



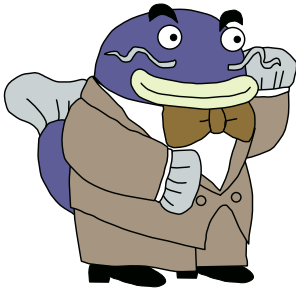
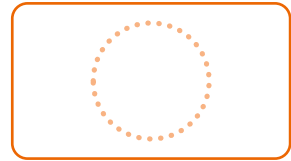
Pag-aralan Paano Maproteksyonan ang Sarili Pumunta sa lugar na walang “babagsak, matutumba at gagalaw patungo sayo!”

Ang Postura gaya ng “Pillbug” Paliwanag

Itakip ang kamay
sa inyong ulo.

Iyuko mo ang iyong
katawan at gumapang

Kapag nagawa mo ng
mabuti, humingi ka ng
markang “○” mula sa
iyong pamilya.



Proteksyonan ang iyong sarili sa pamamagitan
ng posisyon ng isang "pillbug" sa isang lugar na
walang mesa o kahit ano na maaaring lulubog.
Proteksyonan ang iyong ulo gamit ang ang
helmet o isang kaputing pangkalamidad, kung
meron.



Sa isang lugar na may mesa, proteksyonan
ang iyong sarili sa pamamagitan ng
mahigpit na paghawak sa mga paa ng mesa
ng iyong mga kamay!

