

Iligtas natin ang sarili sa pinsalang dulot ng lindol, baha at malakas na hangin!

Pagsamahin ang ating mga lakas para mapagtibay ang ating lugar laban sa sakuna.



Ang iyong kaligtasan ay nasa sa iyong mga kamay.



Suportahan ang pangangasiwa ng mga disaster prevention group



Pangalagaan nyo ang kaligtasan ng inyong lugar



Dr. Catfish

Maraming lindol sa bansang Hapon. Noong unang panahon, may kasabihan na kapag nagkakagulo ang mga hito, maaring magkaroon ng lindol. Kaya't itong mga hito ay ginawang simbolo para maging proteksyon laban sa kalamidad. Marami ring ulan at bagyo sa Hapon. Basahin natin itong leaflet at alamin natin ang tungkol sa lindol, ulan at bagyo!

kapag nasa labas at lumindol ...

Kapag nagkaroon ng malakas na lindol, maaring gumuho ang bahay at gusali.

Kapag nasa labas at lumindol, paano natin iligtas ang ating sarili. Pag-aralan natin kung paano ang tamang paglikas.

Kapag nagbibiyaha

Kapag nasa estasyon ng tren

- Sumunod sa sasabihin ng taong in-charge sa istasyon tungkol sa paglikas.

Kung nagmamaneho

- Huwag biglaang huminto. Iparada at ilagay ang sasakyan sa kaliwang bahagi ng daan.
- Itigil ang makina at iwanan ang susi sa loob. Huwag susian.



Kung sumasakay ng tren o bus

- Para huwag tumilapon sa labas, kumapit ng mahigpit sa mga post bar.
- Sumunod sa sinasabi ng taong in-charge tungkol sa paglikas.

Habang naglalakad sa labas

- Maaring gumuho ang mga blocks, vending machine at poste ng kuryente kung kayat lumikas sa malawak na lugar.

Alam mo ba ang Tsunami?



Kapag lumindol, maaring magkaroon ng mabilis at mataas na alon (Tsunami) sa dagat. Sa nakaraan, maraming namatay sa Mieken nang dahil sa "tsunami"

Tabing-dagat • ilog • lambak o libis



Kung nasa tabing-dagat o ilog

- Lumikas sa lugar na mataas kapag nakaramdam ng lindol.
- Kapag lumabas ang babala sa Tsunami, agad na lumikas.



Kung nasa talampas at matarik na lugar

- Agad na lumikas kung nasa delikadong lugar.

Sa oras na makaramdam ng panganib, agad na lumikas.

Sa oras ng kalamidad, mula sa munisipyo, ipinamamalita sa lahat ang Evacuation Advisory o Evacuation Order. Importante na sa panahon ng kalamidad, agad na lumikas sa sandaling makaramdam ng panganib.

mababa

Evacuation Preparatory Information (Hinan Jumbi Joho)

Sa paglikas, unahing ilikas ang mga taong mabagal ang pagkilos katulad ng mga may kapansanan, matatanda at mga maliliit na bata o sanggol.

Lumikas sa ligtas na lugar!

delikado

Evacuation Advisory (Hinan Kankoku)

Umpisahan ang paglikas ng mga normal na tao.

Ang panganib na dala ng kalamidad ay mataas kaya't mas mainam na lumikas.

mataas

Evacuation Order (Hinan Shiji)

Mas nakababahala kaysa sa evacuation advisory. Ibinaba agad ang babala na "emergency alert"

Bilisan na ang paglikas kasi mapanganib!

MGA DAPAT TANDAAN SA ORAS NG PAGLIKAS

- Maglakad kung lilikas. Huwag gumamit ng sasakyan.
- Dalhin ang mga importante bagay lamang. Limitahan ang bagahe.
- Sa paglikas mula sa Tsunami, agad na magtungo sa mataas na lugar.

Maghanda sa lindol sa araw-araw.

Para makaiwas sa pinsalang dulot ng lindol, mahalaga ang paghahanda sa araw-araw

Pag-usapan sa pamilya ang mga bagay na dapat gawin. Mag-isip para sa kaligtasan ng sarili, kaligtasan ng buong pamilya at kaligtasan ng lahat.



Paghahati ng tungkulin sa bawat miembro ng pamilya.

Sa oras ng kalamidad, desisyunan ang responsibilidad ng bawat isa.

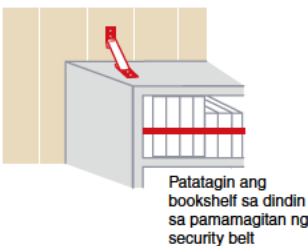
Alamin ang mga impormasyon mula sa radio at telebisyon.	Patayin ang apoy.	Isarado ang lahat ng gas mula sa main switch	Ilipat ang mga delikadong bagay sa ligtas na lugar.	Tanggalin sa kurdon ang mga dekuryenteng kasangkapan at i-off ang breaker.
Maghanda ng fire extinguisher at timba.	Siguraduhin may lalabasan.	i-check ang mga gamit o emergency supplies	Bantayan ang mga bata at matatanda.	Mag iwan ng mensahe sa pamilyang hindi pa bumabalik.

Patatagin ang mga kasangkapan!

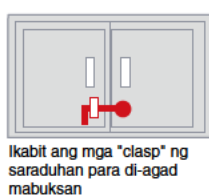
Para mailigtas ang ating sarili at ang ating pamilya mula sa lindol, umpisahan natin sa pagtibay ng mga kagamitan sa bahay.

Mga halimbawa para maiwasan ang pagtumba o pagbagsak ng mga kasangkapan

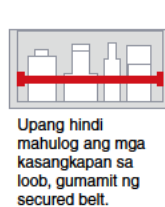
Bookshelf



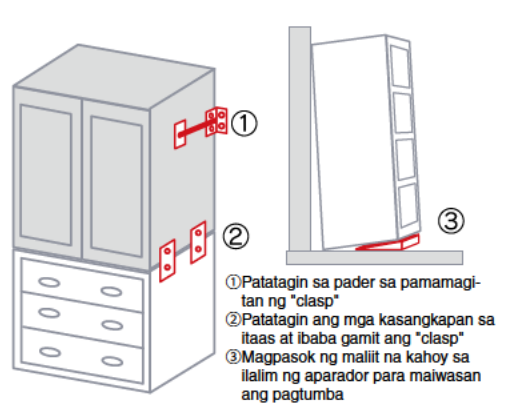
Cupboard



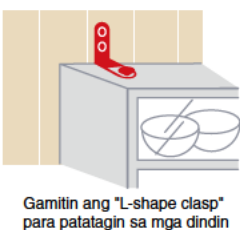
Sideboard



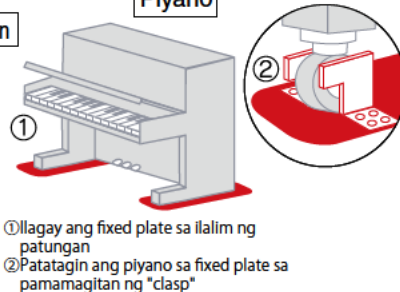
Lalagyanan ng damit



Cupboard para sa gamit sa pagkain



Piyano



Ang Great Hanshin-Awaji Earthquake **88%**

Noong Enero 1995, mahigit 6000 katao ang namatay dahil sa lindol na ito. Naganap ang lindol alas 5:46 ng umaga, kung saan halos lahat ay tulog, kaya't ang pagbagsak at pagtumba ng mga kasangkapan ay hindi naiwasan, dahilan sa pagkamatay ng 88% ng kabuuan pinsala.



Tanungin ang may-ari ng bahay kung maaaring magpako o magkabit ng anumang metal sa loob ng bahay.

Mga punto para sa kaligtasan ng tahanan

- Ikabit ang mga "clasp" sa haligi o dingding na walang espasyo sa likod kung patitibayin ang mga kasangkapan.
- Huwag maglagay ng mataas na estante sa malambot na sahig katulad ng karpel.
- Ilagay sa itaas ang mga magaan na gamit at sa ibaba ang mga mabigat ng kasangkapan.
- Huwag maglagay ng kasangkapan sa malapit sa pintuan ng tulugan
- Magdikit ng espesyal na "film shatter" sa bintana para hindi tumalsik ang basag na salamin.

Ihanda natin palagi ang emergency supply sa araw-araw!

Sa oras ng kalamidad, siguraduhin madadala agad ang mga emergency supply. magsangguni sa listahan sa ibaba at pag-usapan ng pamilya ang mga kakailanganin bagay. Isang beses isang taon, siguruhin kung luma o pwede pang gamitin.

Mga halimbawa ng dadalhin pang emergency

Subukang maglagay ng mga gamit sa backpack at ilagay sa likod para maseguro kung nakakagalaw ng maayos.



Para sa pamilya na may sanggol at buntis, ihanda ang mga kinakailangan gamit.

- baby bottle • gatas na pulbos
- diaper
- Sanitary goods
- Maternal and child health handbook atbp.



Mga pagkain

- tubig
- Pagkain (preserved cracker o biscuit de lata instant food)
- survival knife



Mga damit

- Gamit Pang-ulan
- Tuwalya
- pampalit na underwear
- pang ginaw



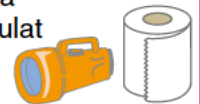
Mga importanteng bagay

- Pera (barya)
- Inkan o seal
- Passbook at kopya ng health insurance card
- Pasaporte at kopya ng alian card



Pang-araw-araw na pangangailangan

- Guwantes (guwantes na pantrabaho)
- Toilet paper
- Lubid
- Flashlight
- Portable Radio
- Baterya
- Pangsulat



Mga alituntunin para sa kaligtasan

- Sumbbrero
- First Aid
- Mga gamot na madalas gamitin



Iba pa

- Pito •••kung sakaling ma-trap sa loob ng gumuhong bahay, maaring gamitin ang pito para ipaalam ang kinaroroonan.
- Mask (Big)••••Para maiwasan makalanghap ng alikabok
- Plastic bag•••butasan sa gitna at isuot sa ulo para gawing raincoat. maari rin pang salok ng tubig
- Portable toilet
- Diksyonaryo•••para maintindihan ang mga impormasyon sa nihongo sa loob ng shelter



Mag ipon ng mga pangangailangan (pagkain • tubig) sa bahay!

Pagkatapos ng lindol, maaring magkulang sa mga pagkain at tubig. Maaring matagalan bago dumating ang tulong kung kaya mahalaga na mag-ipon ng mga pangangailang para sa iyong pamilya.

©Para masuportahan ang sarili pagkatapos ng lindol.

ihanda natin ang pagkain at drinking water para sa tatlong araw kada isang tao.

※3 litro para sa isang araw kada isang tao.

※maghanda ng mga pagkain na pangmatagalan.



Maghanda para sa bagyo at malakas na ulan!

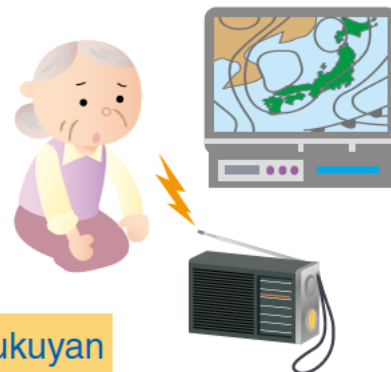
Paano tingnan ang impormasyon sa bagyo



Sumangguni sa homepage ng Japan Meteorological Agency

Ang panahon ng bagyo sa Japan ay mula Agosto hanggang Oktubre. Taon taon nagkakaroon ng mga pinsala mula malakas na hangin, pagtaas ng tubig at malakas na ulan.

Sa panahon ng bagyo at tuloy tuloy na pag-ulan, makinig sa impormasyon sa radio at telebisyon at mag-ingat.



Ano ang gagawin natin kapag may bagyo at malakas na hangin?



[Kung nasa labas]
Maaring bumagsak ang mga puno at lumipad ang mga bagay, kaya't magtago agad sa gusali.



[Kung nasa bahay]
Huwag lumabas ng bahay. Maaring mabasag ang mga salamin bintana dahil sa lakas ng hangin, kaya't isara ang shutter ng bintana.



[Kung nasa dagat]
Maaring magkaroon ng mataas na alon kaya't magtago agad sa mataas na lugar.

Ano ang gagawin natin kapag may bagyo kasama ang malakas na ulan?



[Kung nasa malapit sa ilog]
Huwag pumunta sa ilog dahil sobrang delikado.



[Kung nagmamaneho]
Lumikas sa mataas na lugar. Kung tumigil ang makina sa lugar na may tubig, bumaba agad sa kotse at lumikas.



[Kung nasa labas]
Lumikas sa mataas na lugar.

Alam ba ninyo ang Japanese ng malakas na ulan at bagyo?

salita	sa alphabet	ibig sabihin
注意報	Chuiho	Ulan kasama ang malakas na hangin. Mag-ingat.
警報	Keiho	Kapag Lumakas ang ulan, lalakas din ang hangin. Lubhang delikado kaya't kailangan ng dobleng pag-iingat.
暴風雨	Boufuu	Mas malakas na hangin at ulan.
洪水	Kozui	Patuloy na pag-ulan, pagtaas ng tubig sa mga daan at ilog.
高潮	Takashio	Kapag may bagyo, tumataas ang tubig sa dagat.
崖崩れ	Gakekuzure	Pagguho ng lupa o mga bato galing sa bundok.

Ano ang mangyayari pagkatapos ng kalamidad?

Depende sa pinsala sa lindol, maaring mawalan ng tubig, ilaw, gas at iba pa.

Ang mga daan ay isasara at mga tren ay titigil sa pagbiyahe.

- Maglakad o magbisikleta kapag lilipat ng lugar.

Hindi pwedeng gamitin ang mga cellular at telepono.

- Sa oras ng kalamidad, i-dial ang 171 para sa emergency message.

Mawawalan ng kuryente.

- Sa oras ng paglikas, patayin ang breaker ng kuryente.

Mawawalan ng tubig.

- maghanda ng 3 litro ng tubig, 1 araw, isang tao

Mawawalan ng gas.

- Sa oras ng lindol, Isara ang main switch ng gas.



Alam ba ninyo kung nasaan ang evacuation shelter?

- Ang mga paaralan at community center na malapit sa inyong bahay ay maaring maging evacuation shelter. Sa loob ng shelter, bukod sa mga pagkain at tulugan, marami din makukuha ng impormasyon. Maaring din gamitin ng mga dayuhan ang shelter. Kung hindi alam ang lugar ng evacuation shelter, magtanong sa cityhall.



Pamumuhay pagkatapos ng lindol.

Pagkatapos ng lindol, maaring magkaroon ng pagbabago sa paraan ng pamumuhay. Dahil sa pagkataranta, maraming mga insidente at aksidente ang naganap. Ating ilarawan sa isip ang klase ng pamumuhay bago at pagkataps ng kalamidad.

Mag-ingat sa pagkalason sa pagkain at pagkakaroon ng impeksyon.

- Pagkatapos ng lindol, ang pagkasira ng kapaligiran ay hindi mabuti sa ating kalusugan, mahalaga mapigilan ang pagkasira.



Mag-ingat sa economy-class syndrome!

- kung magpapatuloy ang pamumuhay sa loob ng sasakyan, tent at masikip na lugar, madaling magkaroon ng sakit o stroke, kaya't kailangan ang dobleng ingat.

Mag-ingat sa krimen!

- Habang nasa loob ng shelter, mag-ingat sa mga magnanakaw.

Ang mental care ay mahalaga.

- Dahil sa sakuna, nagkakaroon ng mental damage, kaya mahalaga ang mental care.

Hindi maaring mag-withdraw ng pera!

- May pagkakataon na hindi pwedeng gamitin ang ATM.



Emergency Messaging Service

Dahil sa malaking sakuna, ang mga telepono ay hindi halos magamit, kaya gamitin natin ang emergency dial service. I-dial ang 171, at sunding ang sinasabi ng guideline sa pag-record at pag dinig ng mensahe.

Paano mag-rekord ng message

1 7 1 I-dial
sa pag-record 1
(XXX) XXX-XXXX

Paano makinig sa message

1 7 1 I-dial
makinig 2
(XXX) XXX-XXXX

Sa panahon ng sakuna, mayroon din mga serbisyo ang mga cellular kung saan maaring mag-iwan ng mensahe para sa mga kaibigan at pamilya.



Kung ikaw ay nasa loob ng gusali at biglang lumindol

Hindi natin alam kung kailan at saan magkakaroon ng lindol. Kung tayo ay nasa loob ng gusali at biglang lumindol, paano natin ililigtas ang ating sarili, paano ang paglikas sa ligtas na lugar. Ating pag-aralan:

Sa loob ng bahay



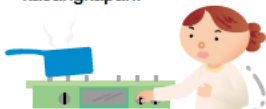
• Seguraduhin ang pansariling kaligtasan.

- Kumubli sa ilalim ng matibay na mesa.
- Mag-ingat sa pagbagsak at pagkahulog ng mga kasangkapan.

• Mag-ingat sa mga basag na salamin

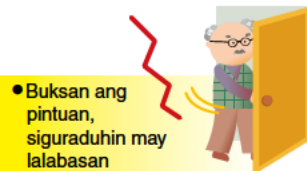
- Ihanda ang flashlight, radyo at tsinelas para sa black-out.

• Huwag matarantang lumikas sa labas



• Kung nagluluto sa kusina

- Patayin ang apoy paghinto ng lindol. (Maaring mapaso kung susubukang patayin ang apoy habang may lindol)



- Buksan ang pintuan, siguraduhin may lalabasan



• Kung nasa silid tulugan

- Magtago sa ilalim ng kama at magtakip ng futon para mailigtas ang ulo

• Kung nasa paliguan at toilet

- Ang banyo at toilet ay ligtas na lugar kung kayat huwag magmadaling lumabas



• Kung nasa mall o supermarket

- Takluban ang ulo ng bag o shopping basket at sundin ang sasabihin ng taong in-charge.
- Huwag sumakay sa elevator. Lumikas gamit ang hagdan.



• Kung nasa loob ng elevator

- Pindutin ang button sa lahat ng palapag. Kung hindi umaandar, pindutin ang emergency button.
- Huwag dumaan mula sa kisame. Hintayin na dumating ang tulong.

Ano ang ibig sabihin ng "Shindo"?

Ang "Shindo" ay ang "Lakas ng pag-uga ng lindol. Kung gaano kalaki ang bilang ng shindo, inaasahang malakas ang uga ng lindol.

Shindo 3	Sa loob ng bahay, mararamdaman ang lindol.
Shindo 4	Magugulat ang lahat.
Shindo 5 lower	Makakaramdam ng takot ang lahat.
Shindo 5 upper	Mahirap maglakad
Shindo 6 lower	Mahirap tumayo.
Shindo 6 upper	Hindi makatayo.
Shindo 7	Hindi makagalaw.

Paraan ng paggamit ng fire extinguisher

Maaring patayin ang sunog sa pamamagitan ng fire extinguisher hangga't wala pa sa kisame ang apoy. Kapag umabot sa kisame ang apoy, magmadaling lumabas.

① Hatakin ang safety pin



② Tanggalin ang hose at itutok sa apoy



③ Hawakang mabuti ang lever



■ Kapag may sunog, i-dial ang 119

Mga dapat tandaan sa paglikas kapag may sunog

- ◎ Sa paglikas kapag malakas ang usok, takluban ang bibig at ilong ng basang tuwalya at lumikas ng nakayuko.
- ◎ Kapag nakalabas na, huwag nang bumalik pa sa sunog.



Kapag lumindol

3 segundo

Lindol!

- Huminahon
- Itago ang sarili



3 minuto

Huminto ang pag-uga

- Tumakbo palayo sa Tsunami
- Ligtas ba ang pamilya
- Huwag lumikas gamit ang sasakyan
- Buksan ang radyo
- Seguraduhin nakasara ang gas
- Magsuot ng sapatos



3 Tatlong oras

Ligtas ba ang lahat

- Mag-ingat sa aftershock
- Makipag-tulungan sa kapitbahay
- Huwag lumapit sa mga pader o gumuhong gusali.
- Mag-ingat sa blackout at pag singaw ng gas.



3 Tatlong araw

Huwag pilitin ang sarili

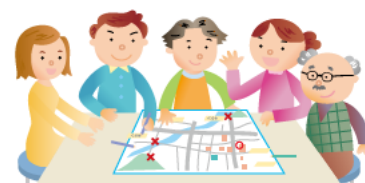
- Magtipid sa pagkain at inumin
- Mag-iwan ng mensahe sa may pintuan sa lugar na kinalalagyan
- Alamin ang mga impormasyon may kinalaman sa sakuna
- Huwag pumasok sa bahay na maaring gumuho



Sa araw-araw (bago magkaroon ng sakuna), sikapin na magkaroon ng magandang pakikisama sa mga kapit-bahay.

Mga Dapat gawin sa araw-araw

- Palagiang pagbati
- Pagsali sa mga community event
- Pagsali sa mga Pambata at PTA event.
- Pagsali sa asosasyon sa lugar ng tirahan
- Pagtulong sa tao kahit hindi marunong ng Nihongo
- Pagsali sa mga emergency drill



Mga Dapat Gawin sa Panahon ng Sakuna

- Unahing patayin ang apoy, tumulong sa pagliligtas
- Pagtulong sa taong may kapasanan, matatanda at mga sanggol/bata para lumikas
- Pangangasiwa ng shelter (pamimigay ng pagkain at bagay)



Sumangguni sa
Mie Disaster Prevention.jp (<http://bosaimie.jp>)!

Alamin ang mga impormasyon sa klima, pinsala at pag-evacuate sa HP
Available rin ang impormasyon sa ibang wika.

**MAY AKDA: Department of Disaster Prevention
and Crisis in Mie**

Tel:059-224-2185 Fax:059-224-2199

**PANGANGASIWA: MIEF
(Mie International Exchange Foundation)**

Tel: 059-223-5006 Fax:059-223-5007

Website: <http://www.mief.or.jp> Email: mief@mief.or.jp