



## LEARNING TOOLS

1. Tag-sibol 2016: Manatiling Ligtas Kapag nasa Labas at Naglalakad-lakad!
2. Batayang mga Tip Pangkaligtasan
3. Poster: Mga Tip Pangkaligtasan Sa Di-Kakilala
4. Mga Tip Pangkaligtasan sa Pamublikong Sasakyan
5. Mga Tip Pangkaligtasan sa Paglalakad
6. Mga Tip Pangkaligtasan sa Bisekleta
7. Mga Tip Pangkaligtasan sa ATM
8. Video: Mag-ingat, Manatiling Ligtas!\*

*Hindi available sa paketeng ito. Pakisuyong bumisita sa DDS SafetyNet para mapanood ang mga video na ito.*

## PANGKALAHATANG IMPORMASYON

Ang SafetyNet Learning Tools ay dinesenyo para tumulong sa pagbibigay ng impormasyon sa espisipikong paksa at para gamitin sa iba't-ibang lugar ng pag-aaral. Ang mga Learning Tools na ito ay magagamit sa isahang pakikipag-usap sa indibidwal, o sa maliit at mas malaking grupo. Bago magpasimula ng pagtuturong sesyon, dapat na repasuhin ng tagapaglahad lahat ng paksa sa SafetyNet Learning Tools. Makakakuha ang tagapagsanay ng karagdagang materyal sa mga link na nakalagay sa SafetyNet Article at Newsletter.

## BAGO ANG PAGSASANAY

Ang tagapahayag ay dapat:

- Maglaan ng sapat na oras at komportableng lugar para sa pagsasanay at talakayan.
- Maglaan ng anumang kagamitan na kailangan, gaya ng laptop at projector.
- Mag-setup ng kinakailangang kagamitan.
- Mag-imprensa o mag-photocopy ng sapat na materyal para magkaroon ng sariling kopya ang bawat isa.

## PAGSASANAY

Ang tagapahayag

- Magpapalabas ng mga video.
- Nangunguna sa talakayan at hihimok ng bukas na komunikasyon.
- Nirerepaso at tinatalakay ang mga impormasyon sa bawat handout.
- Nagtatanong para malaman kung naunawaan.
- Sinusundan ito ng karagdagang pagrerepaso at talakayan kung kailangan.
- Nagbibigay ng maraming-sesyon na pagsasanay para masiguro na natalakay ng husto at naintindhan ang paksa.



## Manatiling Ligtas Kapag nasa Labas at Namamasyal!



### Manatiling Ligtas Kapag nasa Labas at Namamasyal!

Bilang tagasuporta, ang iyong papel ay upang hikayatin ang mga tao na sinusuportahan mo na maging mas aktibong bahagi ng

komunidad. Mahalaga na magbigay ka ng kasangkapan na kailangan nila upang manatiling ligtas kapag nasa labas sila at namamasyal. Ang pagbabahagi ng mga tip na ito sa kaligtasan sa mga taong sinusuportahan mo ay makakatulong na panatilihin silang ligtas. **Ang bawat paksa ay isa ring tip sheet na makikita sa [www.ddssafety.net](http://www.ddssafety.net). Tingnan din ang *Makiramdam Manatiling Ligtas!* na video: <https://youtu.be/SUG2yAwRfJk>.**

## 10 Pangunahing Tip sa Kaligtasan

Palaging sundin ang mga tip na ito sa kaligtasan kapag nasa labas ng komunidad.

1. **PALAGI** mong dalhin ang mga susi, cell phone at ID card! Siguruhing may charge ang iyong cell phone.
2. Alamin kung nasaang lugar ka. Kilalanin ang iyong mga kapitbahay.
3. Manatili sa maliliwanag na lugar at kung nasaan ang mga tao.
4. Iwasan ang madidilim na eskinita at bakanteng lote.
5. Panatilihin mahina ang iyong musika upang marinig ang mga tunog sa paligid mo.
6. Kung tinatakot ka ng isang di-kilala, humingi ng tulong.
7. Alamin kung paano hihingi ng tulong – sino ang tatawagan at saan pupunta.

8. Lumabas ng may kasamang kaibigan. Huwag lumabas sa gabi ng nag-iisa.
9. Magplano. Alamin ang iyong pupuntahan. Alamin kung paano makakarating at makakabalik.
10. Kumilos ng may kumpiyansa. Itaas ang noo. Tumayo ng direktso.

### Manatiling Ligtas mula sa mga di-kilala

Kapag may lumapit sa iyong di-kilala at hindi komportable ang pakiramdam mo - sabihin **“AYAW”** o **“UMALIS KA”** ng malakas at totohanin ito! **Lumakad palayo.** Kung alinman sa mga ito ay hindi umubra, **GUMAWA NG EKSENA! Tumili at sumigaw ng TULONG!** Kung hindi parin ligtas ang pakiramdam mo, tumawag sa 911 at humingi ng tulong Para sa higit pang tip sa kaligtasan mula sa di-kilala, bisitahin ang:

<http://ddssafety.net/everyday-life/community/stranger-safety-tips>.

## 7 Tips sa Pagsakay ng Bus, Subway, o Tren

Manatiling ligtas kapag nais mong pumunta sa ilang lugar sa bus, subway, o tren.



1. Maghintay sa maliwanag, abalang hintuan.
2. Kapag kailangan mong bumaba sa bagong hintuan, subukang magpasundo sa kaibigan sa unang pagkakataon.
3. Manatiling alerto. Huwag kaligtaan ang iyong hintuan.
4. Umupo malapit sa ibang pasahero o malapit sa drayber.
5. Kapag may nanggugulo sa iyo—sabihin **“Tigilan mo ako”** o sabihin sa drayber. Humingi ng tulong!



## Manatiling Ligas - pagpapatuloy

6. Kung hindi ka mapalagay sa pagbaba ng bus, humingi ng tulong sa iba.
7. Alamin ang iyong hintuan. Kung kailangan mo ng tulong kung saan ang iyong hintuan, tanungin ang drayber.

## 9 Tips para sa Ligas na Paglalakad

Sundin ang mga tip na ito at manatiling ligas kapag naglalakad sa labas.



1. **HUWAG MAKISAKAY O TUMANGGAP NG ALOK NA UMANGKAS SA MGA DI-KILALA**
2. Tumingin sa kaliwa, kanan, at kaliwa bago tumawid ng kalsada.
3. Mag-ingat sa parating na sasakyan. Maaaring hindi ka makita ng drayber.
4. Hintayin ang berdeng ilaw bago maglakad. **HUWAG TUMAWID** kapag pula o dilaw ang ilaw.
5. Kapag nagpakita na taong naglalakad ang ilaw ng trapiko OK ng maglakad.
6. Kung sa palagay mo ay sinusundan ka, maglakad papunta sa lugar na maraming tao gaya ng tindahan o istasyon at humingi ng tulong.
7. Maglakad sa bangketa. Kung walang bangketa, maglakad sa bahaging nakaharap sa trapiko.
8. Tawirin ang mga kalye sa tawiran. Kung ikaw ay nasa tawiran, dapat na huminto ang mga sasakyan para sa iyo.
9. Palaging magsuot ng matinkad na damit. Gumamit ng flashlight sa gabi. **HUWAG** maglakad ng mag-isa sa gabi.

## 8 Ligas na Tip sa Pagsakay sa iyong Bisikleta

Tandaan ang mga tip na ito kapag sasakay sa iyong bisikleta upang manatiling ligas.

1. **MAGSUOT NG HELMET.**

2. Umayon sa trapiko. **HUWAG** sumalubong sa trapiko. Paandarin malapit sa kanan hangga't maaari.
3. Paandarin ng direktso at nasa linya. Huminto sa lahat ng hintuan at pulang ilaw.
4. Sumenyas upang malaman ng ibang drayber kung ikaw ay liliko sa kanan, kaliwa o hihinto.
5. Panatilihing gumagana ng maayos ang iyong bisikleta.
6. Mag-ingat sa mga sasakyan. Maaaring hindi ka makita ng drayber. Tingnan sila sa mata.
7. Siguruhing may kuliling ang iyong bisikleta, salamin, preno, isang headlight at tail light para sa oras ng gabi.
8. Kapag naka-parada ang iyong bisikleta, I-lock ang preym at likurang gulong sa isang matibay na bagay.

## 6 Ligas na Tip sa Pagkuha ng Pera sa isang ATM

Minsan ay kailangan mong kumuha ng ilang pera mula sa isang ATM. Sundin ang mga ligas na tip na ito upang manatiling ligas.

1. **HUWAG** ibigay ang iyong card at pin number kaninuman, kahit na sa isang kaibigan.
2. Siguruhing walang nasa malapit na makikita ang iyong pin.
3. Gumamit ng ATM na alam mo. Pinaka magandang gamitin ang nasa lobb ng bangko.
4. Makiramdam. Kapag may nakita ka na nakakabahala sa iyo, lumipat sa ibang ATM.
5. Kapag gagamit ka ng ATM sa gabi, siguruhing maliwanag ito.
6. Itago ang pera mo. Kapag nakuha mo na ang pera mo, itago na ito.





## 10 Pangunahing Tip sa Kaligtasan

Palaging sundin ang mga tip sa kaligtasan na ito kapag ikaw ay nasa labas at namamasyal sa komunidad.

1. **PALAGING** mong dalhin ang mga susi, cell phone at ID card! Siguruhing may charge ang iyong cell phone.

2. Alamin kung nasaang lugar ka. Kilalanin ang iyong mga kapitbahay.

3. Manatili sa maliliwanag na lugar at kung nasaan ang mga tao.

4. Iwasan ang madidilim na eskinita at bakanteng lote.

5. Panatilihing mahina ang iyong musika upang marinig ang mga tunog sa paligid mo.

6. Kung tinatakot ka ng isang di-kilala, humingi ng tulong.

7. Alamin kung paano hihingi ng tulong - sino ang tatawagan at saan pupunta.

### MGA

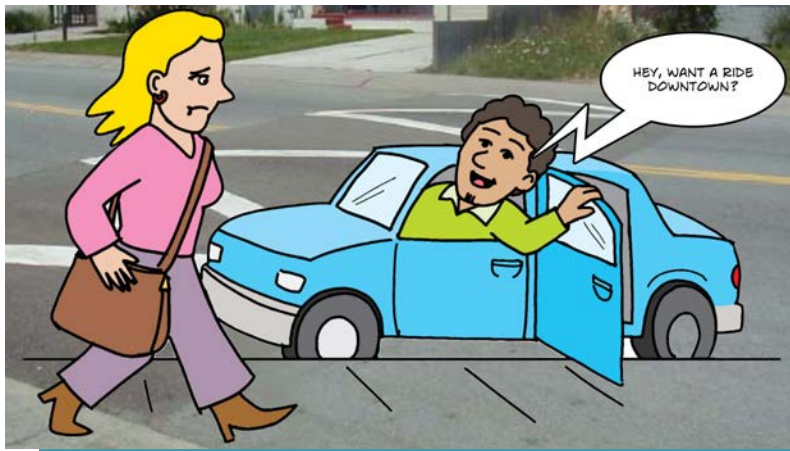
8. Lumabas ng may kasamang kaibigan. Huwag lumabas sa gabi ng nag-iisa.

### MAGPLANO

9. Alamin ang iyong pupuntahan. Alamin kung paano makakarating at makakabalik.

### KUMILOS NG MAY KUMPIYANSA

10. Itaas ang noo. Tumayo ng direktso.



**MANATILING LIGTAS** Kapag nasa Labas  
at Namamasya!

## Manatiling Ligtas mula sa mga Di-kilala

Kapag may lumapit sa iyong di-kilala at hindi komportable ang pakiramdam mo - Sabihin **"AYAW"** o **"UMALIS KA"** ng malakas at totohanin ito!



Mabilis na lumakad palayo.

Kung alinman sa mga ito ay hindi umubra, **GUMAWA NG EKSENA!** Tumili at sumigaw ng **TULONG!**



Kung hindi parin ligtas ang pakiramdam mo, tumawag sa 911 at humingi ng tulong!



CALIFORNIA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES





**MANATILING LIGTAS** Kapag nasa Labas  
at Namamasya!

## 7 Tips sa Pagsakay ng Bus, Subway, o Tren

Manatiling ligtas kapag nais mong  
pumunta sa ilang lugar sa bus,  
subway, o tren.

1. Maghintay sa maliwanag, abalang hintuan.
2. Kapag kailangan mong bumaba sa bagong hintuan, subukang magpasundo sa kaibigan sa unang pagkakataon.
3. Manatiling alerto. Huwag kaligtaan ang iyong hintuan.
4. Umupo malapit sa ibang pasahero o malapit sa drayber.

### MAY NANGGUGULO SA IYO?

5. Sabihin mo "Tigilan mo ako" o sabihin sa drayber. Humingi ng tulong!

### PAGBABA SA BUS

6. Kung hindi ka mapalagay, humingi ng tulong sa iba.

### ALAMIN ANG IYONG HINTUAN

7. Kung kailangan mo ng tulong kung saan ang iyong hintuan, tanungin ang drayber.





**MANATILING LIGTAS** Kapag nasa Labas  
at Namamasya!

## 9 Tips para sa Ligtas na Paglalakad

Sundin ang mga tip na ito at manatiling  
ligtas kapag naglalakad sa labas.

1. **HUWAG MAKISAKAY O TUMANGGAP NG ALOK NA UMANGKAS SA MGA DI-KILALA.**
2. Tumingin sa kaliwa, kanan, at kaliwa bago tumawid ng kalsada.
3. Mag-ingat sa parating na sasakyan. Maaaring hindi ka makita ng drayber.
4. Hintayin ang berdeng ilaw bago maglakad. **HUWAG TUMAWID** kapag pula o dilaw ang ilaw.
5. Kapag nagpakita ng taong naglalakad ang ilaw ng trapiko OK ng maglakad.
6. Kung sa palagay mo ay sinusundan ka, maglakad papunta sa lugar na maraming tao gaya ng tindahan o istasyon at humingi ng tulong.

### BANGKETA

7. Maglakad sa bangketa. Kung walang bangketa, maglakad sa bahaging nakaharap sa trapiko.

### TAWIRAN

8. Tawirin ang mga kalye sa tawiran. Kung ikaw ay nasa tawiran, dapat na huminto ang mga sasakyan para sa iyo.

### MATINGKAD NA KASUOTAN

9. Palaging magsuot ng matingkad na damit. Gumamit ng flashlight sa gabi. **HUWAG** maglakad mag-isa sa gabi.



**MANATILING LIGTAS** Kapag nasa Labas  
at Namamasya!

## 8 Ligtas na Tip sa Pagsakay sa Iyong Bisikleta

Heto ang ilang mga paraan upang manatiling ligtas kapag sasakay sa iyong bisikleta.

1. **MAGSUOT NG HELMET.**
2. Umayon sa trapiko. **HUWAG** sumalubong sa trapiko. Paandarin malapit sa kanan hangga't maaari.
3. Paandarin ng direktso at nasa linya. Huminto sa lahat ng hintuan at pulang ilaw.
4. Sumenyas upang malaman ng ibang drayber kung ikaw ay liliko sa kanan, kaliwa o hihinto.
5. Panatilihing gumagana ng maayos ang iyong bisikleta.

### MAG-INGAT

6. Mag-ingat sa mga sasakyan. Maaaring hindi ka makita ng drayber. Tingnan sila sa mata.

### MANIGURO

7. Ang iyong bisikleta ay may kuliling, salamin, preno, isang headlight at tail light para sa oras ng gabi.

### I-LOCK ITO

8. Kapag naka-parada ang iyong bisikleta. I-lock ang preym at likurang gulong sa isang matibay na bagay.

CALIFORNIA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES



**DDS SafetyNet**  
For Health, Safety, and a Better Life



MANATILING LIGTAS Kapag nasa Labas  
at Namamasya!

## 6 Ligtas na Tip sa Pagkuha ng Pera sa isang ATM

Minsan ay kailangan mong kumuha ng ilang pera mula sa isang ATM. Sundin ang mga ligtas na tip na ito upang manatiling ligtas.

1. **HUWAG** ibigay ang iyong card at pin number kaninuman, kahit na sa isang kaibigan.
2. Siguruhing walang nasa malapit na makikita ang iyong pin.
3. Gumamit ng ATM na alam mo. Pinakamagandang gamitin ang nasa loob ng bangko.

### MAKIRAMDA

4. Kapag may nakita ka na nakakabahala sa iyo, lumipat sa ibang ATM.

### SA GABI

5. Kapag gagamit ka ng ATM sa gabi, siguruhing maliwanag ito.

### ITAGO ANG PERA

6. Kapag nakuha mo na ang pera mo, itago na ito.

CALIFORNIA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES