

# Itigil ang Sunog

**Mga Tip sa  
Kaligtasan mula  
sa Sunog para sa  
Mas Nakatatanda**



- 1. Gumawa ng plano.** Dapat alam mo kung ano ang gagawin at kung saan pupunta kapag nagkasunog. Kung ikaw ay nakatira sa isang mataas na gusali, tingnan ang plano sa kaligtasan mula sa sunog, ng gusali.



- 2. Ang mga alarma sa usok ay nagliligtas ng buhay.** Mag-instila ng alarma sa usok sa bawat palapag ng iyong bahay. Kung ikaw ay

natutulog nang sarado ang pintuan ng kuwarto, mag-instila ng isa sa iyong kuwarto. Tingnan ang iyong alarma sa usok nang kahit isang beses sa isang buwan; madali itong magagawa gamit ang hawakan ng walis. Palitan ang mga baterya nito, dalawambeses sa isang taon.

### **3. Magluto nang may pag-iingat.**

Kung dapat mong sagutin ang telepono o pintuan habang ikaw ay nagluluto, patayin ang kalan, o kumuha ng basahan o kutsara upang maalaala mo. Lutuan ang mga pugon sa harapan, ipasok ang mga hawakan ng kaldero, at tupiin ang mga manggas na nakabagsak. Kapag naapuyan ang kaldero, takpan ito at patayin ang apoy.

### **4. Huwag na huwag mag-iwan ng**

**nakasinding kandila  
nang hindi binabantayan.**

**5. Gumamit ng malalalim  
na ashtray.**

Kung ikaw ay naninigarilyo,  
palaging siguraduhin na  
malamig ang upos nito.

Huwag na huwag manigarilyo  
kapag matutulog na, kapag  
ikaw ay inaantok, o umiinom  
ng resetang gamot.

**6. Bigyan ng espasyo ang  
mga pang-init.**

Panatilihing nasa kahit tatlong  
talampakan (isang metro) ang  
mga pang-init mula sa lahat  
ng bagay, kasama na ang  
iyong sarili.

**7. Kapag naapuyan ang  
iyong mga damit . . .**

. . . dumapa sa lupa, takpan  
ang iyong mukha, at  
magpagulong-gulong  
hanggang mawala ang apoy.  
Kung hindi ka makadadapa sa  
lupa, gumamit ng tuwalya, o

damit upang puksain ang mga pagliyab.

## **8. Iwasan ang mga paso at sunog.**

Ayusin ang temperatura ng mainit na tubig upang hindi lumampas ang temperatura sa 120 antas Fahrenheit (49 na antas Celsius). Punuin ang banyera sa ninanais na lebel at tingnan ang temperatura ng tubig bago ganap na lumubog sa banyera.

## **9. Gamutin ang isang sunog.**

Kung ikaw ay aksidenteng napasos o nasunog, itapat ito sa tumatakbong gripo ng malamig na tubig sa loob ng 10-15 minuto.

## **10. Gumapang nang mababa sa ilalim ng usok.**

Ang karamihan sa mga biktima ng sunog ay namamatay sa paglanghap ng

usok. Manatiling mababa kung saan mas madalinig langhapin ang hangin dahil ang usok ay umaangat. Gumapang nang mababa upang makatakas tungo sa ligtas na lugar.

- 11** ■ **Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Mga Serbisyo sa Sunog at Emerhensiya ng Mississauga (Mississauga Fire and Emergency Services).** Isang Opisyal sa Pampublikong Kaalaman ay makatutulong sa iyo: **905-615-4377** o bisitahin ang aming website sa **[www.mississauga.ca](http://www.mississauga.ca)**

