

mga basang tuwalya o kumot.

- ▼ Buksan nang bahagya ang bintana kung inyong kakayanin. Sarhan ang bintana kung pumasok ang usok.
- ▼ Dumikit sa sahig. Umaakyat ang init at mga nakalalason na gas.
- ▼ Sumenyas sa bumbero sa pamamagitan ng pagwawagayway ng puting kumot o tuwalya.
- ▼ Tumawag sa 9-1-1 para sabihin kung-nasaan kayo. Maghintay ng tulong. Manatiling kalmado. Huwag mataranta.
- ▼ Makinig sa mga tagubilin kung paano lalabas ng bahay.

### **Palamigan ang sunog na balat**

Kung may masunog ang balat, paagusan ng malamig na tubig ang sugat nang 5 hanggang 10 minuto upang mabawasan ang sakit.

Kung magpaltos ang balat, agad na pumunta sa doctor.



### **Kailangan ba ninyo ng tulong?**

Kung kailangan ninyo ng tulong sa pagsubok ng mga smoke alarm o sa paghahanda ng isang plano ng pagligtas ng inyong tahanan mula sa sunog, maaari kayong tulungan ng Toronto Fire Services.

Design: Toronto Corporate Communications 02B42275

*Pangalagaan  
ang inyong pamilya.*

*Pangalagaan  
ang inyong tirahan.*

**the  
War  
on  
Fire**

Sumali sa  
The War on Fire  
Upang malaman kung saan  
matatagpuan ang  
fire prevention office  
sa inyong lugar,  
tingnan ang  
Web site ng Pamahalaang  
Lungsod ng Toronto sa  
[www.city.toronto.on.ca](http://www.city.toronto.on.ca)  
o kaya'y tumawag sa  
Access Toronto sa  
**416-338-0338.**



## **2 Habang Tumatanda, Lalong Humuhusay**



*Gabay para sa kaligtasan  
ng matatanda sa sunog*

# Habang Tumatanda, Lalong Humuhusay

## Maghanda para sa sunog

Tingnan ang mga posibleng panggalingan ng sunog sa inyong tahanan. Alamin kung ano ang gagawin at kung saan pupunta kapag nagkaroon ng sunog. Maghanda at mag-ensayo ng isang plano ng pagligtas sa sarili kasama ang lahat ng tao sa inyong tahanan.

## Magkabit ng mga smoke alarm

Ang mga smoke alarm ay may silbing panang-gol para sa lahat..

Magkabit ng smoke alarm sa bawat palapag ng inyong tahanan, laluna kalapit ng mga silid-tulugan.

Subukan ang mga alarm buwan-buwan sa pamamagitan ng pagpipindot sa alarm test button, gamit ang hawakan ng walis o baston.

Siguruhing naririnig ng lahat ang mga smoke alarm mula sa lahat ng lugar ng bahay.

## Kung kayo ay naninigarilyo

Gumamit ng malalalim na ashtray at laging tiyaking wala nang sindi ang mga upos ng inyong sigarilyo. Huwag na huwag maninigarilyo habang kayo ay nasa kama, inaantok o kasalukuyang naggagamot sa sarili.

## Mag-ingat habang nagluluto

Huwag magsuot ng maluluwag na damit at mag-ingat sa pagkilos o pag-abot ng mga bagay-bagay sa paligid o ibabaw ng maiinit na kalan. Huwag na huwag iiwanan ang inyong niluluto. Kung magliyab ang isang kaldero, takpan ito at patayin ang kalan.



## Huminto, dumapa at gumulong!



Kung masunog ang inyong damit, huwag tumakbo! Huminto sa inyong kinalalagyan, lumapag, takpan ng mga kamay ang inyong mukha at gumulong-gulong hanggang sa mamatay ang apoy.

## Gumapang nang dikit sa sahig sa ilalim ng usok



Ang mas madalas na sanhi ng pagkamatay sa sunog ay hindi apoy kundi usok. Kung kayo ay napapaligiran ng usok, dumikit nang husto sa sahig. Dumapa at gumapang patungo sa sa pinakamalapit at ligtas na labasan.

## Kailangan ng ispasyo ang mga heater

Tiyaking may isang metrong (tatlong piye) agwat ang heater mula sa anumang maaaring magliyab — kasama na kayo! Ang pagsagi sa heater, bahagya man lang, ay maaaring makapagpaliyab ng inyong damit.



## Kung kayo ay nakukulong o napaliligiran ng apoy



- ▼ Sarhan, ngunit huwag ikandado, ang mga pinto upang matiyak na makakapasok ang bumbero.
- ▼ Takpan ang lahat ng butas sa paligid ng mga pinto at lagusan ng hangin na maaaring pasukan ng usok, sa pamamagitan ng