



# PRAKTIKAL NGA GIYA PARA SA MGA MANDARAGAT:

## Mga Talamdan sang mga Naapektuhan sang Konflikto sa Middle East

Sa malawig nga tion sang kagamo, makabulig gid ang pagtutok sa mga butang nga sarang ninyo mahimo adlaw-adlaw agud nga ang barko mangin mas mahilway, mas masulhay, kag mas madumalahan ang kahimtangan sang tanan. Ari ang pila ka praktikal nga pamaagi kon paano ninyo madumalahan ang mga ginakuhaan sang bulig kag masuportahan ang isa kag isa samtang ang mga barko nagapabilin nga na-stranded sa Middle East:

### Paghangop sa Nagakalatabo

- May mga barko kag tripulante nga na-stranded sa Persian Gulf, Gulf of Oman, ukon Strait of Hormuz halin pa sang Pebrero 2026.
- Posible nga naganubo na ang suplay sang gatong, matinlo nga tubig, kag pagkaon.
- Wala pa sang klaro nga kasiguruhan kon san-o makabalik sa normal nga operasyon ang mga barko.

### Tutukan ang mga Butang nga Sarang Nimo Makontrol

#### Gamita sing Maayo ang Gatong kag Lubricants

- Bantayi sing maayo ang paggamit sang inyo gatong. Likawi ang indi kinahanglan nga konsumo.
- Buhini ang pag-usik sang steam agud makatipig sa gatong kag matinlo nga tubig.
- Gamita sing matipig ang machinery lubricants kag diesel, labi na kon indi pa klaro kon san-o makaabot ang dugang nga suplay.



#### Halongi ang Suplay sang Matinlo nga Tubig

- Buhini ang paggamit sang tubig sa mga butang nga indi man kinahanglan.
- Kon naganubo na ang suplay, mahimo nga buhinan ang tion sang pagpaligo.
- Labhi lang ang mga kinahanglan gid nga bayo.
- Magbinuligay ang tanan agud mangin patas kag husto ang paggamit sang tubig.



#### Tipigan ang Suplay sang Pagkaon

- Planoha ang simple nga mga pagkaon nga makapalawig sang suplay.
- Buligi ang mga taga-kusina paagi sa pagpasugot sa mas simple kag mas limitado nga menu.
- Magluto lang sang ginakinahanglan agud malikawan ang pag-usik.
- Gamita sing maayo ang cold storage agud magdugay kag magpabilin nga maayo ang pagkaon.



#### Gamita sing Maayo ang Personal nga mga Kinahanglanon

- Isipa kon pila pa ang nabilin nga mga personal nga gamit pareho sang toiletries kag bulong.
- Gamita ini sing matipig agud magdugay pa.
- Ipahibalo dayon sa senior officer kon naganubo na ang imo suplay sang bisan ano nga personal nga kinahanglanon.



#### Balikda ang Imo Kaugalingon kag ang Isa kag Isa

- Kumustaha pirmi ang imo mga kaupod.
- Ang pagpakita sang kaayo bisan sa gagmay lang nga pamaagi ukon ang malipayon nga istoryahanay makabulig gid sa pagpasaka sang morale.
- Kontak ang shore team sang kompanya kon kinahanglan ninyo sang bulig.
- Siguraduha nga ang imo pamilya may ara sang contact details sang mga company representatives.



*Indi mo kinahanglan nga atubangon ini nga nagaisahanon.*

*Ang helpline sang ISWAN bukas 24/7 agud maghatag sang emosyonal nga suporta kon ikaw ukon ang imo kaupod sa barko nagakinahanglan sang kaistorya.*

*Bisitaha ang [iswan.org.uk/get-support](https://www.iswan.org.uk/get-support) agud makaistorya sa amon mga operators kag makasigurado nga inyo sugilanon indi maipabalo sa iban.*

