



Inihahatid ng
The Hero In You Foundation

ang Aklat ng Aktibidad para sa Kaligtasan sa Lindol **Rocket**



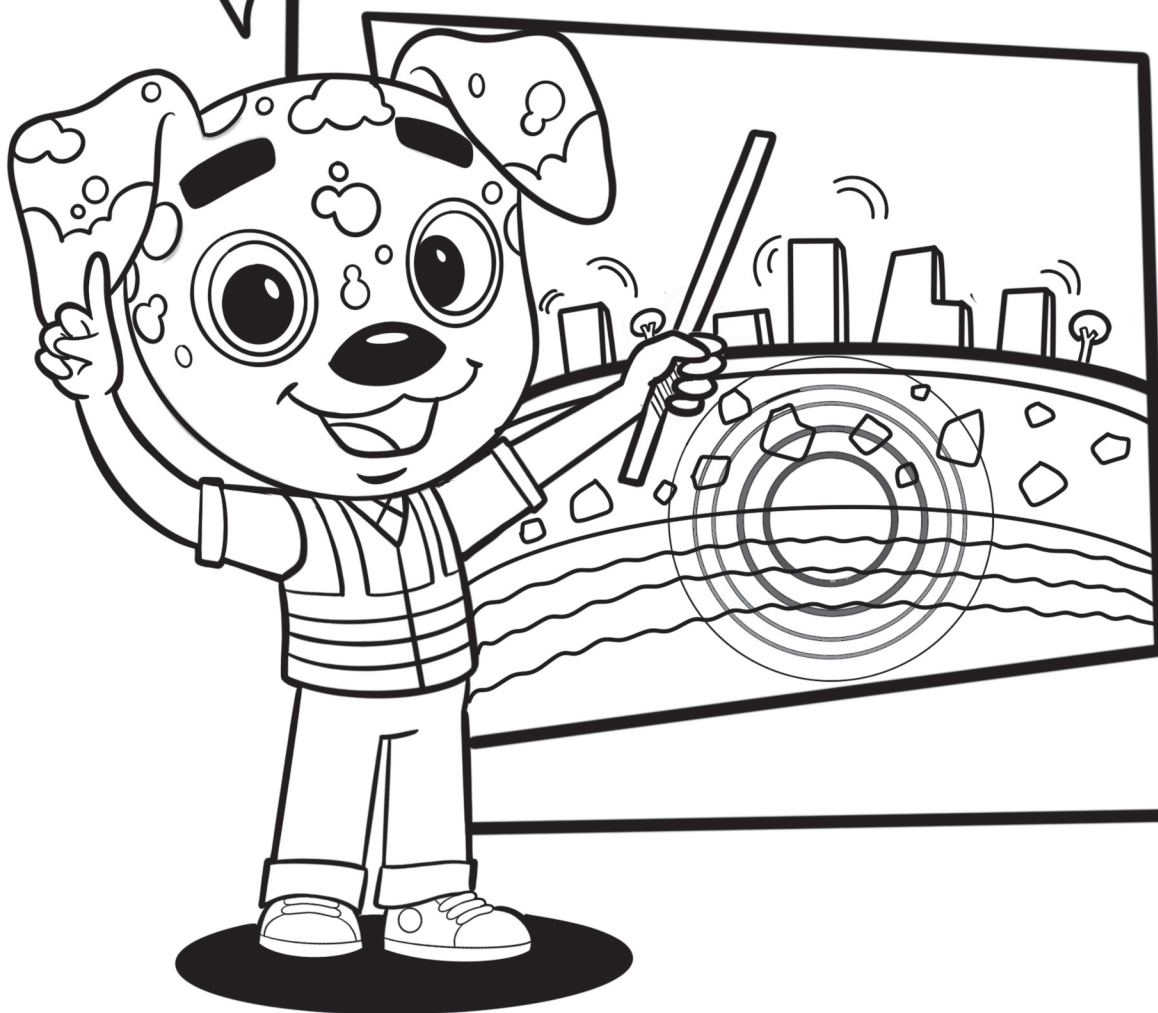
Sa Pakikipagtulungan ng:

**Shake
Out**

SC/EC
AN NSF+USGS CENTER

Shake!lert

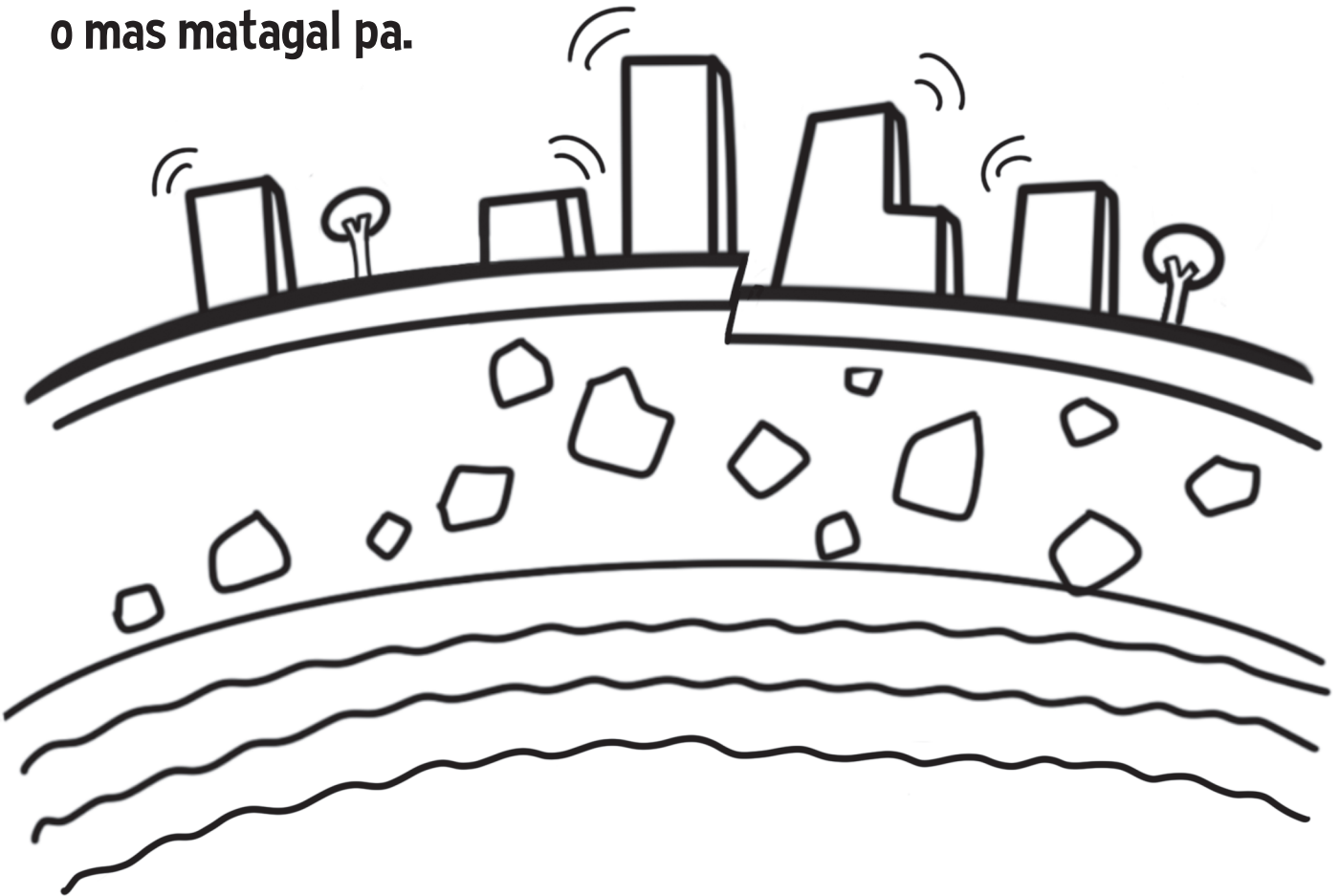
Kumusta. Ako si Rocket, ang iyong Eksperto sa Lindol. Tapusin ang mga aktibidad sa aklat na ito at magiging eksperto ka rin!



ANO ANG LINDOL?

Kapag yumayanig ang lupa, ang tawag natin dito ay lindol. Minsan kaunti ang pagyanig, at minsan malakas ang pagyanig. Maaaring masira ng mga lindol ang mga gusali at patumbahin ang mga bagay. Minsan ay nasasaktan ang mga tao.

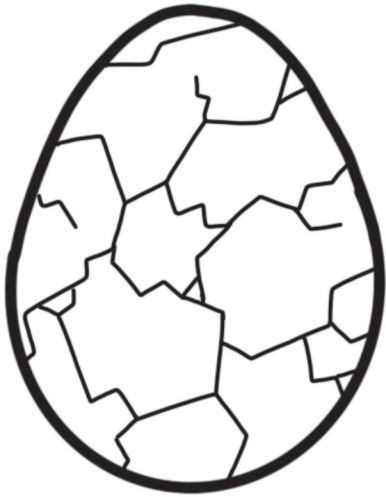
Minsan, sinusundan ang mga lindol ng marami pang pagyanig na tinatawag na mga aftershock. Karaniwang mas mahinang pagyanig ang mga ito at maaaring mangyari ng maraming araw o mas matagal pa.



Kulayan ang pahinang ito.



BAKIT NAGKAKALINDOL?



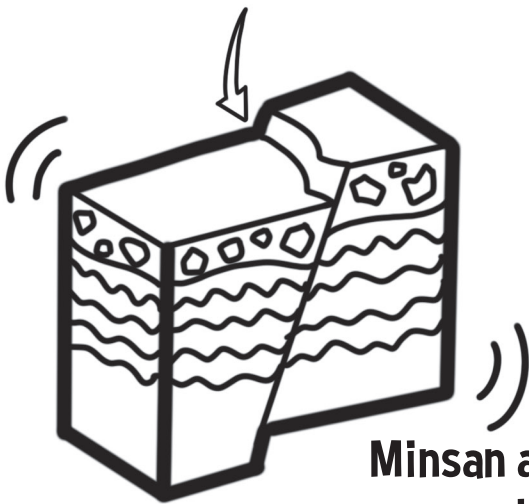
Ang ibabaw ng mundo ay parang nabasag na balat ng itlog.

PLATE

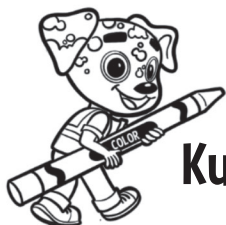


Ang mga pirasong ito ay tinatawag na mga **PLATE**. Ang lahat ng piraso ay umuusog nang mabagal. Madalas, magkakadikit ang mga gilid nito na tinatawag na mga **FAULT**.

FAULT



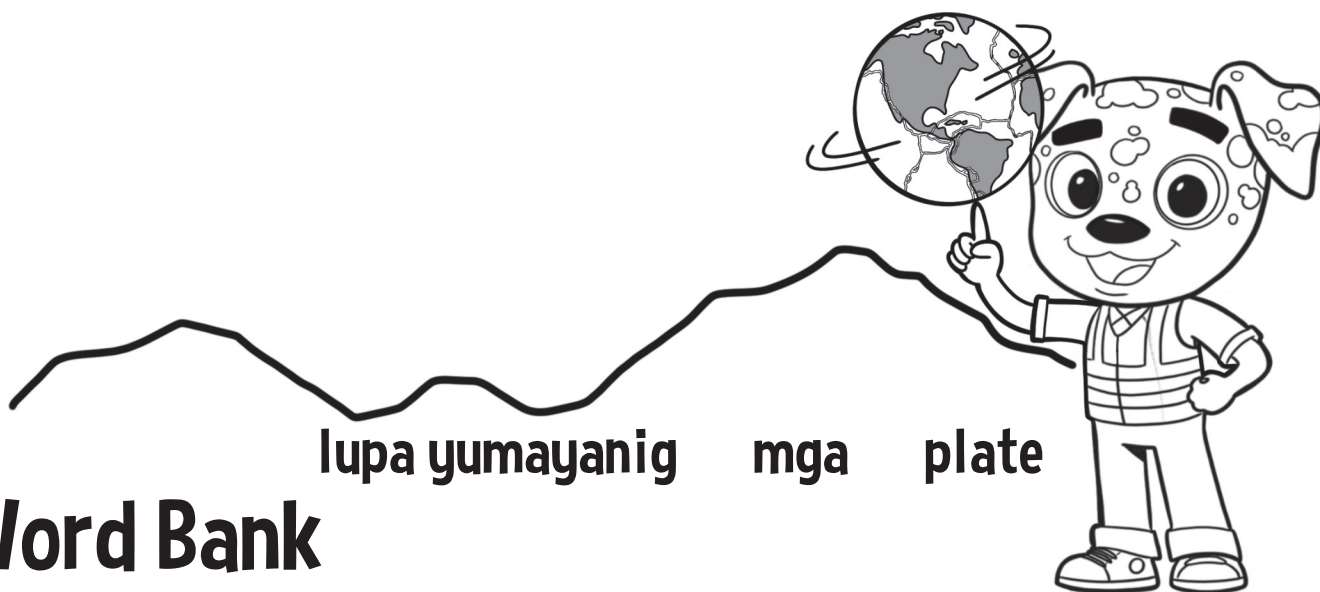
Minsan ang mga piraso ay mabilis na gumagalaw sa hanay ng mga **FAULT** at **MGA PAGYANIG NG LUPA**. Ang tawag dito ay **LINDOL!**



Kulayan ang pahinang ito.

Gamitin ang impormasyon tungkol sa mga lindol mula sa pahina 2 at word bank upang matulungan kang punan ang mga patlang!

1. Ang ibabaw ng _____ ay parang nabasag na balat ng itlog.
2. Minsan ang mga piraso ay mabilis na _____ sa hanay ng mga fault at mga pagyanig ng lupa.
3. Kapag mabilis na gumalaw ang mga piraso ng Mundo sa hanay ng mga fault, ang lupa ay _____.
4. Kapag yumayanig ang lupa, ang tawag dito ay isang _____.
5. Ang mga gilid ng mga plate ng mundo ay tinatawag na _____.
4. Ang mga piraso sa ibabaw ng Mundo ay tinatawag na _____.
7. Sa panahon ng lindol, ang _____ ay yumayanig.

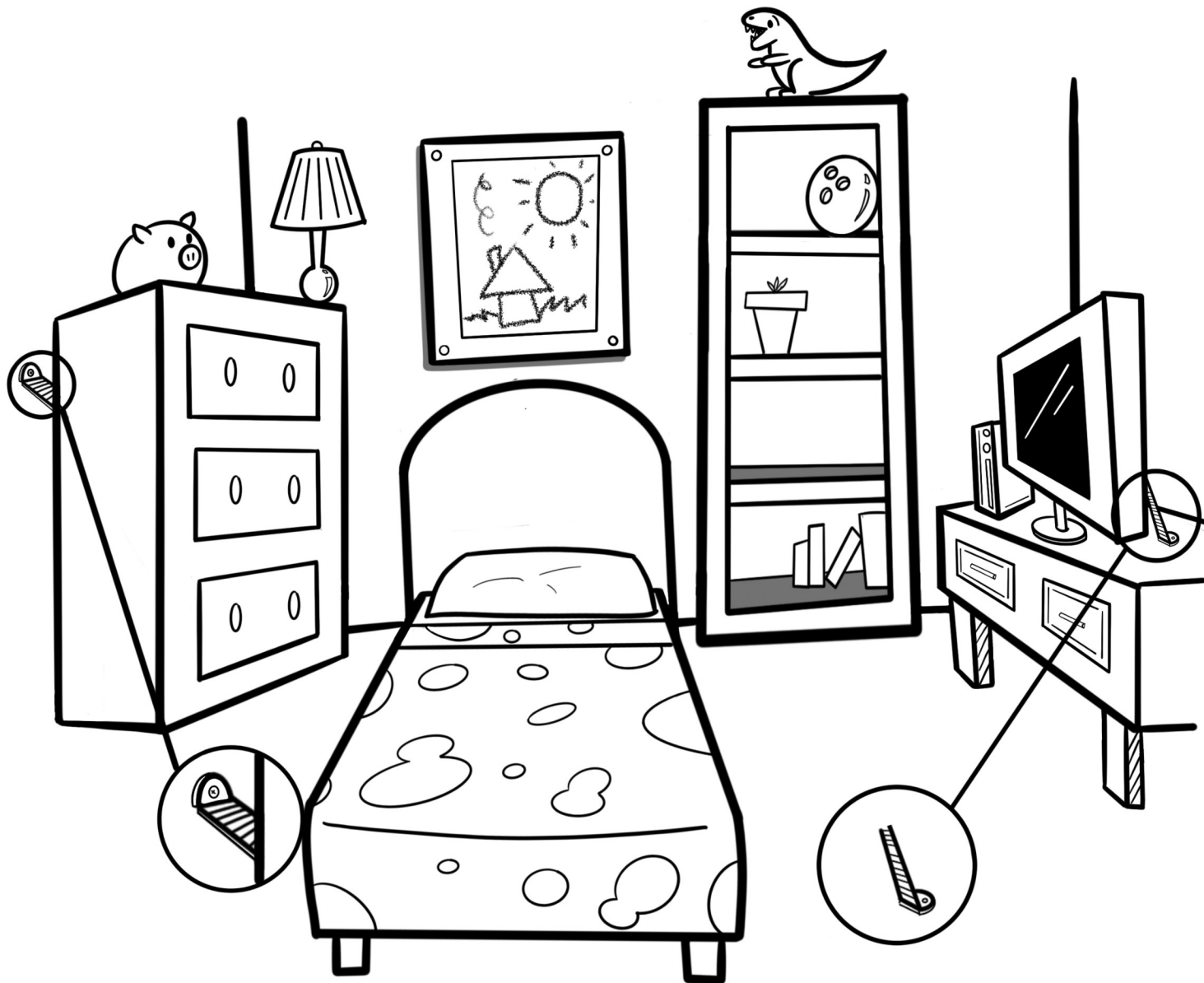


Word Bank

Mundo gumagalaw lindol mga fault

TUMUNGO TAYO SA PAGHAHANAP NG PANGANIB

Maraming bagay sa iyong tahanan ay maaaring matumba at makasakit sa iyo. Ilipat ang mga ito sa mas mababang lugar o ilagay ang mga ito sa matatag na lugar upang hindi matumba ang mga ito.



Lagyan ng “X” ang mga bagay na maaaring makasakit sa iyo kapag matumba ang mga ito. Kulayan ang pahinang ito.

PLANONG PANG-EMERHENSYA NG PAMILYA

Siguraduhing ikaw at ang iyong pamilya ay may planong pang-emerhensya na kinabibilangan ng ligtas na lugar na pagtitipunan.

Punan ang listahan ang listahan ng makokontak sa ibaba para mahanap mo at ng iyong pamilya ang bawat isa kung kayo ay nagkahiwalay.

ANG AKING IMPORMASYON SA EMERHENSYA

Pangalan:

Petsa ng Kapanganakan:

Ang Aking Address:

Lugar na Pagtitipunan:

Ang Numero ng Aking Telepono:

Ang Aking mga Medikal na Kondisyon:

Mga Allergy:

Mga Gamot:

MGA NUMERO PARA SA EMERHENSYA:

Pulis:

Telepono ng Magulang/Guardian:

Telepono ng Magulang/Guardian:

Telepono ng Kamag-anak:

Telepono ng Kapitbahay:



MGA SUPLAY PARA SA LINDOL: HANDA KA BA?

Siguraduhing mayroon kang “go bag” para sa iyong pamilya sakaling kailangan mong lumikas pagkatapos huminto ng pagyanig.



Bilugan ang mga bagay na kailangan mo sa iyong “go bag”.
Pagkatapos, kulayan ang pahinang ito.

Kailangan mo rin ang sarili mong “Under-Bed” bag nang sa gayon ay ligtas na umalis ng bahay. Siguraduhing nakatali sa iyong higaan ang bag.

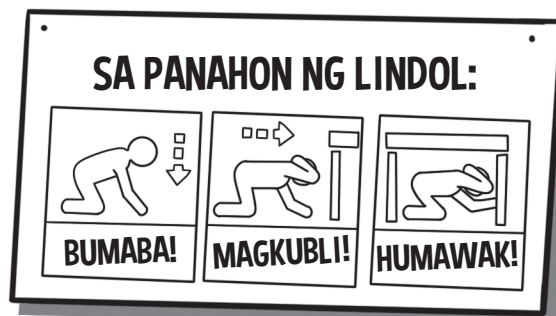


Bilugan ang mga bagay na kailangang ilagay sa bag.
Pagkatapos, kulayan ang pahinang ito.

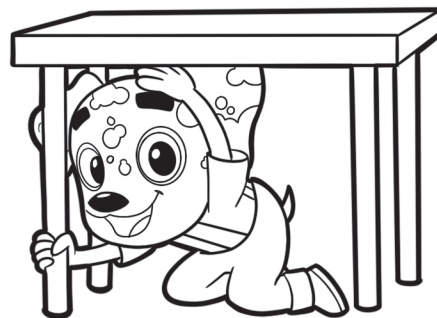
SA PANAHOON NG LINDOL

Kapag yumayanig ang lupa, o nakatanggap ka ng **ALERT** (pahina 10), dapat kang **BUMABA** kung nasaan ka, **TAKPAN** ang iyong ulo at leeg, at humawak.

- lumayo sa salamin at mga bintana
- huwag tumayo sa pintuan
- huwag tumakbo sa labas
- kung posible, magkubli sa ilalim ng desk o mesa



BUMABA



MAGKUBLI



HUMAWAK



Guhitan upang itugma ang mga salita sa tamang larawan ni Rocket. Kulayan ang pahinang ito.



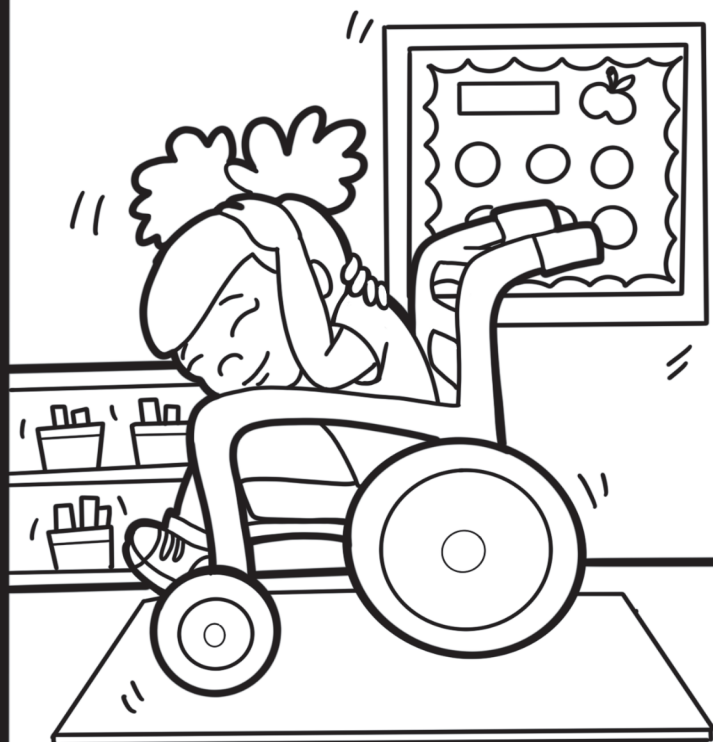
Sa labas, lumipat sa malaking bukas na lugar.



Sa sasakyan, huminto sa gilid ng kalye. Manatili sa sasakyan hanggang sa huminto ang pagyanig.



Sa higaan, dumapa at takpan ang iyong ulo at leeg gamit ang unan.



Sa wheelchair, i-lock ang iyong mga gulung at takpan ang iyong ulo at leeg.

Kulayan ang pahinang ito.

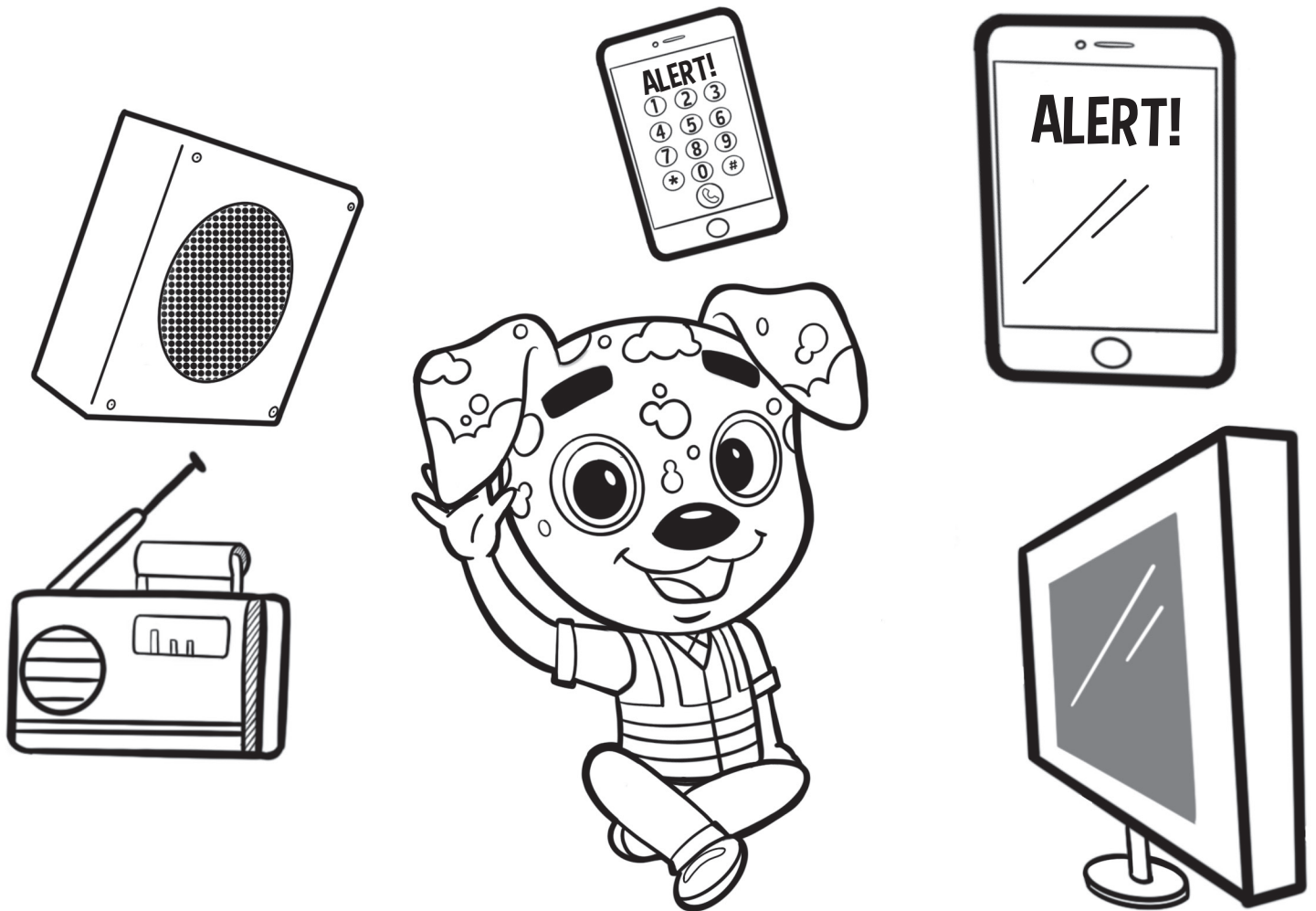


MAAGANG SISTEMANG BABALA

Kung ikaw ay malapit sa lindol, maaari kang makatanggap ng **ALERT** sa iyong cell phone, wireless device, telebisyon, radyo o PA system.

Kung nakarinig ka ng **ALERT**, huwag nang hintayin pa ang pagyanig...
BUMABA, MAGKUBLI, at HUMAWAK.

Kung nakakaramdam ka ng pagyanig o nakatanggap ng **ALERT** sa lindol, oras na para... **BUMABA, MAGKUBLI, at HUMAWAK.**



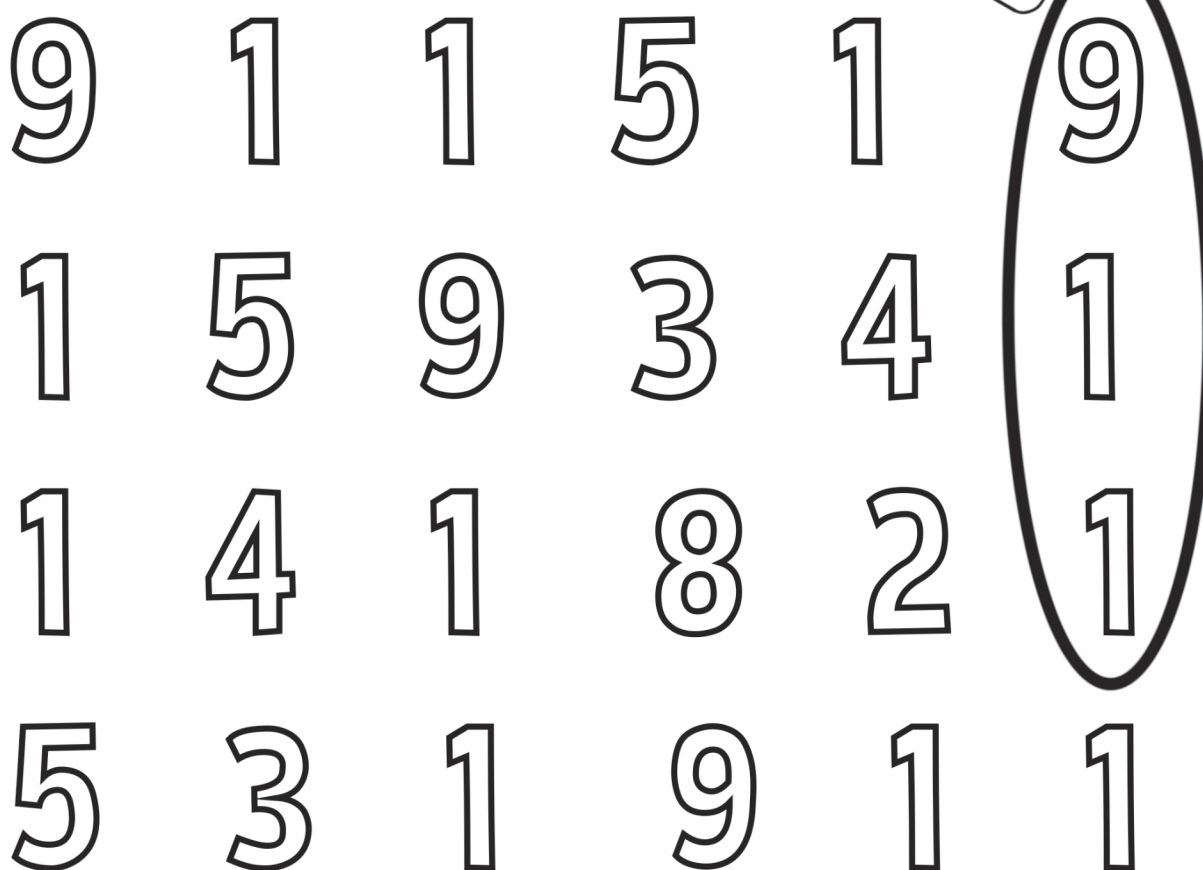
Kulayan ang pahinang ito.

9-1-1

Makinig sa iyong lokal na istasyon ng radyo para sa mga update sa lindol.

Kung ikaw ay may tunay na emergency, gaya ng sunog o malubhang pinsala sa katawan, maaari kang tumawag sa 9-1-1.

Huwag kalimutang manatiling kalmado.



Ang mga numerong 9-1-1 ay nasa hanay sa paghahanap ng numerong ito nang limang beses. Bibilugan natin ang isa. Bilugan ang susunod na 4. Kulayan ang pahinang ito.

ALAMIN ANG IYONG MGA KATOTOHANAN TUNGKOL SA LINDOL



Magpulong kasama ang iyong pamilya at sagutan ang mga tanong sa ibaba.

1. Ano ang lindol? (Pahina 1) _____

2. Ano ang tawag sa kapag ang mga lindol ay sinusundan ng mga lindol? (Pahina 1) _____

3. Ano ang dapat mong gawin sa malalaking bagay sa iyong bahay na maaaring matumba? (Pahina 4) _____

4. Alam mo ba ang iyong address at numero ng telepono? (Pahina 5) _____

5. Anu-anong mga bagay ang napupunta sa iyong Go Bag? (Pahina 6) _____

6. Anu-anong mga bagay ang napupunta sa iyong Under the Bag? (Pahina 7) _____

7. Ano ang dapat mong gawin kapag yumayanig ang lupa? (Pahina 8) _____

8. Kapag yumayanig ang lupa, dapat ka bang tumakbo papunta sa labas? (Pahina 9) _____

9. Kapag yumayanig ang lupa, dapat ka bang pumunta sa ilalim ng mesa? (Pahina 9) _____

10. Kapag yumayanig ang lupa at nasa higaan ka, ano ang gagawin mo? (Pahina 9) _____

11. Kung mayroon kang tunay na emerhensya, anong numero ang tatawagan mo? (Pahina 11) _____

12. Kung nakatanggap ka ng alert ng lindol sa iyong telepono, ano ang dapat mong gawin? (Pahina 10) _____

Mga sagot sa pahina 3

1. Mundo
2. gumalaw

3. yumayanig
4. lindol
5. mga fault

6. mga plate
7. lupa

MAGALING!

Sertipiko ng Tagumpay! Maligayang Bati kay

Ikaw ay isang Esperto sa Lindol!

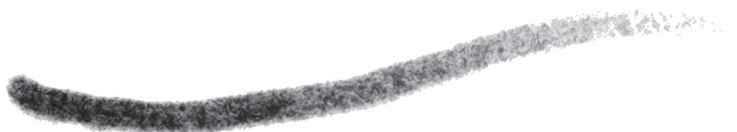
Petsa _____

Pirma Rocket 



The Hero In You
Foundation

Kulayan at punan ang sertipikong ito at isabit sa iyong dingding.





Ang mga lindol ay niyayanig ang lupa,
sinisira ang mga gusali, at maaaring
makasakit sa mga tao.

Ang Aklat ng Aktibidad sa Kaligtasan sa Lindol ni Rocket
ay nagtuturo sa mga bata ng mga paraang kailangan nila
upang manatiling ligtas at handa.

CHECKLIST SA KALIGTASAN SA LINDOL

☐ Ihanda ang GO BACK para sa LINDOL sakaling kailangan mong lumikas.

☐ Alamin ang mga numero ng telepono sa KOKONTAKIN SA EMERGENCY.

☐ Kapag lumindol, BUMABA, MAGKUBLI, at HUMAWAK.

☐ ITABI ANG MABIBIGAT NA BAGAY para hindi matumba ang mga ito.

☐ MANATILING KALMADO upang gumawa ng mabubuting desisyon.

"Dahil sa mga school drill gaya ng ShakeOut, madalas na mas may kaalaman ang mga bata tungkol sa kung paano maging ligtas sa lindol kaysa sa kanilang mga magulang! Ang Aklat ng Aktibidad para sa Kaligtasan sa Lindol ni Rocket ay isang kasiyasigang paraan para higit pang matuto ang mga bata at tulungan ang kanilang buong pamilyang mas maging handa.

Mark Benthien, Direktor sa Pakikipag-ugnayan, Southern California Earthquake Center



@RocketRules1



TWO BIRDS ARTWORK

Printed in the United States of America
ISBN 978-0-578-72673-1
A 501(c)(3) Nonprofit Organization
© 2020 Bunni and Rick Benaron

RocketRules.Org

