



# **FIRE SAFETY** **IN THE HOME** **KALIGTASAN SA** **SUNOG SA BAHAY**



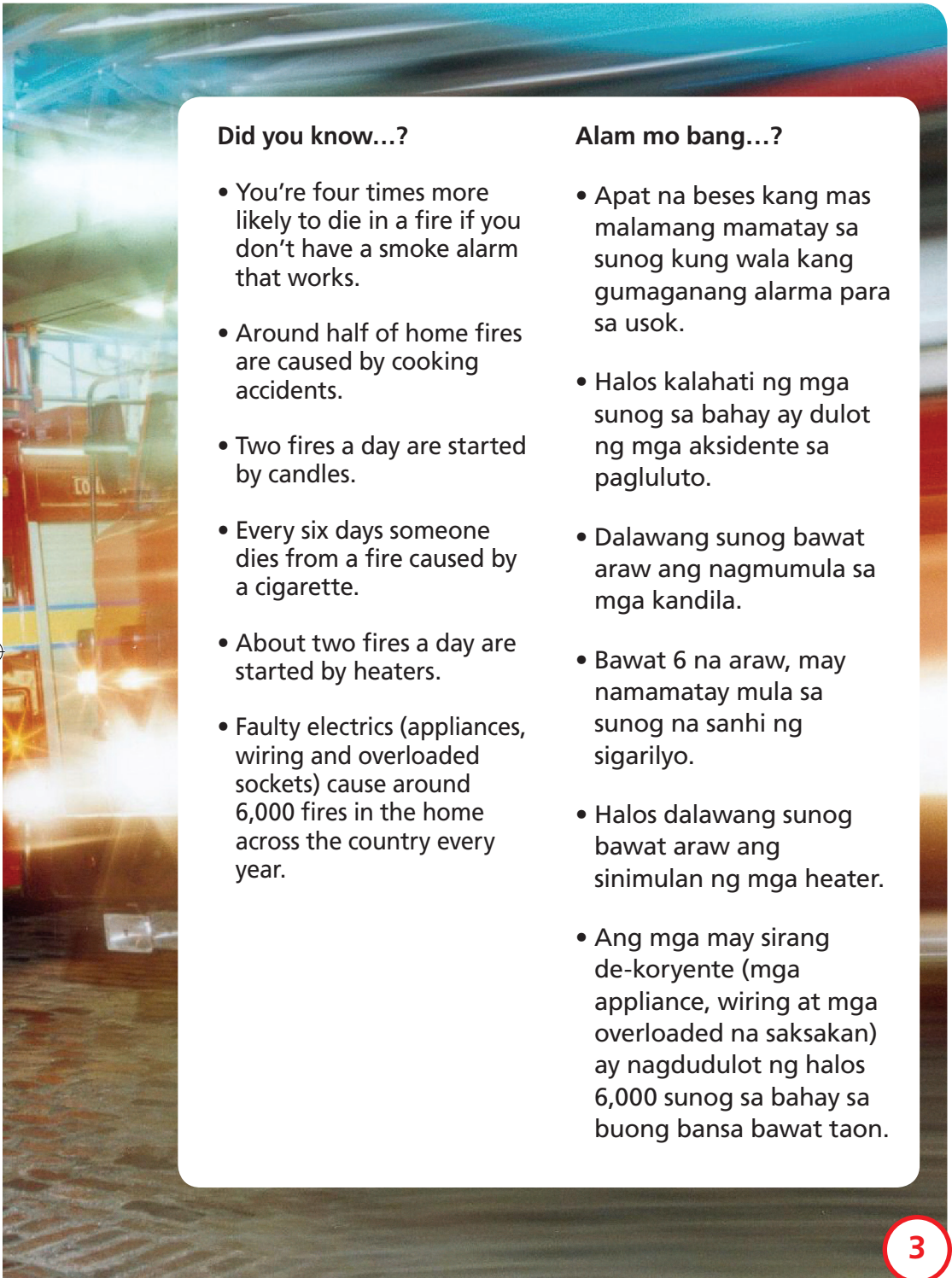
**TAGALOG**





2





### Did you know...?

- You're four times more likely to die in a fire if you don't have a smoke alarm that works.
- Around half of home fires are caused by cooking accidents.
- Two fires a day are started by candles.
- Every six days someone dies from a fire caused by a cigarette.
- About two fires a day are started by heaters.
- Faulty electrics (appliances, wiring and overloaded sockets) cause around 6,000 fires in the home across the country every year.

### Alam mo bang...?

- Apat na beses kang mas malamang mamatay sa sunog kung wala kang gumaganang alarma para sa usok.
- Halos kalahati ng mga sunog sa bahay ay dulot ng mga aksidente sa pagluluto.
- Dalawang sunog bawat araw ang nagmumula sa mga kandila.
- Bawat 6 na araw, may namamatay mula sa sunog na sanhi ng sigarilyo.
- Halos dalawang sunog bawat araw ang sinimulan ng mga heater.
- Ang mga may sirang de-koryente (mga appliance, wiring at mga overloaded na saksakan) ay nagdudulot ng halos 6,000 sunog sa bahay sa buong bansa bawat taon.





# PROTECT YOUR HOME WITH SMOKE ALARMS



**PROTEKTAHAN  
ANG TAHANAN  
MO NG MGA  
ALARMA PARA  
SA USOK**

The easiest way to protect your home and family from fire is with working smoke alarms.

Get them. Install them. Test them. They could save your life.

4

Ang pinakamadaling paraan para protektahan ang bahay at pamilya mo mula sa sunog ay sa paggamit ng mga gumaganang alarma para sa usok.

Kumuha nito. Ikabit ito. Subukan ito. Maliligtas nito ang buhay ninyo.







## Choosing your smoke alarms

- Fit at least one smoke alarm on every level of your home.
- Smoke alarms are cheap and easy to install.
- They are available from DIY stores, electrical shops and most high street supermarkets.
- There are a variety of different models to choose from. Your local fire and rescue service will be happy to give you advice on which one is best suited for you.
- Ten-year sealed battery smoke alarms are the best option. They are slightly more expensive, but you save on the cost of replacing batteries.
- Look out for one of these symbols, which shows the alarm is approved and safe.

## Pagpili ng iyong mga alarma para sa usok

- Magkabit ng kahit isang alarma para sa usok sa bawat palapag ng tahanan ninyo.
- Mura lang ang mga alarma para sa usok at madali itong ikabit.
- Mabibili ito mula sa mga DIY na tindahan, hardware at karamihan sa mga high street na supermarket.
- Maraming uri ng magkakaibang modelo na pagpipilian. Masisiyahan ang inyong lokal na serbisyo ng sunog at pansagip na bigyan kayo ng payo kung alin ang pinakabagay sa inyo.
- Pinakamahasay na opsiyon ang sampung-taong selyadong bateryang alarma para sa usok. Medyo mas mahal ito pero makakatipid kayo sa gastos sa pagpalit ng mga baterya.
- Hanapin ang isa sa mga simbolong ito na nagpapakita kung aling alarma ang aprubado at ligtas.

### Top tip Pangunahing payo



### Fit smoke alarms Magkabit ng mga alarma para sa usok



British Standard Kitemark



**A WORKING  
SMOKE ALARM  
COULD SAVE  
YOUR LIFE**

**ANG GUMAGANANG  
ALARMA PARA  
SA USOK AY  
MAKAKAPAGLIGTAS  
SA BUHAY MO**

5



## How to make sure your smoke alarms work

### Test your smoke alarms at least monthly.

- If any of your smoke alarms have a one year battery, make sure it is changed every year. Only take the battery out when you need to replace it.
- Never disconnect or take the batteries out of your alarm if it goes off by mistake.
- Standard battery operated alarms are the cheapest option, but the batteries need to be replaced every year.
- A lot of people forget to test the batteries, so longer life batteries are better.
- Mains-powered alarms are powered by your home power supply. They need to be installed by a qualified electrician, but like battery alarms, they do require testing.
- Testing smoke alarms tests the smoke sensor as well as the power supply and/or battery.
- You can even have linked alarms installed, so that when one alarm detects a fire they all go off together. This is useful if you live in a large house or over several levels.

Strobe light and vibrating-pad alarms are available for those who are deaf or hard of hearing. Contact the Action on Hearing Loss Information Line on **0808 808 0123** or textphone **0808 808 9000**.

## Paano matitiyak na gumagana ang iyong mga alarma para sa usok

### Subukan ang iyong mga alarma para sa usok nang kahit minsan bawat buwan.

- Kung alinman sa iyong mga alarma para sa usok ay may pang isang taong baterya, siguruhing palitan ito bawat taon. Alisin lang ang baterya kapag kailangan mo itong palitan.
- Huwag kailanman idiskonekta o alisin ang mga baterya mula sa alarma mo kapag mali itong tumunog.
- Pinakamurang opsiyon ang mga standard na alarmang pinatatakbo ng baterya, pero kailangang palitan ang mga baterya bawat taon.
- Maraming tao ang nakakalimot na subukan ang mga baterya, kaya mas mabuti ang mga bateryang mahaba ang buhay.
- Ang mga alarmang pinatatakbo ng koryente ay pinatatakbo ng supply ng koryente ng bahay ninyo. Kailangan itong ikabit ng kuwalipikadong electrician pero tulad ng mga alarmang de-baterya, kailangan itong subukan.
- Ang pagsubok ng mga alarma para sa usok ay sumusubok sa sensor ng usok pati na ang supply ng koryente at/o baterya.
- Maaari ka ring magpakabit ng magkakakabit na alarma para kapag may natukoy na sunog ang isang alarma, lahat sila ay magkakasabay na tutunog. Kapaki-pakinabang ito kung nakatira ka sa malaking bahay o mahigit ilang palapag.

Ang strobe light at mga vibrating-pad na alarma ay mabibili para sa mga bingi o nahihirapang makarinig. Kontakin ang Action on Hearing Loss Information Line sa **0808 808 0123** o mag-text sa teleponong **0808 808 9000**.





**Top tip**  
**Pangunahing payo**



**Test it**  
**Subukan ito**

## Fitting your smoke alarms

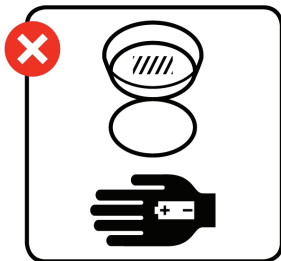
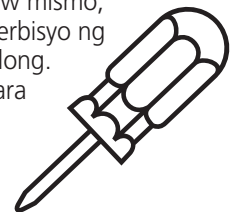
**The ideal position is on the ceiling, in the middle of a room, and on the hallway and landing, so you can hear an alarm throughout your home.**

- Don't put alarms in or near kitchens or bathrooms where smoke or steam can set them off by accident.
- If it is difficult for you to fit smoke alarms yourself contact your local fire and rescue service for help. They'll be happy to install them for you.

## Pagkabit sa iyong mga alarma para sa usok

**Ang natatanging posisyon ay sa kisame, sa gitna ng kuwarto at sa pasilyo at landing para maring ninyo ang alarma sa buong bahay ninyo.**

- Huwag ilagay ang mga alarma sa o malapit sa kusina o banyo kung saan puwede itong tumunog dahil sa usok o steam nang hindi sinadya.
- Kung mahirap sa iyong ikabit ang mga alarma para sa usok nang ikaw mismo, kontakin ang lokal ninyong serbisyo ng sunog at pansagip para sa tulong. Ikalulugod nilang ikabit ito para sa inyo.



**7**





## Looking after your smoke alarms

- Make testing your smoke alarms part of your regular household routine.
- Test them by pressing the button until the alarm sounds. If it doesn't sound, you need to replace the battery.
- If a smoke alarm starts to beep on a regular basis, you need to replace the battery immediately.
- If it is a ten year alarm, you will need to replace the whole alarm every ten years.

## Other equipment you could consider

- Fire blankets are used to put out a fire or wrap a person whose clothes are on fire. They are best kept in the kitchen.
- Fire extinguishers shoot out a jet to help control a fire. They are quick and simple to use, but always read the instructions first.
- Heat alarms can detect fires in kitchens where smoke alarms should not be placed.

## Pag-iingat sa inyong mga alarma sa sunog

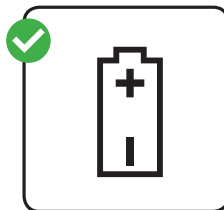
- Gawing regular na rutina ninyo sa tahanan ang pagsubok sa inyong mga alarma para sa sunog.
- Subukan ito sa pamamagitan ng pagpindot ng button hanggang tumunog ang alarma. Kapag hindi ito tumunog, kailangan mong palitan ang baterya.
- Kung magsimulang mag-beep ang alarma para sa sunog sa regular na batayan, kailangan mong palitan agad ang baterya.
- Kung pang-sampung taong alarma ito, kailangan mong palitan ang buong alarma kada sampung taon.

## Ibang kagamitang maaari mong pag-isipan

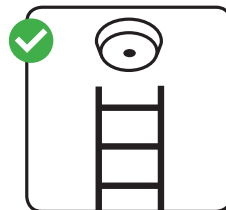
- Ang mga pangsunog na kumot ay ginagamit para pamatay ng sunog o pambalot sa taong nasusunog ang mga damit. Pinakamainam na ilagay ito sa kusina.
- Naglalabas ang mga pamatay ng sunog ng sagitsit para makatulong sa pagkontrol ng apoy. Mabilis at simple itong gamitin pero lagi munang basahin ang mga tagubilin.
- Ang mga alarma para sa init ay nakakatukoy ng mga sunog sa kusina kung saan hindi dapat ilagay ang mga alarma para sa sunog.



**Test it**  
**Subukan ito**



**Change it**  
**Baguhin ito**



**Replace it**  
**Palitan ito**







# HOW TO PREVENT COMMON FIRES

IN THE KITCHEN  
ELECTRICS  
CIGARETTES  
CANDLES

This section will tell you how you can avoid fires in your home, including how to cook safely and take care with electrics, heaters, candles and cigarettes.

## KARANIWANG SUNOG SA KUSINA, KORYENTE, SIGARILYO, KANDILA

Sasabihin sa iyo ng seksiyong ito kung paano mo maiiwasan ang sunog sa tahanan mo, kasama ang kung paanong ligtas na magluto at mag-ingat sa mga koryente, heater, kandila at sigarilyo.





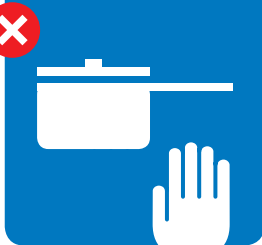
## In the kitchen

### Cook safely

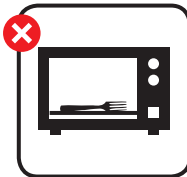
**Take extra care if you need to leave the kitchen whilst cooking, take pans off the heat or turn them down to avoid risk.**

- Avoid cooking when under the influence of alcohol.
- Avoid leaving children in the kitchen alone when cooking on the hob. Keep matches and sauce pan handles out of their reach to keep them safe.
- Make sure saucepan handles don't stick out – so they don't get knocked off the stove.
- Take care if you're wearing loose clothing – they can easily catch fire.
- Keep tea towels and cloths away from the cooker and hob.
- Spark devices are safer than matches or lighters to light gas cookers, because they don't have a naked flame.
- Double check the cooker is off when you've finished cooking

**Top tip**  
**Pangunahing**  
**payo**



**Keep out of reach**  
**Ilayo sa maaabot**



### Take care with electrics

- Keep electrics (leads and appliances) away from water.
- Check toasters are clean and placed away from curtains and kitchen rolls.
- Keep the oven, hob and grill clean and in good working order. A build up of fat and grease can ignite a fire.

**Don't put anything metal in the microwave**

### Deep fat frying

- Take care when cooking with hot oil – it sets alight easily.
- Make sure food is dry before putting it in hot oil so it doesn't splash.
- If the oil starts to smoke – it's too hot. Turn off the heat and leave it to cool.
- Use a thermostat controlled electric deep fat fryer. They can't overheat.

### What to do if a pan catches fire

- Don't take any risks. Turn off the heat if it's safe to do so. Never throw water over it.
- Don't tackle the fire yourself.

**GET OUT**  
**STAY OUT**  
**AND CALL**  
**999**





## Sa kusina

### Maingat na magluto

**Mag-ingat nang mabuti kung kailangan mong umalis sa kusina habang nagluluto, alisin ang mga kawali mula sa init o hinaan ito para maiwasan ang peligro.**

- Iwasang magluto kapag nakainom ng alkohol.
- Iwasang iwan ang mga bata sa kusina nang mag-isa kapag nagluluto sa kalan. Ilagay ang mga posporo at mga hawakan ng kaldero sa hindi maaabot ng mga bata para panatilihin silang ligtas.
- Siguruhin na hindi nakalawit ang mga hawakan ng kaldero – para hindi ito matabig at mahulog mula sa kalan.
- Mag-ingat kapag may suot na maluwag na damit – madali itong masunog.
- Alisin ang mga tuwalyang pamunas at mga tela mula sa lutuan at kalan.
- Ang mga aparatong kumikislap ay mas ligtas kaysa sa mga posporo o lighter para pansindi ng mga lutuang de-gas dahil wala itong bukas na apoy.
- Suriin muli na nakapatay na ang lutuan kapag tapos ka nang magluto

### Mag-ingat sa mga koryente

- Ilayo ang mga koryente (mga saksakan at mga appliance) sa tubig.
- Tingnan kung ang mga toaster ay malinis at ilagay nang malayo sa mga kurtina at roll ng kusina.
- Panatilihin na malinis at gumagana nang mabuti ang oven, kalan at grill. Ang pagbuo ng mantika at grasa ay maaaring magsindi ng apoy.

**Huwag maglagay ng anumang metal sa microwave**

### Pagpiprito nang nakalubog sa mantika

- Mag-ingat kapag nagluluto gamit ang mainit na mantika – madali itong umapoy.
- Siguruhin na tuyo ang pagkain bago ito ilubog sa mainit na mantika para hindi ito tumilamsik.
- Kapag nagsimulang umusok ang mantika – masyado itong mainit. Patayin ang init at hayaan itong lumamig.
- Gumamit ng de-koryenteng pamprito nang nakalubog sa mantika na kontrolado ng thermostat. Hindi ito sobrang umiinit.

### Ano ang gagawin kapag umapoy ang kawali

- Huwag makipagsapalaran. Patayin ang init kapag ligtas nang gawin ito. Huwag itong buhusan ng tubig.
- Huwag mong labanan ang apoy nang ikaw mismo.



**LUMABAS  
MANATILI  
SA LABAS  
AT TUMAWAG  
C999**



11



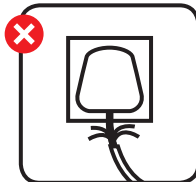
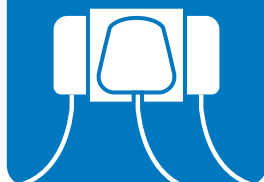


## Electrics

### How to avoid electrical fires

- Always check that you use the right fuse to prevent overheating.
- Make sure an electrical appliance has a British or European safety mark when you buy it.
- Certain appliances, such as washing machines, should have a single plug to themselves, as they are high powered.
- Try and keep to one plug per socket.
- When charging electrical goods, follow the manufacturer's instructions and look for the CE mark that indicates chargers comply with European safety standards.

### Top tip Pangunahing payo

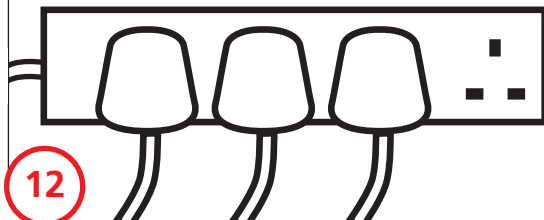


**Don't overload**

**Huwag sobrahan ang load**

$$5 + 5 + 3 = 13$$

AMP AMP AMP AMP



## Mga Koryente

### Paano iiwasan ang mga sunog dahil sa koryente

- Laging suriin na gumagamit ka ng tamang fuse para maiwasan ang pag-overheat.
- Siguruhin na ang de-koryenteng appliance ay may markang pangkaligtasan na British o European kapag binili mo ito.
- Ang ilang mga appliance, tulad ng mga washing machine, ay dapat may isang plug para rito, dahil malakas ito sa koryente.
- Subukan na magpanatili ng isang plug sa bawat saksakan.
- Kapag nagcha-charge ng mga de-koryenteng bagay, sundin ang mga tagubilin ng manufacturer at hanapin ang markang CE na indikasyon na ang mga charger ay sumusunod sa mga pangkaligtasang pamantayan ng Europe.

### Know the limit!

**An extension lead or adaptor will have a limit to how many amps it can take, so be careful not to overload them to reduce the risk of a fire.**

Appliances use different amounts of power – a television may use a 3amp plug and a vacuum cleaner a 5amp plug for example.

### Alamin ang limitasyon!

May limitasyon ang extension lead o adaptor kung ilang amps ang kaya nito, kaya mag-ingat na huwag sobrahan ang load nito para mabawasan ang peligro ng sunog.

Ang mga appliance ay gumagamit ng magkakaibang dami ng koryente – halimbawa, ang telebisyon ay maaaring gumamit ng 3amp na plug at ang vacuum cleaner ay 5amp na plug.





### Keep electrical appliances clean and in good working order to prevent them triggering a fire.

- Keep your eyes peeled for signs of dangerous or loose wiring such as scorch marks, hot plugs and sockets, fuses that blow or circuit-breakers that trip for no obvious reasons, or flickering lights.
- Check and replace any old cables and leads, especially if they are hidden from view – behind furniture or under carpets and mats.
- Unplugging appliances helps reduce the risk of fire.
- Unplug appliances when you're not using them or when you go to bed.

### Portable heaters

- Try to secure heaters up against a wall to stop them falling over.
- Keep them clear from curtains and furniture and never use them for drying clothes.

### Using an electric blanket

- Store electric blankets flat, rolled up or loosely folded to prevent damaging the internal wiring.
- Unplug blankets before you get into bed, unless it has a thermostat control for safe all-night use.
- Try not to buy second hand blankets and check regularly for wear and tear.
- Always follow the manufacturer's instructions.

### Furniture

- Always ensure that your furniture has the fire-resistant permanent label.



### Panatiliing malinis at maayos na gumagana ang mga de-koryenteng appliance upang maiwasang magsimula ito ng sunog.

- Magmatyag sa mga senyales ng mapanganib o maluwig na wiring tulad ng mga marka ng sunog, maiinit na plug, mga pumuputok na fuse o mga namamatay na circuit-breaker nang walang halatang dahilan, o mga ilaw na namamatay-sindi.
- Tingnan at palitan ang anumang lumang kable at lead, lalo na kung hindi ito nakikita – sa likod ng muwebles o sa ilalim ng mga carpet at mat.
- Nakakatulong mabawasan ang peligrong masunog ang patatanggal ng pagkasaksak ng mga appliance.
- Alisin sa pagkasaksak ang mga appliance kapag hindi mo ito ginagamit o kapag matutulog ka na.

### Mga portable na heater

- Ipirmi ang mga heater sa dingding para hindi ito matumba.
- Ilayo ito sa mga kurtina at muwebles at huwag ito kailanman gamitin para pantuyo ng damit.

### Paggamit ng de-koryenteng kumot

- limbak ang mga de-koryenteng kumot nang patag, nakarolyo o maluwig na nakatiklop para maiwasang masira ang panloob na wiring.
- Alisin sa pagkakasaksak ang mga kumot bago ka matulog, maliban kung mayroon itong thermostat na kontrol para sa ligtas na magdamagang paggamit.
- Huwag bumili ng mga segunda manong kumot at regular na tingnan kung may sira na ito.
- Laging sundin ang mga tagubilin ng manufacturer.

### Muwebles

- Laging siguruhin na ang muwebles mo ay may permanenteng tarheta na nagsasabing hindi ito nasusunog.





## Cigarettes

**Stub cigarettes out properly and dispose of them carefully. Put them out. Right out!**

- Never smoke in bed.
- Use a proper ashtray – never a wastepaper basket.
- Make sure your ashtray can't tip over and is made of a material that won't burn.
- Don't leave a lit cigarette, cigar or pipe lying around. They can easily fall over and start a fire.
- Take extra care if you smoke when you're tired, taking prescription drugs, or if you've been drinking. You might fall asleep and set your bed or sofa on fire.
- Keep matches and lighters out of children's reach.
- Consider buying child resistant lighters and match boxes.

**Top tip  
Pangunahing  
payo**



**Put them out. Right out!  
Patayin ito. Agad!**



## Mga Sigarilyo

**Maayos na patayin ang mga sigarilyo at maingat itong itapon. Patayin ito. Agad!**

- Huwag manigarilyo sa kama.
- Gumamit ng maayos na ashtray – huwag kailanman ang basurahan ng papel.
- Siguruhin na hindi matutumba ang inyong ashtray at gawa sa materyal na hindi masusunog.
- Huwag iwan ang may sinding sigarilyo, tabako o pipang nakapatong lang. Madali itong mahulog at magsimula ng sunog.
- Mag-ingat nang mabuti kung naninigarilyo ka kapag ikaw ay pagod, umiinom ng mga de-resetang gamot o kapag umiinom ka. Maaari kang makatulog at masunog ang kama o sofa mo.
- Panatiliing hindi maaabot ng mga bata ang mga posporo at lighter.
- Pag-isipang bumili ng mga lighter at kahon ng posporo na ligtas sa mga bata.

**Matchboxes now carry  
this warning label**



**Ang mga kahon ng posporo ay mayroon na ngayong ganitong babalang label**





## Candles

**Make sure candles are secured in a proper holder and away from materials that may catch fire – like curtains.**

- Put candles out when you leave the room, and make sure they're put out completely at night.
- Children shouldn't be left alone with lit candles.
- Keep pets away from lit candles.

## Mga Kandila

**Siguruhin na ang mga kandila ay nasa maayos na lalagyan at malayo sa mga bagay na maaaring masunog – tulad ng kurtina.**

- Patayin ang mga kandila kapag umalis ka sa kuwarto, at siguruhin na ganap itong mapatay sa gabi.
- Hindi dapat iwang mag-isa ang mga bata na may mga nakasinding kandila.
- Ilayo ang mga alagang-hayop sa mga nakasinding kandila.



**Top tip**  
**Pangunahing payo**

**Be careful with candles**  
**Mag-ingat sa mga kandila**





# PLAN A SAFE ESCAPE

## MAGPLANO NG LIGTAS NA PAGTAKAS

Fitting smoke alarms is the first crucial step to protecting yourself from fire. But what would you do if one went off during the night?

This section will help you make a plan ready for an emergency.

Ang pagkabit ng mga alarma para sa usok ay ang unang mahalagang hakbang para proteksiyonan ang sarili mo mula sa sunog. Pero ano ang gagawin mo kung may tumunog sa gabi?

Tutulungan ka ng seksiyong ito na gumawa ng planong handa sa emerhensiya.

16





## Be prepared by making a plan of escape

- Plan an escape route and make sure everyone knows how to escape.
- Make sure exits are kept clear.
- The best route is the normal way in and out of your home.
- Think of a second route in case the first one is blocked.
- Take a few minutes to practise your escape plan.
- Review your plan if the layout of your home changes.

## Maging handa sa pamamagitan ng paggawa ng plano ng pagtakas

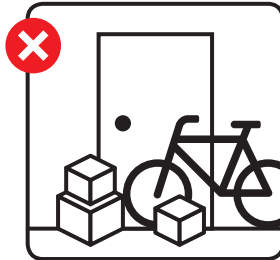
- Magplano ng ruta ng pagtakas at siguruhin na marunong ang lahat tumakas.
- Siguruhin na ang lahat ng labasan ay maaliwalas.
- Ang pinakamabuting ruta ay ang normal na pasukan at labasan ng bahay ninyo.
- Mag-isip ng pangalawang ruta sakaling ang una ay barado.
- Maglaan ng ilang minuto para magsanay sa inyong plano sa pagtakas.
- Repasuhin ang plano ninyo kung magbago ang layout ng inyong tahanan.

### Top tip Pangunahing payo



Plan an escape route

Magplano ng ruta ng pagtakas



Keep door and window keys where everyone can find them

Ilagay ang mga susi ng pinto at bintana kung saan ito mahahanap ng lahat ng tao

17





## What to do if there is a fire

**Don't tackle fires yourself. Leave it to the professionals.**

- Keep calm and act quickly, get everyone out as soon as possible.
- Don't waste time investigating what's happened or rescuing valuables.
- If there's smoke, keep low where the air is clearer.
- Before you open a door check if it's warm. If it is, don't open it – fire is on the other side.
- Call 999 as soon as you're clear of the building. 999 calls are free.

### Top tip Pangunahing payo



**Get out, stay out and call 999**

**Lumabas, manatili sa labas at tumawag sa 999**

**18**

## Ano ang gagawin kung may sunog

**Huwag labanan ang mga sunog nang ikaw mismo. Iwan ito sa mga propesyonal.**

- Manatiling kalmado at kumilos nang mabilis, palabasin ang lahat ng tao sa lalong madaling panahon.
- Huwag mag-aksaya ng oras sa pag-iimbestiga kung ano ang nangyari o magsalba ng mahahalagang bagay.
- Kapag may usok, manatiling mababa kung saan mas malinis ang hangin.
- Bago mo buksan ang pinto, suriin kung mainit ito. Kung mainit, huwag itong buksan – may apoy sa kabilang panig.
- Tumawag sa 999 kapag nakalabas ka na sa gusali. Libre ang mga tawag sa 999.







## What to do if your escape is blocked

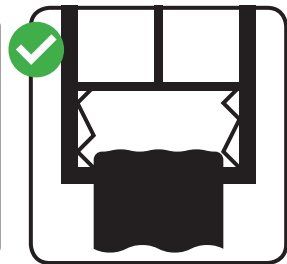
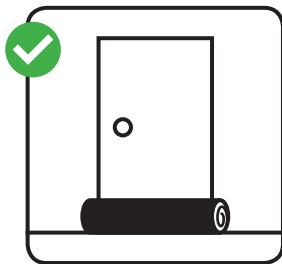
**If you can't get out, get everyone into one room, ideally with a window and a phone.**

- Put bedding around the bottom of the door to block out the smoke.
- Call 999 then open the window and shout "HELP FIRE".
- If you're on the ground or first floor, you may be able to escape through a window.
- Use bedding to cushion your fall and lower yourself down carefully. Don't jump.
- If you can't open the window break the glass in the bottom corner. Make jagged edges safe with a towel or blanket.

## Ano ang gagawin kapag barado ang tatakasan mo

**Kung hindi kayo makalabas, ipasok ang lahat sa isang kuwarta na kung maaari ay may bintana at telepono.**

- Saksakan ng kobrekama ang paligid ng pinto para harangan ang usok.
- Tumawag sa 999 at buksan ang bintana at sumigaw ng "HELP FIRE".
- Kung nasa ibaba kang palapag o unang palapag, maaaring makatakas ka sa bintana.
- Gumamit ng gamit sa kama para makutsunan ang pagbagsak mo at maingat na ibaba ang sarili mo. Huwag tumalon.
- Kung hindi mo mabuksan ang bintana, basagin ang salamin sa ibabang kanto. Gawing ligtas ang mga gilid na matalas gamit ang tuwalya o kumot.





## What to do if your clothes catch fire

- Don't run around, you'll make the flames worse.
- Lie down and roll around. It makes it harder for the fire to spread.
- Smother the flames with a heavy material, like a coat or blanket.
- Remember, Stop, Drop and Roll!

## Ano ang gagawin kapag umapoy ang mga damit

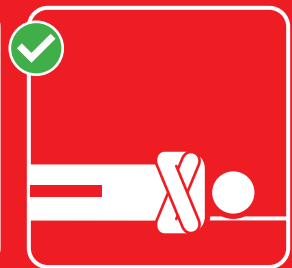
- Huwag magtatakbo, lalala ang apoy.
- Dumapa at gumulong. Mas hihirap na kumalat ang apoy.
- Patayin ang apoy gamit ang makapal na materyal, tulad ng coat o kumot.
- Tandaan, Huminto, Dumapa at Gumulong!



**STOP!**  
**HUMINTO!**



**DROP!**  
**DUMAPA!**



**ROLL!**  
**GUMULONG!**

20





## How to escape from a high level building

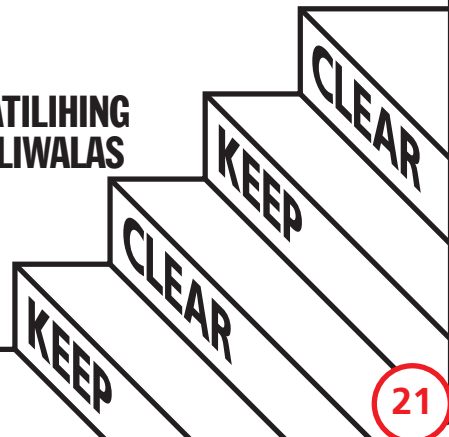
- As with all buildings, you should plan and practise an escape route.
- Avoid using lifts and balconies if there is a fire.
- It is easy to get confused in smoke, so count how many doors you need to go through to reach the stairs.
- Check there is nothing in the corridors or stairways that could catch fire – like boxes or rubbish.
- Make sure doors to stairways are not locked.
- Make sure everyone in the building knows where the fire alarms are.
- You should still get a smoke alarm for your own home, even if there is a warning system in the block.

## Paano tatakas mula sa gusaling mataas

- Tulad ng lahat ng gusali, dapat mong planuhin at magsanay sa ruta ng pagtakas.
- Iwasan ang paggamit ng mga elevator at balkonahe kapag may sunog.
- Madaling malito sa usok, kaya bilangin kung ilang pinto ang kailangan mong daanan para umabot sa hagdan.
- Tingnan kung may bagay sa mga pasilyo o hagdan na maaaring masunog – tulad ng mga kahon o basura.
- Siguruhin na ang mga pinto papuntang hagdan ay hindi nakakandado.
- Siguruhin na alam ng lahat ng tao sa gusali kung nasaan ang mga alarma para sa sunog.
- Dapat ka pa ring kumuha ng alarma para sa usok para sa sarili mong bahay, kahit na may sistema ng pagbabala sa bloke.



**PANATILIHING  
MAALIWALAS**



21





# MAKE A BEDTIME CHECK



**MAGSURI  
SA ORAS NG  
PAGTULOG**

You are more at risk from a fire when asleep. So it's a good idea to check your home before you go to bed.

Mas nasa peligro kayo sa sunog kapa tulog. Kaya mabuting ideyang suriin ang tahanan ninyo bago kayo matulog.





## Check list

Close inside doors at night to stop a fire from spreading.

Turn off and unplug electrical appliances unless they are designed to be left on – like your freezer.

Check your cooker is turned off.

Don't leave the washing machine on.

Turn heaters off and put up fireguards.

Put candles and cigarettes out properly.

Make sure exits are kept clear.

Keep door and window keys where everyone can find them.

## Checklist

Isara ang mga pintuan sa loob sa gabi para mapigilan ang pagkalat ng apoy.

Patayin at alisin sa saksakan ang mga de-koryenteng appliance maliban kung dinisenyo itong maiwan na naka-on – tulad ng inyong freezer.

Tingnan kung ang lutuan ninyo ay naka-off.

Huwag iwang naka-on ang washing machine.

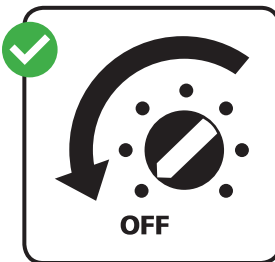
I-off ang mga heater at maglagay ng mga bantay sa sunog.

Maayos na patayin ang mga kandila at sigarilyo.

Siguruhing maaliwalas lahat ng labasan.

Ilagay ang mga susi ng pinto at bintana kung saan ito mahahanap ng lahat.

### Top tip Pangunahing payo

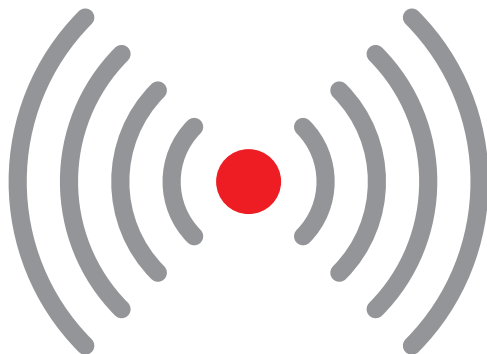


Close inside doors at night

Isara ang mga pintuan sa loob sa gabi







**SMOKE ALARMS**

**SAVE  
LIVES**

**ANG MGA ALARMA PARA SA  
USOK  
AY NAKAKAPAGLIGTAS NG  
BUHAY**

In the event of a fire, get out, stay out and call 999. For further fire safety information contact your local fire and rescue service (not 999). Or visit [www.facebook.com/firekills](http://www.facebook.com/firekills)

©Crown Copyright 2017

Published by the Home Office, June 2017

Version 3

Sakaling may sunog, lumabas, manatili sa labas at tumawag sa 999. Para sa karagdagang impormasyon sa kaligtasan sa sunog, makipag-ugnay sa inyong lokal na serbisyo ng sunog at pansagip (hindi 999). O pumunta sa [www.facebook.com/firekills](http://www.facebook.com/firekills)

©Crown Karapatang-ari 2017

Nilathala ng Home Office, Hunyo 2017

Bersiyon 3

