

## One Point Advice: Paghahanda para sa Lindol Tokai

# PROTEKSYON SA SARILI LABAN SA LINDOL

東海地震に備えて（ワンポイント/アドバイス）～地震から身を守るために～

Kung saan at kung kailang magkakalindol ay hindi natin alam. Subali't dumating man ang lindol, nasisiguro na ba nating alam na natin ang mga tamang hakbang na dapat nating gawin?

Ang mga sumusunod ay nauukol sa tamang hakbang na dapat nating gawin sakali mang dumating ang lindol, gayun din kung papaano makakaiwas sa mga mapanganib na bagay na di tayo kailangang magpanic. Ano't-ano pa man, mahalaga na kailangang tayo ay palaging maging handa para sa ano mang kalamidad na maaaring dumating.

### **MGA UNANG DAPAT NA GAWIN SAKALI MANG MAY LINDOL:**

1. Kumubli sa ilalim ng mesa. Humawak sa mga paa ng mesa at protektahan ang ulo tulad ng cushion o bosai zakin.
2. Kung malaki ang pagyanig, patayin kaagad ang mga apoy sa kalan at heater.
3. Buksan din kaagad ang pinto o bintana na gagamitin para sa emergency exit.
4. Kailangang magsapatos o tsinelas tayo upang maprotektahan ang paa tulad sa mga nabasag na salamin.
5. Huwag kaagad lumabas ng bahay. Delikado ang tulad ng mga nagbabagsakang roof tile o flower pots, nagbubuwalang pader at marami pa.
6. Alamin muna ang kondisyon ng isang lugar bago tayo magbalak na tumigil sa naturang lugar.
7. Mag-ipon palagi ng tubig. I-check palagi ang tubig na kakailanganin sa pang-araw-araw na pamumuhay.

### **MGA DAPAT GAWIN MATAPOS ANG LINDOL:**

8. Alamin kaagad kung may nasaktan sa pamilya. Puntahan kaagad ang silid o kinaroroonan ng bata at may edad upang alamin kung ligtas sila.
9. Kung dama nating delikado ang ating situwasyon, maghanda kaagad at tumakas.
10. Kailangang makipagtulungan sa ating mga kapitbahay. Kailangang makianib sa mag rescue at fire fighting activities.
11. Mentally at physically, madaling maapektuhan ang mga bata at may edad. Palambing na aluin natin sila.
12. May posibilidad na mawalan ng ilaw. Kailangang patayin natin ang ating circuit breaker sa bahay.
13. Isara ang main switch ng gas.
14. Pakinggan sa radyo ang kondisyon ng mga nasalanta ng kalamidad at impormasyon ng Life Line ukol sa mga recovery condition.
15. Mag-ingat sa after shock. Matapos ang pagyanig ng lindol ay kadalasang may kasunod pa ito. Iwasan ang paggamit ng telepono lalo na kung di importante upang hindi ma-block ang mga emergency calls.