



## 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.

