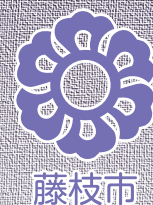


Hindi alam kung kailan darating ... Malakas na lindol!!

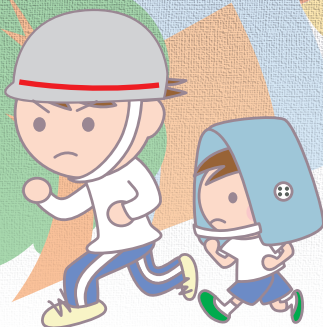
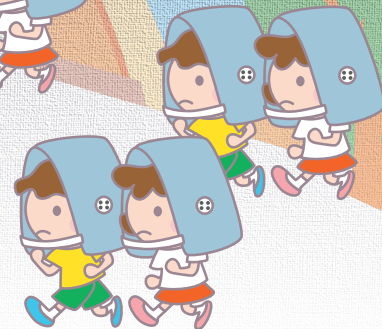


1

Pagtibay ng tahanan laban sa lindol



Siguraduhin na pagkatatag ng inyong tahanan laban sa lindol upang makaiwas sa pagkapinsala niyo at ng inyong pamilya.

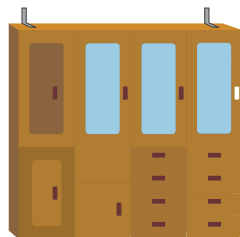


Tatlong haligi ng paghahanda laban sa lindol

Siguruhin ang pagka-pirmi ng mga kasangkapan sa bahay upang kayo at ang inyong pamilya ay hindi masaktan kapag gumalaw o tumumba ang mga ito.

2

Pag-iwas sa pagbagsak ng mga kasangkapan sa bahay



Ang emergency supplies ay nahahati sa mga "emergency kit" at mga "emergency stockpile"

Maghanda ng 7 araw ng pang-emerhensiyang tubig at pagkain para sa inyong mga "emergency kit" at mga "emergency stockpile"

Pagsagawa ng stock rotation (rolling stock method)

Upang maiwasan na masayang ang mga pagkain o gamit dahil sa paglipas ng expiry date, sanayin ang maigi na pagpanibago ng mga imbake na kagamitan. Ubusin muna ang pinakalumang at palitan ng bago.

① Ubusin mula sa pinaka-luma

② Palitan ng bago



3

Maghanda ng mga emergency supplies

Emergency kit

Ang mga emergency kit ay naglalaman lamang ng mga pinaka-importanteng kakailanganin sa panahon ng sakuna. Ipinapalagay nito ang maaring pagkawala ng tahanan mula sa pagkagulo o sunog.

Ilagay ang mga ito sa loob ng backpack upang handa agad ito mailabas sakaling may emerhensiya.

Ang mga pagkain pang-emerhensiya na binabangit dito ay ang mga pagkain na makakain nang hindi kailangan lutuin tulad ng hardtack, de-latang pagkain, at tsokolate.

Maghanda ng plastik na bote para sa inuming tubig.

Emergency stockpile

Ang emergency stockpile ay para sa mga pagkakataon ng mga sakuna kung saan ay matitigil ang daloy ng kuryente, gas, at tubig at pagkukulang ng pang-araw-araw na kamagitan, at kung saan hindi sapat ang nilalaman ng mga emergency kit upang masustinta ang sarili at pamilya sa kani-kanilang tahanan o evacuation center bago dumating ang karagdagang tulong o bumuti ang sitwasyon.

Ang mga pagkain pang-emerhensiya na binabangit dito ay mga pagkain tulad ng mga ready-to-eat food, instant food, soup, miso soup, atbp.

Gawin na ang ipon na inuming tubig para sa bawat tao ay 3L kada araw.



● Checklist ng emergency supplies ●

Mangyaring lagyan ng ✓ sa loob ng □ ang para sa mga gamit na handa na.

[Emergency kit]

Pangalan ng gamit	Tseke	Pangalan ng gamit	Tseke
Pagkain pang-emerhensiya (hardtack, delatang pagkain, atbp.)		Panlabas na damit	
Inuming Tubig		Damit-panloob	
Portable na radyo (reserbang baterya)		Pantrabahong guwantes	
Flashlight (reserbang baterya/bombilya)		Thermometer, mga gamot at first aid kit (gamot sa sugat, band-aid, antipyretic, gamot sa sipon, gamot sa sikmura, pampatak sa mata, atbp.)	
Helmet (disaster hood)		Kailangang mga gamot, medicine handbook	
Lighter (posporo)		Mahalagang kagamitan (passbook, inkan/selya, atbp.)	
Mga kutsilyo, abrelatas, pambukas ng bote		Pera	
Tisyu		Kopya ng health insurance card	
Tuwalya		Cellphone	
Plastik na supot			

Idagdag kung anuman ang kailangan ayon sa sitwasyon ng iyong pamilya!

Halimbawa: Mga Sanggol - disposable na diaper, bote ng sanggol, atbp.
Halimbawa: Mga matatanda - baston, mga produktong pangangalaga sa matatanda, pustiso, salamin sa mata, atbp.
Halimbawa: Kapag may kasamang taong may kapansanan ... disability certificate, baston, atbp.



[Emergency stockpile]

Pangalan ng gamit	Tseke	Pangalan ng gamit	Tseke
Mga pagkain (mga de-latang pagkain, ready-to-eat food, dried food, at mga dietary supplement)		Disposable tableware (disposable chopsticks, paper plates, paper cups, atbp.)	
Pagkain (rekado, soup, miso soup, atbp.)		Plastic wrap, aluminum foil	
Pagkain (tsokolate, cough drops, dried plums, atbp.)		Wet wipes, toilet paper	
Tubig (3L kada tao bawat araw)		Mask, disposable body warmers, dyaryo, sewing kit, atbp.	
Gasolina (tabletop stove, gasul, reserbang silindro ng gas, atbp.)		Portable toilet	
Kumot, tuwalya, sleeping bag, atbp.		Mga reserbang salamin sa mata, reserbang hearing aid, atbp.	
Sipilyo, sabon, tuwalya, dry shampoo, atbp.		Bisikleta	
Kaldero, takure		Mga kagamitan (lubid, crowbar, pala, atbp.)	

Imbak na pagkain para sa mga taong may naiibang pangangailangan.

Inirerekumenda na mag-ipon sa bahay ng pagkain na hindi kukulang para sa 2 linggo para sa mga taong may mga naiibang pangangailangan.

Halimbawa: Mga sanggol/matatanda - powdered milk, malambot na ready-to-eat food, pinalapot na pagkain, pagkaing mababa sa potasyo, atbp.

Halimbawa: **Mga may alerhiya sa pagkain** - hypoallergenic powdered milk, pagkain ng sanggol, pagkaing pang-emerhensiya, mga pagkain na nakasanayang kainin, atbp.

⇒ **Panahon ng sakuna**

• **Ipaalam sa iba na ikaw ay may alerhiya.**

• **Alamin ang mga sangkap sa mga pagkain at mga relief goods (para sa mga allergen)**

Tips

Mga ibang paggamit sa mga pang-araw-araw na kagamitan

Dyaryo: sapin, insulation laban sa lamig.

Plastic wrap: magagamit kapalit ng bendahe para sa sugat.

Plastik na supot/Supot ng basura: Kapote, insulation laban sa lamig.

Mga payo para sa mga dayuhan upang bawasan ng mga epekto ng sakuna: Cabinet Office website, QR Code

