# Ang Malakas na ShakeOut sa California

## Maghanda sa Kaligtasan sa #ShakeOut!

Sumali sa milyon-milyong tao sa buong mundo na nagsasanay bawat taon sa drill na "Bumaba, Magkubli, at Humawak" at iba pang mga aksyon sa kaligtasan sa lindol. Karamihan ng mga tao ay lumalahok sa International ShakeOut Day, na ginaganap sa ikatlong Huwebes ng Oktubre taon-taon, ngunit maari din kayong mag-drill kanit anong araw!

Ang lahat, saanman ay maaaring lumahok: mga indibidwal na tao, pamilya, paaralan, grupo ng komunidad, at iba pang mga organisasyon ay maaaring sama-samang magsanay mula sa isang lugar, o sa iba't-ibang lugar. Maaari din kayong magsanay ng virtual drill sa pamamagitan ng videoconferencing.

**Makibahagi sa milyon-milyong tao!**
**Mag-rehistro sa ShakeOut.org**

Ang pagsasanay sa lindol ay makakatulong na mapabilis ang pagkilos pag nagsimula ang yanig – para sa karagdagang kaalaman kung anong dapat gawin sa iba't-ibang kapaligiran, bisitahin ang **ShakeOut.org/dropcoverholdon**.

## Paano Lumahok

### I-plano ang Inyong Drill:

- Mag-rehistro sa **ShakeOut.org** para maging kabilang – ang iyong partisipasyon ay hihimok sa mga ibang tao!
- Bisitahin ang **ShakeOut.org/howtoparticipate** para sa mga tagubilin, videos, at iba pa, sa mga partikular na natukoy na sektor
- Ipaalam sa mga kalahok kung kailan, paano, at saan gaganapin ang drill.

### Maghanda sa kaligtasan sa lindol:

- Idikit ang mga kasangkapan sa bahay o iba pang mga bagay na maaaring bumagsak, mahulog mula sa mga istante o aparador.
- Gawin o i-update ang mga planong pang-emerhensiya.
- Ayusin o muling dagdagan ang mga pang-emerhensiyang gamit.
- Para makatanggap ng mga alerto sa lindol, mag-download ng MyShake mula sa app store. Bisitahin ang **earthquake.ca.gov** para sa karagdagang impormasyon.
- Bisitahin ang **EarthquakeCountry.org** para sa karagdagang kaalaman sa paghahanda ka kaligtasan sa lindol.

### Ibahagi ang ShakeOut:

- Imbitahin ang mga kaibigan, pamilya, kapit-bahay, ka-trabaho, at iba pang mga grupo na lumahok.
- Pumunta sa **ShakeOut.org/resources** para sa mga posters, flyers, videos, at iba pang materyal.
- Ibahagi ang mga litrato at videos ng inyong drill gamit ang #ShakeOut.

**Pag Nakaramdam Ka ng Yanig o Nakatanggap ng Alerto**

**Kung posible**

**Naka-tungkod**

**Naka-walker**

**Naka-wheelchair**

**EarthquakeCountry.org/step5**

Earthquake Country Alliance · Cal OES Governor's Office of Emergency Services · FEMA · nehrp

© 2021 Earthquake Country Alliance