KALIGTASAN SA LINDOL PARA SA *maliliit na mga bata*

plunket
whānau āwhina

FIX. FASTEN.
DON'T FORGET.

Toka
Tū Ake
EQC

Mga Lindol at ang *New Zealand*

May magandang dahilan kung paano nakuha ng Aotearoa New Zealand ang palayaw nitong 'ang mayugyog na mga isla'. Bawat taon, ang ating lupain ay dumaranas ng halos **150 lindol** na sapat ang lakas upang maramdaman ng mga tao.

Karamihan sa mga lindol ay may maliit na epekto sa atin, ngunit ang ating kamakailang kasaysayan ay may kalat na mga lindol na nagdulot ng malaking pinsala sa propyedad at sa mga tao.

Alam natin na may mangyayaring isa pang mapaminsalang lindol, ngunit hindi natin tiyak kung kailan o saan. Ang alam natin ay ang paghahanda ngayon ay tutulong maprotektahan ang iyong bahay at ang iyong whānau.

Ang gawing mas ligtas ang kuwarto ng iyong anak laban sa lindol ay *mabilis at madali lang*

Maaaring masaktan ang mga bata ng bumabagsak na mga bagay kapag lumilindol, kaya't kailangan nating gawing ligtas ang kanilang kapaligiran hangga't maaari. Narito ang anim na mahalagang mga hakbang na dapat gawin sa kuwarto ng iyong anak upang gawin itong mas ligtas.

- [ ] Gumamit ng mga bracket o strap upang **i-secure ang matataas at mabibigat na muwebles** sa mga wall stud. Tingnan sa kabilang pahina upang malaman kung paano.
- [ ] Ilagay ang **bassinet, cot o kama ng iyong anak malayo sa mga bintana**—pinakamainam ay sa tabi ng panloob na dingding.
- [ ] **Magsabit ng mga kuwadro o istante na malayo kung saan natutulog ang iyong anak** upang walang bumagsak sa kanya.
- [ ] Tiyaking ang anumang mga kuwadro o salamin sa kuwarto ay **nakasabit sa angkop na mga kawit** (hindi iisang pako).
- [ ] **Ilipat ang anumang mabibigat na mga bagay mula sa matataas na istante** at ilagay sa mas ligtas na lugar na mas mababa.
- [ ] Kung may mga castor ang cot o kama ng iyong anak, **tiyaking naka-lock ang mga castor** upang mapigilan ang paggalaw ng cot o kama kapag lumilindol.

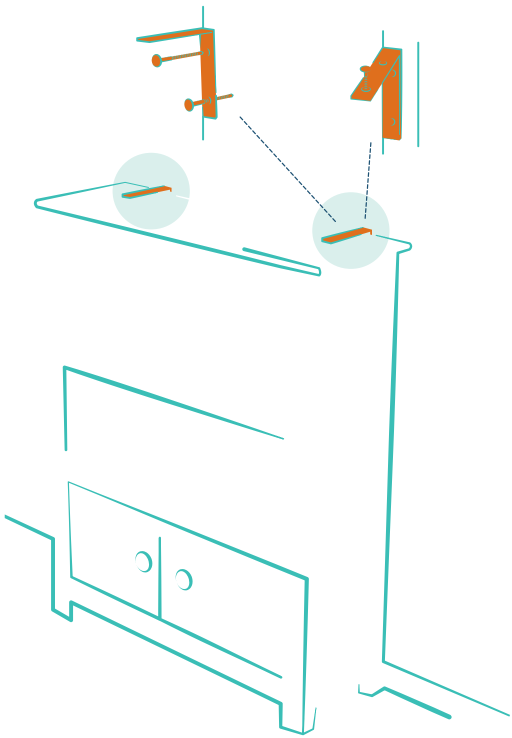
I-secure ang matataas at *mabibigat na muwebles*

Ang mga muwebles gaya ng mga drawer at bookcase ay maaaring matumba kapag lumilindol (o kung ginagamit itong hagdanan ng maliit na bata). Ang magandang balita ay madali lang gawing mas ligtas ng mga bagay na ito.

Kung ikaw ay umuupa, dapat kang payagan ng iyong landlord na i-secure ang matataas at mabibigat na mga bagay para gawing mas ligtas ang mga ito. Tiyakin mo lang na makipag-usap muna sa kanya tungkol dito.

Paano sisiguruhin ang matataas at mabibigat na muwebles

1. Gumamit ng lapis para markahan kung saan sa dingding aabot ang itaas ng muwebles, pagkatapos ay ilayo sa dingding ang muwebles.
2. Hanapin ang mga stud sa dingding sa pamamagitan ng bahagyang pagkatok at pakikinig sa mas mahinang tunog ng stud. Maaari ka ring gumamit ng elektronikong stud finder.
3. Gumamit ng 63mm 12-gauge na mga turnilyo at iturnilyo ang mga metal angle bracket sa mga wall stud. Upang itago ang mga bracket hangga't maaari, ikabit ang mga ito bilang dalawang nakabaligtad na L, na ang braso ng bracket ay nakaharap pababa sa dingding.
4. Ibalik ang muwebles sa dingding.
5. Iturnilyo ang kabilang braso ng bracket na pababa sa muwebles gamit ang15-25mm 8-gauge na mga turnilyo.



MUNGKAHI

Kung hindi mo gustong magturnilyo ng muwebles, may mabibiling mga stick-on na pampigil mula sa mga hardware store o sa online. Tiyaking tingnan na angkop ang mga bracket o strap para sa laki ng muwebles na iyong sinisiguro.

Gawing *mas ligtas* ang natitirang mga lugar sa iyong bahay

Ngayong nakumpleto mo na ang mga hakbang upang gawing mas ligtas ang kuwarto ng iyong anak, pag-isipan ang iba pang mga bagay sa paligid ng iyong bahay na maaari ring maging peligroso.

Mabuting ideya na i-secure ang matataas at mabibigat na muwebles at mga appliance sa buong bahay mo. Pag-isipan ang mga bookcase, kabinet, TV at whiteware (gaya ng refrigerator at washing machine). Ang mga latch sa mga cupboard at drawer ay hindi lang pananatilihing ligtas ang mga mausisang maliliit na bata, kundi pananatilihin ring nakapirmi ang mga bagay kapag lumilindol.

Marami kang magagawa upang gawing mas secure ang iyong bahay at bawat hakbang na iyong isasagawa ay gagawin kang higit pang mas ligtas at ang iyong whānau.

Alamin kung paano ihahanda ang iyong bahay at protektahan ang iyong whānau sa **eqc.govt.nz/be-prepared**

Protektahan ang iyong sanggol o anak kapag may *lindol*

Kung kasama mo ang iyong anak kapag may lindol, maingat na hawakan siya sa iyong dibdib at **Dumapa, Sumuklob at Kumapit**—pinakamainam sa ilalim ng isang matibay na muwebles. Mas madali ito sa mga sanggol na hindi pa gumagapang, ngunit maaari ka pa ring magbigay ng proteksyon sa mas matandang bata sa pamamagitan ng pagyukyok sa ibabaw nila at paghawak sa kanila para pumirmi sa lugar. Tiyaking takpan din ang sarili mong leeg at ulo at tiyaking maaari pa ring huminga ang iyong sanggol.

Pangangalaga sa mga sanggol sa isang *emerhensya*

Kailangan ng mga sanggol ng partikular na pangangalaga at atensyon sa isang emerhensya. Dahil maaaring sarado ang mga daan at tindahan sa loob ng tatlong araw o higit pa, kailangan mo ng mga suplay para mairaos ang iyong sanggol. Pag-isipan ang tungkol sa:

- mga disposable nappy
- pamunas ng sanggol
- hand sanitiser na may alkohol
- mga bag na pambasura para sa maruming mga lampin
- anumang mga gamot o krema na kailangan ng iyong sanggol
- mga disposable glove
- mga ekstrang damit, kumot o espesyal na laruan
- gatas na formula at malinis na tubig (tingnan ang susunod na pahina para sa iba pa)

Tiyaking mayroon kang mga suplay para sa iyong anak sa isang grab bag, sakaling kailangan mong umalis ng bahay nang madalian. Kung ang iyong anak ay madalas nananatili sa pamilya o mga tagapag-alaga, magkaroon ng pang-emerhensyang suplay sa kanilang lugar pati na rin sa bahay.

Ang impormasyon sa pahinang ito ay mula sa National Emergency Management Agency. Para sa higit pang impormasyon kung paano maghahanda at makaraos sa mga emerhensya, bisitahin ang **getready.govt.nz**

Pagpapasuso sa sanggol sa isang *emerhensya*

Ang Ministri ng Kalusugan | Manatū Hauora ay naglathala ng payo tungkol sa pagpapasuso ng mga sanggol sa isang emerhensya.

Ang pagpapasuso sa isang emerhensya ay ligtas at tutulong sa iyong sanggol na labanan ang stress at mga impeksyon. Tandaang ‘Ang pangangalaga sa ina ay pangangalaga sa sanggol' kaya't tiyaking pananatilihin mo ang iyong lakas sa pamamagitan ng pagkakaroon ng sapat na pagkain at inumin.

Kung ikaw ay gumagamit ng formula, kailangan mo ng formula para sa sanggol at malinis na tubig pati na rin ng kagamitan sa pagpapasuso at pag-sterilise upang pangalagaan ang iyong anak sa isang emerhensya. Ibig sabihin, kailangan mong magplano nang maingat kung paano mo makakayanan kung mapuputol ang suplay ng tubig at kuryente.

Ang website ng Ministri ng Kalusugan ay may karagdagang impormasyon kung paano maghahanda para sa isang emerhensya at makaraos habang nangangalaga sa isang sanggol na may edad na 0-12 buwan.

Mag-search ng *‘emergency feeding’* sa **health.govt.nz** para sa higit pang impormasyon.

@earthquakecommission @EQCNZ

www.eqc.govt.nz/be-prepared