**Mga Dapat Tandaan kapag Lumilindol**

**(**Teleponong Matatawagan Para sa Kagipitang dahil sa Lindol ☎119**)**

- Ang malakas na pagyanig sa panahon ng lindol ay tumatagal ng hanggang 1¬2 minuto. Kapag lumilindol, kailangan na magtago sa ilalim ng lamesa at siguraduhin ang inyong kaligtasan. Sakaling walang lamesa, ikubli ang inyong ulo gamit ang unan.

- Buksan ang mga pintuan at alamin ang mga labasan (exit), at siguraduhing nakapatay ang gas at linya ng kuryente.

-Maging kalmado sa panahon ng sunog at mabilis na apulahin ito. Sa umpisa ng sunog, may tatlong pagkakataong maaari itong patayin: bago ang rurok ng lindol (pinakamalaking pagyanig ng lupa), matapos huminto ang lindol at bago lumagablab ang sunog. Ito ay dahil maliit pa ang apoy sa mga panahong ito.

-Sa panahon ng lindol, lubhang mapanganib ang salamin (glass) at mga signage na maaaring mahulog kaya’t ingatan ang paglabas at iwasan ang pagtakbo.

-Kapag nagkasunog sa panahon ng lindol, huwag gumamit ng elevator. Sakaling nakasakay naman dito, pindutin ang lahat ng button at magkubli matapos na makababa. Sakaling tumigil ang elevator, tumawag ng tulong sa pamamagitan ng interphone.

-Magtungo sa bakanteng lote o malawak na espasyo matapos ang malakas na pagyanig. Iwasang lumapit sa mga kongkretong bloke o vending machine na maaaring mabuwal.

**10 Bagay na Dapat Tandaan sa Panahon ng Lindol**

**1. Kapag nasa bahay at naramdaman ang lindol**

①Unahin pa rin ang kaligtasan niyo at ng iyong pamilya

-Pinakamatagal na ang mararamdaman na pagyanig sa loob ng 1¬2 minuto. Dagliang magkubli sa lamesang matibay at may mababang sentro. Sakaling walang lamesa ay ikubli ang inyong ulo gamit ang unan.

\* Ang mga kasangkapan ay maaaring mabuwal o mahulog kaya’t maging maingat upang hindi magtamo ng pinsala.

②Sakaling sumiklab ang apoy, kalmado at mabilis itong apulahin.

-Sa panahon ng malakas na lindol, may pagkakataong na hindi na mahintay pa ang pamatay-sunog ng mga bumbero. Dahil dito, ang kakayahan ng bawat isa ay lubhang mahalaga.

- Palagiang sanayin ang sarili na maging gawi na ang pagpatay ng apoy kahit pa sa panahon ng mahinang lindol.

Lubhang mahalaga ang pagtutulungan ng pamilya at magkakapitbahay upang maapula ang malaking apoy.

< 3 Pagkakataon ng pag-apula sa apoy sa panahon ng lindol >

- Unang Pagkakataon

Ito ay bago pa ang malakas na pagyanig, o sa panahong hindi pa nadarama ang pagyanig. Kapag naramdaman na ang bahagyang paggalaw, sumigaw at mabilis na ipaalam na ‘’May lindol. Patayin ang apoy’’ at patayin ang nakasinding apoy kung ginagamit ang kalan.

- Ikalawang Pagkakataon

Ito ay sa pagtigil ng malakas na pagyanig. Lubhang mapanganib na patayin ang apoy sa panahon na nagaganap ang malakas na pagyanig dahil maaaring mahulog ang anumang nasa ibabaw ng stove. Matapos ang malakas na paggalaw, isigaw ang 『Patayin ang apoy!』.

- Ikatlong Pagkakataon

Bago pa sumiklab ang apoy. Sakaling magkasunog, sa loob ng 1¬2 minuto ay maaari itong maapula. Palaging maghanda ng fire extinguisher o kahit anumang maaaring makatulong sa pag-apula ng apoy..

③ Buksan ang mga puntuan at alamin ang mga labasan (exit)

-Ang kongkretong istruktura ng apartment at napinsalang pinto ay maaring hindi bumukas at maging sanhi ng pagkakakulong sa loob.

- Buksan ang mga pintuan at alamin ang mga labasan (exit)

-Alamin ang mga paraan upang makalabas bilang paghahanda sakaling makulong sa loob.

**2. Sakaling maramdaman ang lindol at nasa labas ng bahay**

-Sa malakas na paggalaw ng lupa at kapag nananatiling nakatayo, mayroong sikolohikal na aspeto na nagsasabing kailangan natin ng masasandalan. Maaaring ito ay ang malapit na poste o pader. Bagaman mukhang matibay ang mga ito sa unang tingin, lubhang mapanganib ang mga ito. Sa mga nakaraang lindol ay marami na ang namatay at nasugatan dahil sa mga gumuhong pader at poste.

- Huwag lumapit sa mga pader at poste.

- Sa kalsada o mga gusali ay pinakamapanganib ang mga salamin (glass) o signage na maaaring mahulog.

- Mahalaga na protektahan ang ulo gamit ang kamay o anumang dala-dalahin gaya ng bag.

-Dagdag pa, ang mga vending machine o bagay na hindi tiyak ang pagkakalagay ay maaaring mahulog kaya’t dapat na maging maingat. Kapag nasa loob ng gusali ay iba-iba ang maaaring mangyari kaya’t pinakamainam ang pananatili sa loob ng gusali.

**3. Sakaling naramdaman ang lindol sa department store, sinehan, o basement**

- Kapag nasa department store o basement kung saan maraming tao ang natitipon, maaaring magkagulo ang lahat. Sa ganitong lugar, kumilos ayon sa itinakda ng staff o security officer ng gusali.

- Kung ikukumpara sa iba ay ligtas ang basement sa panahon ng lindol. Sa panahon ng pagkawala ng kuryente ay huwag magpanic sapagkat awtomatikong bumubukas ang emergency lights kaya’t maging kalmado lamang.

- Kapag sumiklab ang apoy ay lalabas ang usok.

- Iwasan ang usok at manatili sa mababang posisyon.

- Huwag lumapit sa mga poste.

**4. Sakaling naramdaman ang lindol habang nasa elevator**

- Sakaling naramdaman ang lindol habang nasa elevator, pindutin ang button, at kung tumigil ang elevator ay maingat na bumaba at lumikas matapos na matiyak na ligtas na ang lugar.

-Ang mga matataas at bagong gawang gusali ay mayroong control operator sa kanilang mga elevator. Sa panahon ng lindol ay awtomatikong tumitigil ang elevetator sa pinakamalapit na palapag.

-. Sakaling tumigil ang elevator ay tumawag ng tulong sa pamamagitan ng interphone.

- Kapag nagkasunog sa panahon ng lindol ay huwag gumamit ng elevator

**5. Sakaling naramdaman ang lindol habang nakasakay sa tren**

- Maaaring magkaroon ng malakas na shock at maaaring masira ang riles kaya’t humawak sa safety handle upang maiwasan ang pagkahulog. Matapos nito ay makinig sa anunsyo at kalmadong kumilos. Kapag kayo ay nagpanic, maaaring magdulot ito ng komosyon sa ibang tao.

-Kapag higit sa intensity 5 ang lindol. Maaaring tumigil sa normal na operasyon ang tren. Kapag tumigil ang tren at dagliang pumunta sa labas ay maaaring magkaroon ng pinsala.

-Sakaling mawalan ng kuryente sa istasyon ng tren, awtomatikong bubukas ang emergency lights. Pinakamapanganib ang pagtakbo palabas patungo sa exit, na maaaring magdulot din ng panic sa ibang tao. Sundin ang anunsyo at kalmadong kumilos.

**6. Sakaling naramdaman ang lindol habang nagmamaneho ng sasakyan**

- Kung lumindol at pumutok ang inyong gulong, mahirap na makontrol ang manibela at hindi na makakatuloy sa pagmamaneho. Maging maingat na iwasan ang crossing at tumungo sa kanang bahagi at saka tumigil.

- Huwag punuin ang gitna ng kalsada para makaraan ang ibang mga tao at mga sasakyang pang-emerhensiya.

- Maaaring ang lahat ng kalsada sa siyudad ay sarado at hindi madaraanan. Makinig nang mabuti sa radio at kung may pulis ay kalmadong sumunod dito. Kung kailangan na lumikas at may naganap na sunog, siguraduhing hindi makakapasok ang apoy sa pamamagitan ng pagsasara ng bintana, ibalik ang susi, huwag i-lock ang pintuan at kumilos kasama ng ibang tao sa paligid.

**7. Sakaling naramdaman ang lindol habang nasa bundok o dagat**

- May panganib nang pagguho o landslide sa mga lugar malapit sa bundok kaya’t lumikas tungo sa ligtas na lugar.

-Sa karagatan ay maaaring magkaroon ng tsunami. Sakaling maramdaman ang lindol o makita ang tsunami, lumikas tungo sa ligtas na lugar ayon na rin sa payo ng awtoridad sa lungsod o lugar na nakasasakop, o ayon na rin sa impormasyon mula sa radyo o telebisyon.

**8. Sakaling may nasaktan**

-Inaasahan na sa panahon ng malakas na lindol ay marami ang masasaktan. Dagdag pa, maaaring mawalan ng kuryente at magsara ang mga kalsada kaya’t maaaring hindi rin makaresponde ang mga ambulansya.

-Sakaling maganap ang sakuna ay kinakailangan ng biktima ng pangunang lunas mula sa taong malapit sa kanya. Makatutulong na alamin ang mga hakbangin sa pagbibigay ng pangunang lunas.

**9. Sakaling kailangan nang lumikas**

-Mabilis na kakalat ang sunog na sanhi ng lindol at higit na apektado dito ang mga napinsala kaya marapat silang mailikas kaagad. Para sa paraan ng paglikas, makinig sa tagubilin ng mga civic organization personnel o mga kaukulang awtoridad gaya ng pulis at sundin ang mga ito, at dalhin lamang ang mga mahahalagang kagamitan.

-Lubhang kinakailangan ang kooperasyon ng mga tao sa lokalidad. Sa madaling panahon ay talakayin kasama ang mga kapitbahay ang mga pamamaraan ng paglikas.

**10. Alamin ang tamang impormasyon, kumilos nang tama**

-Sa panahon ng malakas na lindol ay nagpapanic ang mga tao. Upang maiwasan ang malaking pagkakagulo, mahalaga na ang bawat isa ay sundin ang tamang impormasyon at kumilos nang mahinahon.

- Alamin mula sa radyo ang mga kaukulang impormasyon.

- Ang impormasyon mula sa mga opisyal ng lungsod o lokalidad o mga pulis o bumbero ay tiyak, at hindi marapat na ibase ang kilos ayon sa mga tsismis o maling ulat.

<Mula sa: Pambansang Patnubay para sa mga Sakuna mula sa Ministry of Public Safety and Security>