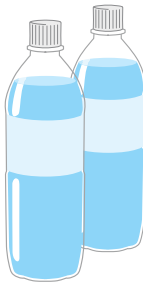
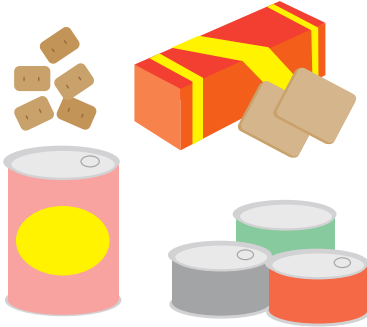






I-tsek ang Klase, Kadaghanun, asa dapit ang emergency Stock

Unsa kadaghanun ang emergency stock na-a mo sa Balay nga ikaw ug imong pamilya mabuhi na sa usa ka simana.

	Klase	Mga Konkretong Aytem, Pangalan, Kadaghanun	Mga Butang nga Pangandaman
Tubig			<ul style="list-style-type: none"> Mga tigulang 3 ka litro usa ka adlaw, ug ang bata kinahanglan 2 litro sa usa ka adlaw. Bisan us aka litro (1L) katumbas sa 1 ka kilo, lisod gyud nga magdala ug daghang tubig sa oras nga mamalhin.
Pagkaon			<ul style="list-style-type: none"> Kadaghan sa calories nga kinahanglanun sa lawas sa tigulang na sa sulod sa usa ka adlaw 2,500 kcal sa lalaki, 2,000kcl sa babaye. Sa bata ang kadaghanun ay 1,500 kcal usa ka adlaw. Maayong pagkaon kadtong gaan ra ug makaon dayon nimo nga di kinahanglan ug kalayo.
Bisiti			<ul style="list-style-type: none"> Di lang underwear ug tuwalya, kapote, jacket, kinahanglan para mapanalipdan ang imong kaugalingon sa ulan ug kabugnaw. Manginahanglan ka ug helmet para maproteksyunan nimo ang imong ulo.
Kinahanglanun araw-araw			<ul style="list-style-type: none"> Toilet paper, tissue paper, ug adhesive tape mahimong gamitunon kayo depende sa ilang gamitan. Kinahanglan naay flashlight kon mobakwit mo sa oras sa kagabhion, kinahanglan sad ang tambal labi na kon naay nagsakit. Tambal ug gasa kinahanglan kayo para sa mga nasaktan. Kon gusto nimo magdala ug gamay nga radyo, kinahanglan nga na-a pud kay baterya.

★Mag-istoryahay mo sa imong pamilya mahitungod sadalan padulong sa bakwitan ug isulat sa ubos angimong nahuna-hunaan.