naiiba ang mga sakuna dito.

Maghanap ng mga pinagkakatiwalaang mapagkukunan sa mga emergency na lampas sa pamahalaan.

# MAGING HANDA SA KALAMIDAD, CALIFORNIA

Ang paggawa ng maliliit na bagay ngayon ay makatitiyak na ikaw, ang inyong pamilya, mga kaibigan, kapitbahay at mga mahal sa buhay ay ligtas at naaalagaan kapag may kalamidad. Nasa ibaba ang mga panligtas buhay na mga tip para sa iba't ibang uri ng kalamidad.

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang **ListosCalifornia.org** at mag-sign up para sa mga alerto sa emergency.

	 <b>MGA NPAKALAKING APOY</b>	 <b>USOK NG NPAKALAKING APOY</b>
<b>BAGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang ibig sabihin ng Red Flag warning ay maghanda na NGAYON.</li> <li>• Magplano para sa pagkawala ng kuryente. Huwag gumamit ng kandila.</li> <li>• Kumuha ng bandana o mask para maprotektahan ang iyong mga baga.</li> <li>• Suriin kung gumagana ang iyong hose ng tubig.</li> <li>• Linisin ang iyong mga kanal at alisin ang palumpong malapit sa bahay.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suriin ang Air Quality Index sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagbisita sa <b>airnow.gov</b></li> <li>• Kumuha ng de-kalidad na mask sa mukha at mga air purifier, kung maaari.</li> <li>• Maghanda na tulungan ang may mga umiiral na kondisyon.</li> <li>• Magplano nang maaga at manatili sa loob ng bahay at panatilihin ang mga bata at alagang hayop sa loob hangga't posible.</li> </ul>
<b>SA PANAHON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huwag "maghintay at tingnan" Umalis kapag sinabihan!</li> <li>• Mabilis na umalis sa mauusok na lugar.</li> <li>• Isara ang lahat ng pinto at bintana. Patayin mo ang inyong air conditioner.</li> <li>• Buksan o alisin ang mga kurtina, lilim o blind.</li> <li>• Ihanda ang iyong mga alagang hayop para sa paglikas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kung may nahihirapang huminga, tumawag sa 9-1-1.</li> <li>• Panatilihin sarado ang iyong mga pinto at bintana.</li> <li>• Huwag magsindi ng kandila o parol sa loob, bawasan ang paggamit ng mga kalan at pausukan.</li> <li>• Patayin ang bentilasyon, iwasang makapasok ang hangin sa labas.</li> </ul>



### MALALAKAS NA BAGYO

- Maging handa sa paglikas.
- Bigyang pansin ang anumang mga ulat sa panahon.
- Alisin ang mga patay na puno at nakapatong na mga sanga.
- Maghanda para sa alinman sa inyong mga medikal na pangangailangan.
- Mag-sign up para sa mga alerto sa pamamagitan ng inyong kumpanya ng kuryente.

- Maghanap ng kanlungan at lumayo sa mga puno at linya ng kuryente.
- Manatili sa loob ng inyong kotse kung nakulong sa gumagalaw na tubig.
- Huwag maglakad o magmaneho sa umaagos na tubig.
- Kung nakulong, lumipat sa mas mataas na palapag at tumawag sa 9-1-1.
- Mabagal na magmaneho kapag malakas ang hangin.



### MGA PAGBAHA

- Panatilihin malinaw ang iyong mga tubo at paagusan ng bagyo.
- Ilipat ang inyong mahahalagang item sa mas mataas na palapag.
- Kumuha ng mga plastik na tarp, mga sakong buhangin para alisin ang tubig.
- Panatilihin ang iyong tangke ng gas sa kotse nang hindi bababa sa kalahati ng puno.
- Alamin ang pinakamahasag na mga ruta ng pagtakas sa mas mataas na lugar.

- Huwag "maghintay at tingnan" Umalis kapag sinabihan!
- Huwag kailanman maglakad sa umaagos na tubig.
- Huwag kailanman magmaneho sa mga lugar na binabaha.
- Bantayan ang mga pagguho ng putik pagkatapos ng napakalaking apoy.
- Bantayan ang tsunami sa baybayin pagkatapos ng lindol.

# MAGING HANDA SA KALAMIDAD, CALIFORNIA

Ang paggawa ng maliliit na bagay ngayon ay makatitiyak na ikaw, ang inyong pamilya, mga kaibigan, kapitbahay at mga mahal sa buhay ay ligtas at naaalagaan kapag may kalamidad. Nasa ibaba ang mga panligtas buhay na mga tip para sa iba't ibang uri ng kalamidad.

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang [ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org) at mag-sign up para sa mga alerto sa emergency.

	 <b>MATINDING INIT</b>	 <b>MABILIS AT MALAMIG NA TUBIG</b>
<b>BAGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planuhin nang maaga para maiwasan ang direktang sikat ng araw sa labas.</li> <li>• Maghanap ng mga lokal na sentro ng paglamig.</li> <li>• Planuhin na tingnan ang matatandang kaibigan, kamag anak, at kapitbahay.</li> <li>• Alamin ang mga proteksyon ng empleyado (tubig, pahinga, at lilim).</li> <li>• Huwag kailanman iwanan ang sinuman o mga alagang hayop sa isang nakaparadang kotse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magdala ng dagdag na damit na pamalit para manatiling naiinitan.</li> <li>• Iwasan ang madudulas na ibabaw malapit sa umaagos na tubig.</li> <li>• Magkaroon ng itinalagang bantay sa mga bata.</li> <li>• Manatiling alerto at huwag maabala.</li> <li>• Magdala o manghiram ng life vest.</li> </ul>
<b>SA PANAHON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manatiling hydrated, uminom ng tubig nang maaga at madalas.</li> <li>• Bantayan ang mga senyales ng sakit sa init.</li> <li>• Magsuot ng maluwag, may maliwanag na kulay na damit.</li> <li>• Magsuot ng sunscreen habang nasa labas ka.</li> <li>• Manatili sa mga naka-air condition na gusali hangga't posible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magsuot ng life vest kapag malapit o nasa tubig.</li> <li>• Umalis sa malamig na tubig nang mabilis hangga't posible.</li> <li>• Huwag lumangoy nang salungat sa agos. Iwasan ang pagkadulas.</li> <li>• <b>HUWAG</b> pumasok para iligtas ang iba, sa halip ay tumawag sa 9-1-1.</li> </ul>



### MGA LINDOL

- Bantayan ang inyong matataas na kasangkapan sa mga pader.
- Huwag magsabit ng mabigat sa itaas ng isang kama, sofa o upuan.
- Kunin ang libreng **MyShake** app para sa mga babala sa lindol.
- Magsanay ng mga pagsasanay sa kaligtasan sa lindol.
- Alamin kung paano patayin ang gas, kuryente at tubig.

- Huwag magmadali sa labas. Pumunta sa ilalim ng isang mesa o desk.
- Manatili sa kama at takpan ang ulo gamit ang unan.
- Sa labas, lumayo sa anumang maaring bumagsak.
- Ihinto ang kotse at huminto palayo sa mga gusali, puno.
- Maging handa para sa mga aftershock.



### PAGKAWALA NG KURYENTE

- Maghanda ng flashlight at parol – walang kandila.
- Panatilihin ang mga baterya ng telepono na ganap na na-charge.
- Panatilihin ang tangke ng gas sa kotse ng hindi bababa sa kalahati na puno.
- Bumili ng pagkain na hindi masisira at hindi na kailangan lutuin.
- Bumili ng yelo para hindi mailagay sa cooler ang pagkain o gamot.

- Alisin ang plug ng inyong mga kasangkapan at elektroniko nang maiwasan ang pinsala.
- Mag iwan ng isang ilaw na naka plug in.
- Panatilihin ang inyong refrigerator at freezer na nakasara.
- Gumamit ng mga generator, campstove, at parilya sa labas.
- **HUWAG** gamitin ang iyong gas stove para sa init.

# MGA TALA



A series of horizontal dotted lines arranged in two columns, providing a template for writing a list or table.

# MGA TALA



A series of horizontal dotted lines arranged in two columns, providing a template for writing a list or table.

