

1

Kung Sakali may Malakas na Lindol Habang Oras ng Nagbreak sa Paaralan

(1) Mga Panganib sa Paaralan

May mga paaralan na may matinding pinsala na ipinakita sa larawan ng may lindol na naganap noon. Umisip ng mga posibleng panganib sa inyong paaralan.

① Pagbagsak ng mga Telebisyon



② Ang mga lagayan ng aklat ay bumabagsak



③ Mga lagayan ng sapatos ay bumabagsak



④ Nababasag na mga salamin



⑤ Bumabagsak na mga kisame



⑥ Bumabagsak na mga dingding



(2) Paano Proteksyunan ang Inyong Sarili sa Paaralan

Isulat ang mga posibleng panganib at pamamaraan upang maproteksyunan ang sarili sa mga lugar kung saan kayo nanatili sa panahon ng break.

Lugar	Posibleng Panganib	Paano Proteksyunan ang Inyong Sarili
Hal.) Silid Aralan	Pagbagsak ng mga ilaw	Magtago sa ilalim ng mesa

(3) Mga Kagamitan na Dapat Isaalang-alang sa Panahon ng Paglikas

① Ano at saang lugar ang itinalaga ng paaralan na lugar na pupuntahan sa panahon ng sakuna?

② Anu-ano ang posibleng peligro habang papunta sa lugar ng evacuation?
Anu-ano ang mga bagay na dapat ingatan?

● Gaano katagal para marating ang lugar ng evacuation? (min.)

※ Kapag ang tsunami ay parating, kailangan ng dalawang hakbang ng paghahanda-
proteksyunan ang sarili una, mula sa mga gumuguho at ang paglilikas agad sa mataas na lugar.

Kapag may taong biglang bumagsak...

cardiopulmonary resuscitation (CPR)

Ito ay unang hakbang sa pang-unang lunas na isinasagawa sa pamamagitan ng pagdidiin ng dibdib ng tao na hindi humihinga na hindi naririnig ang pintig ng puso. Upang maiwasan ang pangalawang pinsala, tingnan ang paligid bago gawin ito.



Sa una, bumulong sa tainga ng pasyente kung siya ay nasa mabuti habang tinatapik siya sa balikat. Tingnan kung ang pasyente ay may malay o wala.

AED

Ito ay gamit sa unang panglunas na ikinakabit sa taong nakakaranas ng paninigas ng mga kalamnan ng puso (kung saan ang mga ugat ng puso ay bumabara at hindi makapagpadaloy ng dugo sa buong katawan ng tao) upang makabalik sa normal pagpintig ng puso sa pamamagitan ng electrical shock.



Punasan muna ang katawan kapag basa. Manatiling mahinahon at sundin ang pamamaraan na ibibigay ng boses na magpasunod sa AED.

Alam mo ba kung saan nakakabit ang AED?

