

1

Kon Naay Kusog Nga Linog Sa Tungha-an Sa Oras Nga Nagbreak

(1) Kakuyaw Sa Tungha-an

Naay mga tungha-an nga nag-antus sa kadaot sa kadaot nga gipakita sa litrato gikan sa linog nga nahitabo kaniadto. Huna-hunaa ang posibleng kadaot sa inyohang tungha-an.



(2) Unsaon Pagpanalipud Sa Imong Kaugalingon Sa Tungha-an

Isulat ang mga posibleng kadaot ug pamaagi para mapanalipdan ang imong kaugalingon ug lugar kon asa ka pirmo moistambay sa oras nga break sa tungha-an.

Lugar o Dapit	Posibleng Kadaot	Unsaon Pagpanalipud ang Imong Kaugalingon
Sama sa) Klasrom	Mga Nangahagbong nga suga	Pagtago sa ilalom sa lamesa

(3) Mga Butang Nga Siguruhon Sa Pagpamalhin

① Unsa ang dapit ug dalan nga atong gitakda nga adtuan sa tungha-an?

② Unsa ang mga posibleng kadaot sa pagpadulong sa evacuation?

Unsang mga butang nga kinahanglan atong ampingan

● Unsa ka dugay ang pagpadulong sa bakwitanan o adtuan? (min.)

※ Kon moabot ang tsunami naay duha ka yugto sa pagpangandam nga kinahanglanun mapanalipdan ang imong kinabuhi una sa paglinog unya moadtodayon sa buntod nga dapit.

Kung naay tawo nga kalit ra nga matumba

cardiopulmonary resuscitation (CPR)

Mao kini ang lakang sa first aid nga himuon pamaagi sapagduot sa dughan sa tawo nga wa nay ginhawa ug dilina madungog ang pulso sa kasing kasing. Haron makalingkawas sa ikaduhang peligro ugkadautan, tan-awa ang palibot ayha himuon ni.



Sa una, paghutik sa dalunggan sa pasyente kungmaayo ra siya ug tapikon nimo siya sa abaga. Tan-awa usa kung ang pasyente makabati ra o dili.

AED

Mao ni ang gamit sa first aid nga ibutang sa tawo nganakabati ug paggahi sa mga ugat sa kasingkasing(mgaugat migawi unya mabarahan ang mga agianan sahangin nga maoy magdala sa dugo sa tinuok lawas) ngapara mobalik ang normal nga pag-pitik sa kasingkasinggamitan ni ug electrical shock.



Trapuhi ang lawas kung basa ni. Ayaw ug kataranta ugsunda ang tingog nga gagikan sa AED.

Kabalo ba ka ug asa gikabit ang AED? ▶