**Edisyon sa Taglagas ng 2023**

**Bulletin para sa Kahandaan sa Emerhensya** – Lindol/Tsunami

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad

Kapaki-pakinabang ba ang

Mag-click dito

# Lindol/Tsunami

Ang bulletin na ito ay nagbibigay ng impormasyon at mga paalala para sa paghahanda sa mga lindol at tsunami sa California.

## Mga lindol

Sa panahon ng lindol, **Dumapa, Magkubli, at Kumapit** para protektahan ang iyong sarili mula sa mga nahuhulog na bagay. Narito kung paano magsanay:

**DUMAPA** kung saan ka man gamit ang iyong mga kamay at tuhod.

- Napoprotektahan ka sa posisyong ito para hindi matumba.

**MAGKUBLI** o takpan ang iyong ulo at leeg gamit ang iyong mga braso.

- Kung may malapit na matibay na mesa o desk, gumapang sa ilalim nito.
- Kung wala kang makitang protektadong espasyo, gumapang sa pader na walang katabing mga bintana.

**KUMAPIT** hanggang sa tumigil ang pagyanig.

- Kung nasa ilalim ka ng mesa o desk, kumapit dito. Gamitin ang braso para protektahan ang iyong ulo at leeg.
- Kung wala ka sa ilalim ng mesa o desk, protektahan ang iyong ulo at leeg gamit ang dalawang braso.

## Mga tsunami

Ang malakas na lindol sa baybayin ay isa sa mga nagbababalang hudyat ng kalikasan kaugnay ng tsunami. Huwag mamalagi sa mga mababang lugar sa baybayin pagkatapos ng malakas na lindol. Magtungo sa mas mataas na lugar o lumayo sa baybayin (beach) hangga't maaari.

**Maging Handa Bago Magka-tsunami**

- Maghanda ng isang maliit na kit para sa panahon ng paglikas o “go bag” (mga mahahalagang papeles, gamot, flashlight, portable na radyo at mga baterya, tubig, pagkain, mga damit pangginaw).
- Magpasya kung kailan at saan kayo magkikita ng iyong pamilya kung kayo ay nagkahiwalay. Magpasya kung sinong kamag-anak o kaibigan ang maaari mong tawagan kung hindi mo magawang makita ang iyong pamilya.
- Gumawa ng mga plano kung paano tugunan ang iyong mga pangangailangan o kapansanan.
- Hanapin sa kahabaan ng babayin ang asul

Ang Bulletin na ito para sa Kahandaan sa Emerhensya ay nilikha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan at bigyan ng impormasyon ang mga indibidwal at mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad.

Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin]

## Alam Mo Ba?

- Maaaring maganap ang mga lindol anumang oras sa buong taon.
- Tuwing Oktubre, mayroong Great California Shakeout drill kung saan maaari mong sanayin ang "Dumapa, Magkubli at Kumapit" sa loob ng animnapung (60) segundo.
- Tiyaking nakaayos ang mga bagay na maaaring mahulog at makasakit sa iyo. Inirerekomenda ang mga strap, kawit, trangka, at iba pang kagamitang pangkaligtasan.
- Ang tunog gaya ng isang paparating na tren kung minsan ay maaaring marinig kapag patungo sa baybayin ang isang rumaragasang alon ng tsunami.
- Ang mga opisyal na babala hinggil sa tsunami ay maaaring ipalabas sa radyo at TV at lokal na ibrodkast sa iba't

| Tsunami Alert Level | Potential Hazards | What You Should Do |
|---|---|---|
| Warning | Dangerous coastal flooding of normally dry areas and strong currents. | Move to high ground or inland. |
| Advisory | Strong currents and waves dangerous to those in or very near the water. | Stay out of the ocean, off beaches, and away from near coastal waterways. |
| Watch | Unknown at this time. Still investigating the tsunami threat. | Stay tuned for more information and be prepared to act. |

## Higit pang Mga Mapagkukunan

- Gabay sa Kahandaan sa Lindol para sa Mga Taong May Kapansanan at Iba Pang Pag-akses o Mga Pangangailangan sa Pagkilos (Functional Needs)
  **Ingles** o **Espanyol**
- **Kung Mayroon Kang Kapansanan sa Paggalaw** na Serye ng mga Video kaugnay ng Kaligtasan sa Panahon ng Lindol
- **7 Hakbang sa Kaligtasan sa Panahon ng Lindol**
  1-pahinang handout na ipinapaliwanag ang 7 hakbang sa kaligtasan sa panahon ng lindol
- Nasa ibaba ang mga pantulong na maaaring magbigay abiso sa loob ng ilang segundo:
  - **Babala Ukol sa Lindol ng California (Earthquake Warning California)**
  - **Ready.gov** **Lindol**
  - **Ready.gov** **Tsunami**
  - **ShakeAlert**
  - **Mga Alertong Pang-emerhensya sa Cell Phone**
  - **Sistema ng Pagbabala Ukol sa Tsunami ng U.S.**
- **Paano Malalaman kung May Paparating na**

**Gumawa ng Planong Pang-emerhensya at Magsanay para rito!**

**QR Code ng Konsumidor** **QR Code ng Tagapagkaloob**

Ang Bulletin na ito para sa Kahandaan sa Emerhensya ay nilikha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan at bigyan ng impormasyon ang mga indibidwal at mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad.
Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: Survey sa Bulletin