



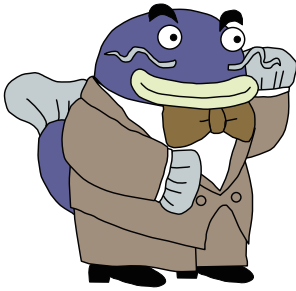
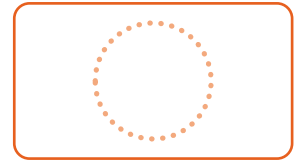
Tun-an unsaon Pagpanalipud sa Kaugalingon Adto sa dapit nga walay "mahulog, matumba, ug modagan padulong nimo"!

Usa ka mo mugna ug "Pillbug" Pag-katin-awan

Ibutang ang imong
mga kamot sa ulo

Ibaluktot ang likod
ug mokamang

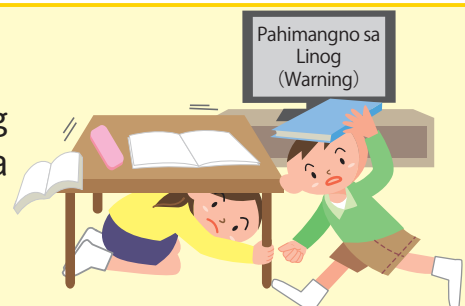
Inig nahimo na nimo
ang naingon nga postura,
pangayo ug marka nga "○"
sa imong pamilya.



Pnalipdan ang kaugalingon sa paghimo sa
kaugalingonsama sa usa ka "pillbug" sa
usa ka lugar nga walay mesa o bisan unsa
nga pwede nga malunod. Panalipdan ang
imong ulo gamita ang helmet u kapotesa
katalagman, kung naa.



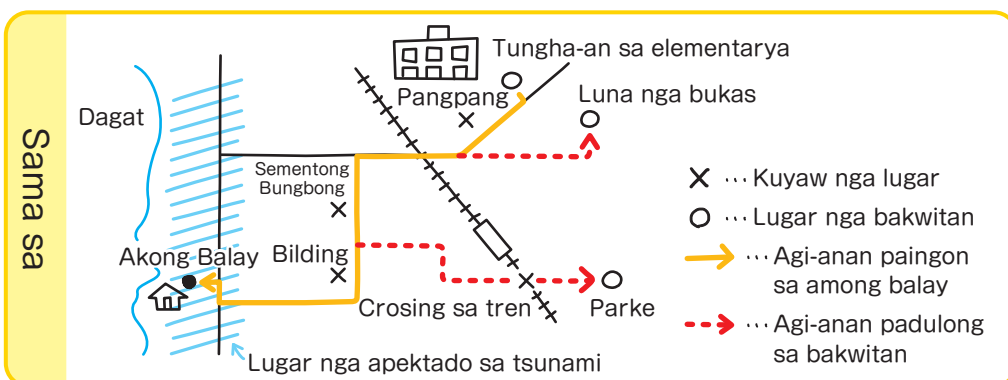
Sa usa ka lugar nga naay lamesa, panalipdi ang
imong kaugalingon pinaagi sa paggunit sa mga
tiil sa lamesa gamita imong mga kamot!





Paghimo ug Mapa para sa Pagbakwit

- ① Isulat ang agi-anan gikan sa tungha-an padulong sa inyong balay o mapa sa lugar.
- ② Butangi ug marka nga "x" ang mga kuyaw nga lugar unya isulat ang mga kakuyaw dinhi.
- ③ Butangi ug marka nga "○" ang bakwitan nga lugar unya ibutang pud ang agi-anan pagpadulong sa lugar.



Inig nahimo na nimo ang naingon, pangayo ka ng markanga "○" sa imong pamilya.



※ Mapa sa pagpamakwit sa oras sa linog ug Mapa sa pagpamakwit sa Oras ng Bagyo ay pwedeng magkalain.

