

Listahan ng mga Paalala sa Pag-iingat kapag may Lindol

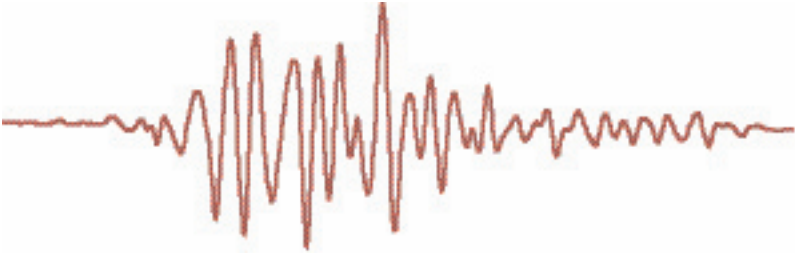
FEMA 526 / Agosto 2005



FEMA



Earthquake Safety Checklist - Tagalog



Mahalagang mga Numero at Direksiyon



Tumawag sa 911 para sa mga panahon ng mahigpit na pangangailangan

Ang pamilya mo ay maaring hindi magkakasama sa ano mang oras na lumindol, kaya gamitin ang mga puwang sa ibaba para ilista ang mga impormasyon na makatutulong sa iyong makipag-usap sa kanila. Tandaan, sa unang 24 oras kasunod ng isang malakas na lindol, gamitin lang ang iyong telepono kung kailangang-kailangan lamang.

Telepono ng Pulisya _____

Telepono ng Kagawaran ng Sunog _____

Telepono ng Ambulansiya _____

Pangalan ng taong may sapat na gulang _____

Direksiyon ng Lugar ng Trabaho

Telepono/cell phone _____

Pangalan ng taong may sapat na gulang _____

Direksiyon ng Lugar ng Trabaho

Telepono/cell phone _____

Pangalan ng Bata _____

Paaralan _____

Telepono/cell phone _____

Patakaran ng Paaralan: ang mag-aaral Itago Pakawalan

Pangalan ng Bata _____

Paaralan _____

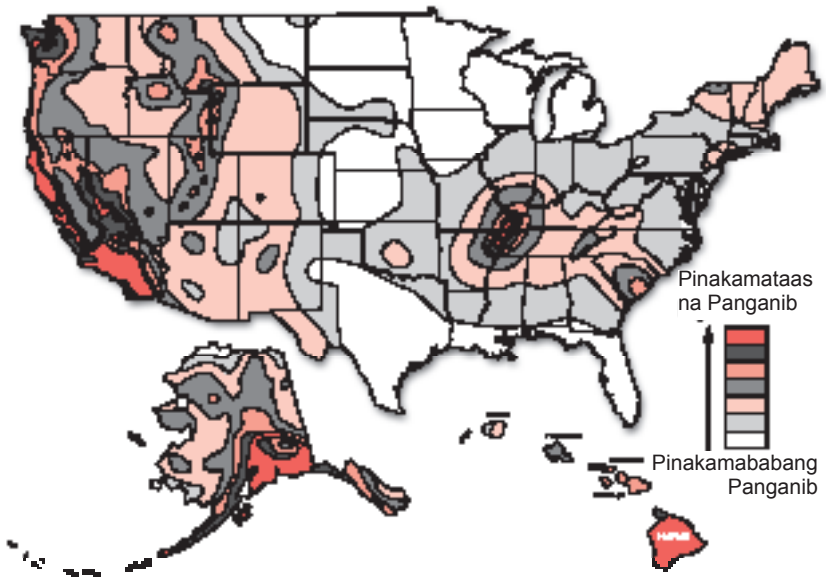
Telepono/cell phone _____

Patakaran ng Paaralan: ang mag-aaral Itago Pakawalan

Pangalan at telepono/numero ng cell phone ng kamag-anak na nasa ibang lugar o kaya'y kaibigan na puwedeng gumanap na tagapag-alam para sa mga magkakahiwalay na miyembro ng pamilya:

Kinalalagyan ng Panustos para sa Malaking Sakuna:

Mga Panganib ng Lindol sa Estados Unidos



Batay sa Mapa ng Pambansang Pagsusuring Heolohikal ng Panganib sa Lindol para sa Magkakalapit na Hangganan ng Estados Unidos (U.S. Geological Survey National Seismic Hazard Map for the Coterminous United States)

(http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map_graphic.html).

Handa Ka Ba para sa Kasunod na Lindol?



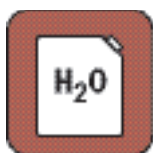
Ang buklet na ito ay ginawa para matulongan ka at ang iyong pamilya na magplano at makaligtas sa malakas na lindol. Sa pamamagitan nang pagkilos para maging handa, maaari mong bawasan ang epekto ng lindol sa iyong pamilya. Magtabi ng mga panustos para sa biglang pangangailangan, at turuan ang iyong pamilya kung ano ang gagawin sa bahay sa panahon nang malaking sakuna at pagkatapos nito. Maaaring walang tumulong sa inyo hanggang 72 oras, kaya matutong kayanin na mag-isa kahit hanggang ganoon katagal man lang.

Ang paggalaw ng lupa ay bihirang maging sanhi ng pagkamatay o kapinsalaan. Karamihan ng mga namamatay ay dulot ng pagguho ng bahagi ng gusali at pagkahulog ng mga bagay at mga labi, tulad ng natumbang tsimenea, nahulog na mga laryo, pamasta, at mga kasangkapang pangkabit sa ilaw. Marami sa mga kalagayang ito ay madaling maiiwasan.

Dahil ang mga lindol ay nangyayari ng walang babala, mahalagang gumawa ng mga hakbang ngayon para makapaghanda, upang malaman mo ang maaari mong gawin at kung paano ka tutugon --- ang nakabubuting, pananggalang na pagkilos ay maaaring mangyari.

Magkaroon nito Lagi para sa Anumang Biglang Pangangailangan -- Mga Ideya para sa Bahay, Pinagtatrabahuhan, at Kotse

Dahil hindi mo alam kung saan ka maabutan ng lindol, maghanda ng Panustos para sa Malaking Sakuna sa iyong bahay, pinagtatrabahuhan at kotse.



Tubig. Mag-imbak ng kahit man lang 1 galon ng tubig para sa bawa't isang tao sa bawa't araw at maghanda para sa 72-oras na panahon. Ang karaniwang masiglang tao ay mangangailangan nang kahit man lang ½ na galon ng tubig araw-araw para lamang sa pag-inom. Upang malaman ang sapat na dami, isaalang-alang ang mga sumusunod:

- Ang mga pangangailangan ng bawa't isa ay magkakaiba depende sa gulang, kalagayang pangkatawan, gawain, diyeta, at klima.
- Ang mga bata, nagpapasusong ina, at mga taong may sakit ay kailangan nang mas maraming tubig.
- Ang napakainit na temperatura ay magdodoble sa dami ng tubig na kakailanganin.
- Ang pangangailangang medikal ay mangangailangan nang mas maraming tubig.

Inirerekomendang bumili ng tubig na nakabote. Itago ang tubig na nakabote sa orihinal na lalagyan at huwag itong buksan hangga't hindi pa kailangang gamitin. Bigyang-pansin din ang petsa kung hanggang kailan lang pwede itong gamitin.

Kung mas pinili mong ihanda ang iyong sariling lalagyan ng tubig, dapat kang bumili ng lalagyan na hindi mapapasukan ng hangin, sa mga tindahan ng sobrang gamit o gamit pangkampo. Bago punuin ang mga lalagyan, linisin muna ito gamit ang sabon at tubig, at banlawang maigi para walang matirang sabon. Ang tubig na inimbak sa iyong sariling lalagyan ay dapat palitan tuwing 6 na buwan.

Bukod sa tubig, magkaroon rin ng tabletang panglinis tulad ng Halazone at Globaline, pero siguraduhin na basahin muna ang etiketa sa bote bago gamitin ang mga tableta.

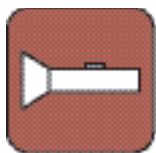


Pagkain. Kapaki-pakinabang na ideya ang palaging magtago ng panustos ng pagkaing hindi madaling mabulok na pwedeng umikot sa iyong diyeta at dagdagang muli ng

palagian. Magkaroon ng sapat na panustos ng 3 Listahan ng mga Paalala sa Pag-iingat kapag may Lindol na pagkaing de-lata o pagkaing pinatuyo, gatas na pulbos, at de-latang katas ng prutas ng kahit 72 oras man lamang. Mga tuyong cereal at prutas at maning walang asin ay mainam na mapagkukunan ng sustansiya. Alalahanin ang mga sumusunod:

- Iwasan ang mga pagkaing nakakauhaw. Pumili ng biskuwit na walang asin, cereal na may buong butil, at mga pagkaing de-lata na madaming sabaw.
- Mag-imbak ng mga pagkain na hindi na kailangang palamigin, lutuin, lagyan ng tubig, o espesyal na paghahanda. Maaaring mayroon ka na nang karamihan sa mga ito.
- Alalahaning magsama ng mga pagkaing pang-sanggalol at pagkain para sa mga may espesyal na pangangailangan sa diyeta.

Dapat ay mayroon ka ring mga gamit sa kusina at mga pangluto, lalo na ang pangbukas ng lata.



Mga plaslayt at mga reserbang bateriya. Maglagay ng plaslayt sa tabi ng iyong kama, sa lugar ng trabaho, at sa iyong kotse. Huwag gumamit ng mga posporo o kandila pagkatapos ng lindol hangga't sigurado ka na walang nakasingaw na gas.



Mga madaling bitbitin na de-bateriyang radyo o telebisyon at mga reserbang bateriya. Karamihan ng mga telepono ay sira o kaya'y ginagamit para sa panahon ng mahigpit na pangangailangan, kaya ang mga radyo ang pinakamainam na mapagkukunan ng balita. Baka gusto mo ring magkaroon ng CB na de-bateriya o kaya'y radyong pangdalawahan.



Kit para sa pangunang lunas at manwal. Maglagay ng kit para sa pangunang lunas sa bahay at sa iyong kotse. At saka, magkaroon din ng manwal tulad ng Pamantayan ng Pangunang Lunas at Pansariling Kaligtasan ng Krus na Pula ng Amerika (Standard First Aid & Personal Safety by the American Red Cross). Pakuhain ang mga miyembro ng iyong sambahayan nang mahalagang mga kurso ng pangunang lunas at CPR.



Mga Pamatay-apoy. Maglagay ng pamatay-apoy sa bahay at sa iyong kotse. Ang ilan sa mga pamatay-apoy ay pwede lamang sa ilang uri ng apoy – elektrikal, grasa, o gas. Ang ABC na klase ng pamatay-apoy ay dinisenyo para sa ligtas na paggamit nito sa kahit anong uri ng apoy. Ang kagawaran ng sunog ang magpapakita sa iyo kung paano gamitin nang tama ang pamatay-apoy.



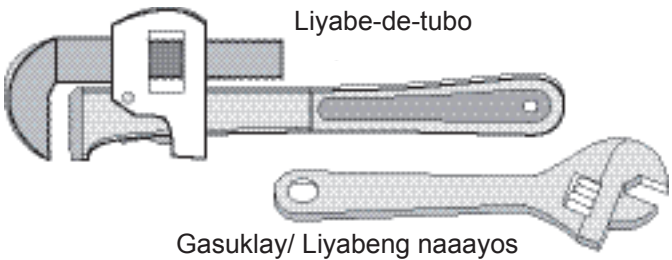
Espesyal na pangangailangan. Magtago ng mga panustos na gamit para sa espesyal na pangangailangan tulad ng mga gamot, ekstrang salamin sa mata, solusyon para sa contact lens, bateriya para sa pantulong sa pandinig, mga gamit para sa mga sanggol (pormula, diapers, bote at pampatahan), mga bagay para sa pangkalinisan (mamasang masang tuwalya at papel na pang-palikuran), at anumang bagay na bukod-tanging angkop para sa pangangailangan ng iyong pamilya.



Mahalagang mga papeles at pera. Siguraduhing mayroon kang panustos na pera na magagamit kapag ang mga ATM, bangko, at mga sistema ng credit card ay hindi gumagana. At saka, magtago ng mga kopya ng kredito at mga pagkakakilanlan at mahalagang mga dokumento, tulad ng mga polisa ng seguro at mga rekord/kasulatan na nauukol sa pananalapi.



Mga kasangkapan. Bukod sa liyabe-de-tubo at gasuklay na liyabe (para sa pagsara ng balbula ng gas at tubig), dapat mayroon ka ring pansindi, mga istak ng posporo na nasa lalagyang hindi tinatagusan ng tubig, at pito pansenyas sa mga magliligtas.



Mga damit. Kung ikaw ay nakatira sa may malamig na klima, kailangan mong isipin ang init. Maaaring walang init pagkatapos ng lindol. Isipin mo ang iyong mga damit at mga kagamitan sa kama. Siguraduhing may isang kumpletong pampalit na damit at sapatos ang bawat tao, kasama ang mga sumusunod:

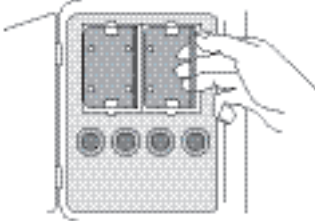
- diyaket o amerikana
- pantalon
- kamisadentro na may mahabang manggas
- matibay na sapatos
- sumbrero, guwantes at bandana
- bag na tulugan o mainit na kumot (bawat tao)



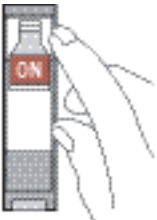
Mga pangangailangan ng alagang hayop. Ituro kung saan ang silungan ng iyong alagang hayop, tipunin ang mga kakailanganing gamit panustos, tiyaking ang iyong alagang hayop ay may tamang ID at tama-sa-oras na mga record sa beteryaryo, at siguraduhing mayroon kang lalagyan ng alaga mo at panali.

Pagkahanda ng Tahanan

Sakaling lumindol, maaaring kang mapagsabihan na isara ang mga kagamitan sa iyong bahay. Turuan ang mga mapagkakatiwalaang miyembro ng iyong pamilya kung paano isara ang gas, kuryente, at balbula ng tubig at mga pangunahing suwits. Kumonsulta sa inyong lokal na kagamitan para sa karagdagang impormasyon.



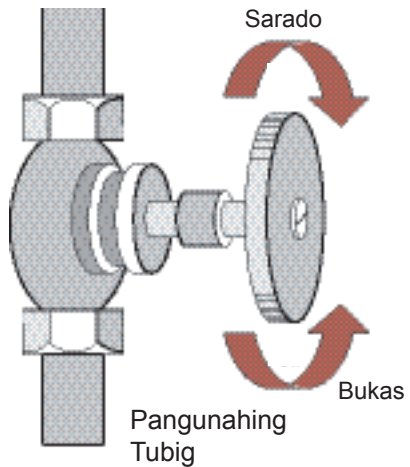
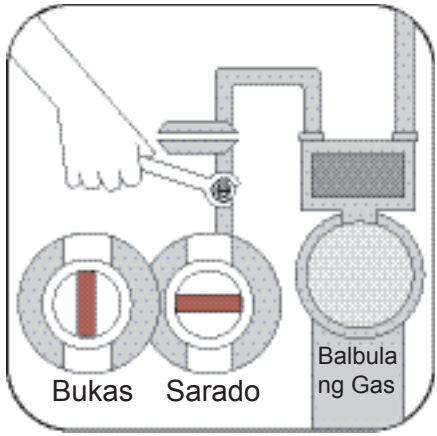
Hinahaltak na Mga Piyus ng Elektrikal na Kartuso



Elektrikal na Circuit Breaker

Markahan ang saraduhan ng balbula ng tubig, na matatagpuan kung saan pumapasok ang tubig sa bahay, at ang pangunahing saraduhan ng balbula, na matatagpuang may kontador na nasa loob ng kongkretong kahon sa may bangketa o bakuran.

Babala: Huwag isarado ang gas maliban na lamang kung may matinding pangangailangang dumating. Kung ang gas ay sakaling naisara, isang propesyonal ang dapat magbalik sa dating kalagayan ng serbisyo.



Paghahanap ng Panganib sakaling may Lindol

Maaari mong kilalanin ang mga posibleng panganib sa iyong bahay sa pamamagitan ng paghahanap ng panganib sakaling may lindol. Ang pag-iintindi sa kinabukasan at sentido komun ang tanging kailangan mo habang pumupunta ka sa bawat kuwarto at ipagpalagay mo kung ano ang pwedeng mangyari kapag lumindol.

Ilan sa posibleng mga panganib ay:

- Mataas at mabigat na mga kasangkapan sa bahay na maaaring matumba, tulad

ng aparador ng mga aklat, kabinet ng mga pinggan na yari sa porselana, o mga nakakabit sa dingding.

- Mga pampainit ng tubig na maaaring mahila mula sa mga tubo at pumutok.
- Mga kagamitan maaaring gumalaw at makasira ng mga gas o elektrikal na linya.
- Nakasabit na mga halaman na nasa mabibigat na paso na maaaring matanggal sa sabitan.
- Mabibigat na kuwadro o salamin sa ibabaw ng kama.
- Mga tarangka sa kusina o iba pang kabinet na hindi makapananatiling sarado ang pintuan habang umuuga.
- Mga babasagin o mabibigat na bagay na nakalagay sa mataas o bukas na mga istante.
- Isang masoneryang tsimenea na maaaring gumuho at mahulog mula sa bubong na walang umaalalay.
- Mga likidong lumiliyab, tulad ng pangpintura o panglinis na mga produkto, na mas hindi mapanganib kung nasa garahe o bodega.

Gumawa ng mga hakbang para maisaayos ang mga panganib na ito — tibayan o ilipat ang mga mabibigat na gamit kung saan ito mas angkop.

Pagsasanay ng Pamilya para sa Lindol

Mahalagang malaman mo kung saan ka pupunta para sa iyong kaligtasan kapag ang bahay mo'y nagsimula nang umuga. Sa pamamagitan ng paghahanda at pagsasanay kung ano ang gagawin bago lumindol, maaari mong i-kondisyon ang iyong sarili at ang iyong pamilya kung paano kumilos nang maayos at mabilis kapag ang unang alog o pag-uga ay maramdaman. Ang pagsasanay para sa lindol ay magtuturo sa iyong pamilya kung ano ang dapat gawin kapag may lindol.

- Bawa't miyembro ng pamilya ay dapat malaman ang ligtas na mga lugar sa bawat kuwarto.
- Ligtas na mga lugar: Ang pinakamabuting mga lugar ay sa ilalim nang mabibigat na kasangkapan sa bahay, tulad ng desk o matibay na mesa; ilalim ng arkong daanan na may naka-alalay; at sa mga dingding na nasa loob.
- Mapanganib na mga lugar: Lumayo sa mga bintana, nakasabit na mga bagay, mga salamin, pausukan, at mataas, at hindi nakakabit na maiging mga kasangkapan sa bahay.
- Pagtibayin ang kaalamang ito sa pamamagitan ng paglagay sa iyong sarili sa mga ligtas na lugar.
- Ito ay lalong mahalaga para sa mga bata. •Sa mga araw o linggong susunod pagkatapos ng pagsasanay na ito, magdaos ng mga biglaang pagsasanay.
- Maging handa sa pagharap sa kung ano mang mararanasan pagkatapos ng lindol — maging pisikal o emosyonal man.

Paano Mapag-tiisan ang Lindol

Limitahin ang paggalaw habang lumilindol ng mga konting habkang papunta sa malapit at ligtas na lugar. Manatiling nasa loob hanggang sa matapos ang pag-uga at sigurado ka nang ligtas ng umalis.



Kung ikaw ay nasa loob:

- Dumapa, Magtago at Kumapit — Magtago sa ilalim ng matibay na desk/sulatan, mesa, o bangko, o sa dingding na nasa loob, at kumapit. Kung walang desk o mesa malapit sa iyo, takpan ang iyong mukha at ulo ng iyong mga braso/bisig at yumukyok sa isang sulok ng gusali.
- Lumayo sa mga salamin, mga bintana, pintuan sa labas at dingding, at anumang bagay na maaaring malaglag, tulad ng mga kasangkapang pangkabit sa ilaw at mga kasangkapan sa bahay.
- Kung ikaw ay nasa kama kung lumindol, manatili doon. Kumapit at pangalagaan ang iyong ulo ng unan, maliban na lang kung ikaw ay nasa ilalim ng mabigat na kasangkapang pangkabit sa ilaw. Kung ganoon ang kaso, lumipat sa pinakamalapit na ligtas na lugar.
- Manatili sa loob hanggang sa matapos ang pag-uga at ligtas nang lumabas. Karamihan sa mga pinsala tuwing lindol ay nangyayari kung ang mga tao ay matamaan ng mga nahuhulog na bagay habang pumapasok o lumalabas sa mga gusali.
- Isaisip na ang kuryente ay maaaring mamatay o ang mga pandilig/rigadera o mga sirena ay maaaring bumukas.
- Huwag gumamit ng mga elebeytor.



Kung ikaw ay nasa labas:

- Manatili doon.
- Lumayo sa mga gusali, puno, ilaw sa daan, at mga kawad.



Kung ikaw ay nasa unaandar na sasakyan::

- Tumigil agad sa pinakaligtas na pwedeng paraan, tumabi sa gilid ng lansangan/daan, at manatili sa loob ng sasakyan.
- Iwasan ang pagtigil malapit sa o sa ilalim ng mga gusali, puno, oberpas at mga kawad.
- Huwag magtangkang magmaneho sa mga tulay o oberpas na nasira.

- Maingat na magpatuloy pagkatapos ng lindol, mag-ingat sa mga lansangan at tulay na sira.



Kung ikaw ay nakulong sa ilalim ng mga labi:

- Huwag magsindi ng posporo.
- Huwag gumalaw o sumipa/magpagpag ng alikabok.
- Takpan ang iyong bibig ng panyo o damit.
- Tumuktok/kumatok sa tubo o dingding para mahanap ka ng mga magliligtas sa iyo. Gumamit ng pito kung mayroon nito. Sumigaw lang kung wala na talagang ibang magagawa pa — ang pagsigaw ay maaaring magdulot ng pagkalahap ng alikabok na mapanganib kapag napadami.

Kapag ang Lupa ay Tumigil na sa Pag-uga

Tingnan kung may Mga Pinsala



Kung mayroong sinuman na tumigil sa paghinga, papagkamalayang-tao/buhaying muli gamit ang bibig. Pahintuin ang pagdurugo sa pamamagitan nang paggamit ng tuwirang puwersa/lakas sa sugat. Huwag galawin ang mga taong malubhang nasaktan maliban na lang kung mas mapipinsala sila kapag hindi inialis agad. Takpan ang mga taong nasaktan ng mga kumot para mainitan sila.



Magdala ng de-bateriyang radyo para makapaking ka ng mga balita.



Maging listo sa mga posibleng tsunami kapag ika'y nakatira sa may baybay-dagat. Ang mga tsunami ay kilala din sa tawag na mga alon ng lindol. Kapag ang mga lokal na awtoridad ay nagpaalala/nagbabala tungkol sa tsunami, ipagpalagay na ang mga mapanganib na alon ay parating na. Lumipat sa mas mataas na lugar sa lalong madaling panahon.



Huwag gumamit ng telepono maliban na lamang kung may malubhang kapinsalaan. Para sa mas madetalyeng paraan sa biglang pangangailangan/kagipitan, kumonsulta sa iyong manwal ng pangunang lunas.

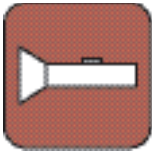


Magsuot ng sapatos sa mga lugar na malapit sa pinaglaglagan ng mga labi o basag na salamin.

Tingnan kung may Mga Panganib



Kung maaari, patayin ang mga maliliit na apoy. Kung hindi, umalis kaagad sa iyong bahay, ipaalam sa kagawaran ng sunog kung maaari, at paalalahanan ang iyong mga kapitbahay.



Gumamit ng de-bateriyang plaslayt para suriin ang iyong bahay. Buksan ang plaslayt sa labas, bago pumasok, dahil ang bateriya ay maaaring magpakislap na magiging sanhi ng pagsiklab ng gas na nakasingaw, kung mayroon.



Tingnan ang gas, elektrikal at mga linya ng tubig, at tingnan ang mga kasangkapan kung may sira. Kung may naamoy kang gas o nakitang sirang linya, isara ang pangunahing balbula mula sa labas. Huwag buksang muli ang elektrisidad/kuryente hanggang hindi pa nasisiyasat ng kompanya ng kuryente/elektrisidad ang iyong bahay. Tandaan, kung ang gas ay nakasara, isang propesyonal ang dapat na manumbalik ng serbisyo. Huwag maghanap ng singaw ng gas gamit ang nakasinding posporo.

Babala: Huwag gumamit ng mga suwits na elektrikal o mga kasangkapan kapag pinaghihinalaan mong may nakasingaw na gas dahil ang mga kislap ay maaaring magpasiklab ng gas mula sa mga sirang linya.



Isara ang kuryente kapag may sira sa linya ng iyong kuryente. Kung ang kalagayan mo ay mapanganib, umalis sa iyong bahay at humingi ng tulong.



Huwag hawakan ang mga natanggal na linya at mga sirang kasangkapan.



Tingnan ang gusali kung may mga bitak at sira, lalo na sa paligid ng tsimenea at mga masoneriyang dingding/pader. Umalis kaagad kapag sa tingin mo'y guguhuh na ang gusali. Gumamit lang ng mga pausukan kapag ang tsimenea ay walang sira at walang mga bitak.



Linisin ang natapong mga gamot, pampaputi, gasolina at iba pang mga likido na maaaring sumiklab/lumiyab.



Tingnan ang mga linya ng tubig at imburnal kung ito ay buo pa bago gumamit ng palikuran. Pasakan ang mga paagusan ng tubig sa banyera at lababo para mapigilan ang pagbara ng dumi sa imburnal.



Tingnan ang mga panustos na tubig at pagkain. Kung naputulan ng tubig, gumamit ng mga panustos ng tubig sa kagipitan — sa mga pampainit ng tubig at mga natunaw na yelo. Itapon ang lahat ng pagkain na nasira o nabulok.



Tingnan ang mga aparador o paminggalan. Maingat na buksan ang mga pinto. Mag-ingat sa mga bagay na mahuhulog mula sa mga istante.



Gumamit ng uling o ihawan para sa pagluluto tuwing kagipitan, doon lamang sa labas ng bahay.



Huwag gamitin ang iyong sasakyan, maliban na lang kung kailangang-kailangan talaga. Huwag maglililiwaliw sa mga lugar na napinsala. Makaanabala ka lang sa mga tumutulong. Panatilihing walang-sagabal ang mga lansangan para sa pagdaan ng mga sasakyang tutulong.



Maghanda sa mga kasunod ng lindol. Ito ay mga pangalawang lindol na karaniwang hindi kasing lakas ng pangunahing lindol, nguni't sila ay may sapat na lakas upang makadulot ng karagdagan sira at magpahina sa mga gusali. Lumayo sa mga lugar na may pinsala maliban na lang kung ang tulong mo ay tiyakang ipinakiusap ng pulisya, sunog, o kapisanan ng mga tumutulong.

Kung Kinakailangan Mong Lumikas/ Lumisan

Magpaskil ng mensahe na madaling makita na nagsasaad kung saan ka matatagpuan. Dalhin ang Panustos para sa Malaking Sakuna. Ilista ang mga lugar kung saan muling magkikita-kita sakaling magkahiwalay. Ang mga lugar ay maaaring sa bahay ng mga kapitbahay, kaibigan, o kamag-anak; paaralan; o mga sentro ng komunidad. Gamitin ang mga puwang sa ibaba para ilista ang mga lugar kung saan muling magkikita-kita.

1. _____

2. _____

Impormasyon tungkol sa mga panganib na dulot ng lindol at mga hakbang para mabawasan ang panganib ay makukuha sa mga sumusunod:

FEMA/ U.S. Kagawaran ng Kasiguruhan ng Lupang-tinubuan
(Department of Homeland Security)
500 C Street, SW.

Washington, DC 20472

<http://www.fema.gov>

Ang Pambansang Programa sa Pagpapababa ng Panganib ng Lindol
(The National Earthquake Hazards Reduction Program)

<http://www.fema.gov/hazards/earthquakes/nehrrp/>

Mga Publikasyon/Limbag na babasahin ng FEMA:

Maaari kang umorder ng kopya ng mga sumusunod na publikasyon sa pamamagitan ng pagtawag sa FEMA Lugar ng Pamamahagi sa 1-800-480-2520. Tulad ng sinabi kanina, ang iba ay makukuha sa website ng FEMA.

Pagkatapos Matamaan ng Malaking Kapahamakan/Sakuna. FEMA 292.
Mayroon sa parehong Ingles at Espanyol.

Handa Ka Na Ba? Ang Masusing Gabay sa Pagkahanda ng mga Mamamayan, IS-22, Agosto 2004. Ang buong publikasyon at mga bahagi para sa bawat isa ay makukuha onlayn sa parehong Ingles at Espanyol sa http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Bago Tumama ang Malaking Sakuna, FEMA 291. Mayroon sa parehong Ingles at Espanyol.

Paghahanap ng Panganib sa Bahay sakaling Lumindol, FEMA 528, Setyembre 2005.

Pagkain at Tubig kapag Panahon ng Mahigpit na Pangangailangan, FEMA 477, Agosto 2004. Makukuha onlayn sa parehong Ingles at Espanyol sa http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Pagtulong sa mga Kabataang Makaya ang Malaking Sakuna, FEMA 478, Agosto 2004. Makukuha onlayn sa parehong Ingles at Espanyol sa http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Paghahanda sa Malaking Sakuna para sa mga Taong may Kapansanan at may Espesyal na Mga Pangangailangan, FEMA 476, Agosto 2004. Makukuha onlayn sa parehong Ingles at Espanyol sa http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm.

Pagsusuring Heolohikal sa U.S. (US Geological Survey)
12201 Sunrise Valley Drive
Reston, VA 20192

Para sa impormasyon sa lindol, kumonsulta sa USGS Programa sa Panganib ng Lindol sa: <http://earthquake.usgs.gov/>

Krus na Pula ng Amerika (American Red Cross)
Pambansang Punong-tanggapan (National Headquarters)
2025 E Street, NW.
Washington, DC 20006
<http://www.redcross.org>

