

KAPAG MAY NAGAGANAP NA **LINDOL**

LUMAGAKPAK



MAGSUKLOB



KUMAPIT



WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



Kapag may nagaganap na lindol

LUMAGAKPAK, MAGSUKLOB, KUMAPIT

Ang buong New Zealand ay nanganganib sa lindol. Ang tamang kaalaman ukol sa agarang aksyon na gagawin ay maaaring makatulong sa pag-iwas sa pinsala at sa pagligtas ng mga buhay.

Kapag lumilindol, Lumagakpak, Magsuklob, Kumapit. Ito ay nakakapigil sa iyong pagkabuwal, nagiging mas maliit kang puntirya para sa mga bagay na bumabagsak at lumilipad, at napapangalagaan ang iyong ulo, leeg at mahahalagang bahagi ng katawan.

- **LUMAGAKPAK** sa iyong mga kamay at tuhod. Pinapangalagaan ka nito upang hindi ka mabuwal ngunit nagpapahintulot ng iyong kilos kung kailangan.
- **MAGSUKLOB** ng iyong ulo at leeg (o ng iyong buong katawan kung maaari) sa ilalim ng isang matibay na mesa o desk (kung malapit ito sa iyo). Kung walang malapit na mapagsusukluban, magsuklob ng iyong ulo at leeg gamit ang iyong mga braso at kamay.
- **KUMAPIT** ka sa iyong kanlungan (o sa iyong posisyon upang pangalagaan ang iyong ulo at leeg) hanggang sa huminto ang pagyanig. Kung nagagalaw ng pagyanig ang iyong kanlungan, gumalaw kang kasama nito.

Kung walang kanlungang malapit sa iyo, gumapang ka sa sulok ng kuwarta at magsuklob ng iyong ulo at leeg gamit ang iyong mga kamay at braso. Huwag kang tatakbo sa labas o tatayo sa isang pintuan. Maraming tao ang nasasaktan habang nagtatangkang kumilos **HABANG** lumilindol. Mas ligtas na Lumagakpak, Magsuklob, at Kumapit hanggang sa matapos ang pagyanig.

Gumawa ng plano ngayon. Alamin kung sino ang makakatulong sa iyo at kung sino ang maaaring mangailangan ng iyong tulong. Ang iyong pampook na Civil Defence Emergency Management Group ay may impormasyon para sa iyong rehiyon.

