Pangalan

(Grado　　Seksyon　　Numero　　)

Pampaaralang Paghahanda sa Kalamidad ng Mie

BosaiMie.jp

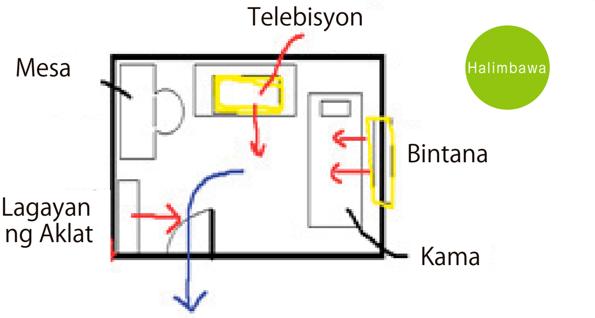
中学生版・ワークシート①・タガログ語

# Gawing Ligtas ang Inyong Silid at Maging sa Inyong Pamilya

Sa Panahon ng "Han-Shin Awaji Earthquake disaster" noong 1995, maraming kaso na nakaligtas ang mga bahay sa sakuna pero ang mga tao sa loob nito ay namatay dahil sa pagkaipit nila sa malalaking kagamitan.
Kapag ang inyong paa o ulo ay nasaktan, maari kayong hindi makatakas sa tsunami o sunog.
Subukang tingnan ang mga silid ninyo at ng inyong pamilya kung ito ba ay ligtas.

【Dapat Suriin】

1. Kung may cabinet, lagayan ng aklat o mga ilaw sa mga kisame na hindi nakabit ng maayos
2. Kung ang mga pangunahing paghahanda ay ginawa na sa mga bintanang salamin at mga salamin ng aparador (halimbawa: lagyan ng safety film o palitan ng mga matibay na salamin)
3. Kung ang daanan sa paglikas ay mailigtas o hindi ( May iba pa bang maaaring daanan sa paglabas ng silid? Meron bang mga kagamitang malapit sa pinto na maaaring makaharang sa daan?)




(Paano Sagutan)
① Iguhit ang itaas na larawan ng kwarto.
② Kulayan ang mga bagay na maaring tumumba, babagsak o kakalat ng dilaw.
③ Ilagay na ang direksyon kung saan maaaring may pinsala: Gamitin ang pulang arrow.
④ Ilagay ang ruta ng paglikas ng kulay bughaw na arrow.

Ipaliwanag sa iyong pamilya ang tungkol sa mga hakbangin upang matiyak ang kaligtasan sa bawat kwarto at isulat ang iyong naiisip.

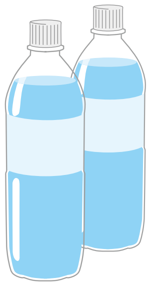
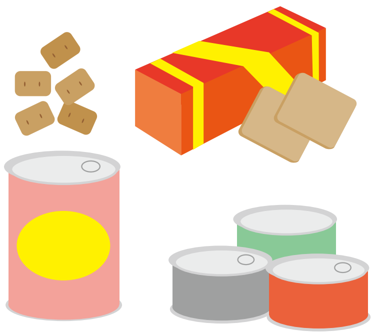
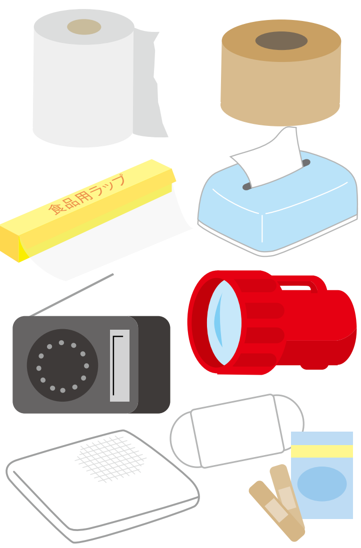
Pangalan

(Grado　　Seksyon　　Numero　　)



## Suriin ang Uri, Dami at Lokasyon ng Kagamitang Pang-Emergency

Gaano karami ng kagamitang pang-emergency ang mayroon kayo sa inyong tahanan na kailanganin ninyo at ng inyong pamilya para mabuhay sa loob ng isang linggo?

| Uri | | Konkretong Pangalan at Dami | Mga Bagay na Dapat Tandaan |
|---|---|---|---|
| Tubig |  | | • Ang matatanda ay nangangailangan ng 3 litro habang ang mga bata kailangan ng 2 litro sa loob ng isang araw.<br>• Dahil ang 1 litro ay katumbas ng 1 kilo, mahirap magdala ng maraming tubig sa oras ng paglikas. |
| Pagkain |  | | • Dami ng calories na kailanganin ng matatanda sa loob ng isang araw ay 2,500 kcal para sa lalaki at 2,000 kcal para sa babae. Para sa bata, ang kailangang dami ng calorie ay 1,500kcal sa isang araw.<br>• Ang mga mainam na pagkain ay iyong magagaan at maaaring kainin agad na hindi na kailangan ng tubig at apoy. |
| Mga Damit | | | • Maliban sa dagadg na panloob at tuwalya, panangga sa ulan, jacket at mga sweater ay kailangan din upang maprotekyunan ang sarili sa ulan at lamig.<br>• Maaaring kailanganin mo rin ang helmet para pangproteksyon sa ulo. |
| Mga Pang-araw araw na Pangangailangan |  | | • Toilet paper, tissue paper at adhesive tape ay maging mahalaga depende sa papaano ito gamitin.<br>• Kung gustong lumikas sa gabi magdala ng flashlightm pag may sakit magdala ng gamot, at para sa prebensyon ng mga nakakahawang sakit magdala ng facemask.<br>• Gamot at gasa ay mahalaga sa mga sugat.<br>• Kung gusto mong magdala ng maliit na radyo, kailangang tingnan ito kung may baterya. |

★Pag-usapan ng iyong pamilya ang tungkol sa mga pangangailangan sa panahon ng emergency at isulat sa ibaba ang iyong naiisip.

Pangalan

(Grado Seksyon Numero )

Pampaaralang Paghahanda sa Kalamidad ng Mie

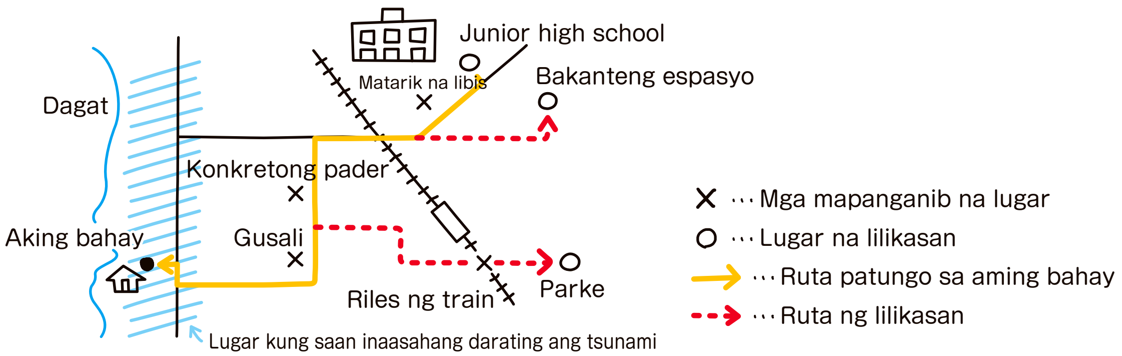
BosaiMie.jp



# Gumawa ng Mapa sa Paglilikas ng Ruta Tungo sa Paaralan

Gumawa ng mapa ng ruta patungo sa paaralan. Lagyan ng markang "x" ang mga delikadong lugar at isulat ang posibleng panganib. Lagyan ng markang "○" ang lugar na lilikasan.

Halimbawa




※Mainam magkaroon ng maraming ruta ng paglilikas. Asahan din ang paglilikas na maulan na panahon o gabi.

※Sa lugar kung saan inaasahang darating ang tsunami,subukang maghanap ng ruta ng paglilikas na magpahintulot sa mga residente na lilikas mula sa dalampasigan ng mabilis .

※Kung pinamunuan ang paglilikas sa oras ng sakuna, maaari ninyong paalalahanan ang iba na lumikas na din.

◆Pag-usapan ng iyong pamilya ang tungkol sa daanan ng paglikas at isulat sa ibaba ang iyong naiisip.

Pangalan

(Grado　　Seksyon　　Numero　　)

Pampaaralang Paghahanda sa Kalamidad ng Mie
BosaiMie.jp



# Pag-aalam ng Lugar ng Lilikasan Ninyo at ng Inyong Pamilya

Kung may malakas na lindol sa mga ordinaryong araw sa hapon, kayo at ng inyong pamilya ay maaaring magkahiwalay sa isat-isa.
Subukang humanap ng lugar kung saan kayo at ng inyong pamilya ay maaaring gamitin bilang destinasyon ng paglikas.

| Pamilya | Lugar Kung Saan Madalas Namamalagi | Lugar na Lilikasan | Pagkatapos ng Paglilikas |
|---|---|---|---|
| Halimbawa Nakakatandang kapatid na babae | Kolehiyo | Sa gusali ng ○○ Departamento ng unibersidad | Maghintay ng pampublikong sasakyan na babalik sa operasyon |
| | Bahay ng kaibigan (Numero ng telepono: xxx-xxx-xxxx) | ○○ Paaralang Elementarya | Sabihin sa pamilya ang lugar na kung saan kayo lumikasgamit ang Disaster Emergency Message Dial（171） |
| | | | |

**Paano Mag-iwan ng Mensahe**

1 7 1 Tumawag sa: 171
▼
Sundin ang mungkahi
▼
Sa Pagrekord: 1 [1]
▼
Numero ng Telepono
(xxx) xxx-xxxx

**Paano Kumuha ng Mensahe**

1 7 1 Tumawag sa: 171
▼
Sundin ang mungkahi
▼
Upang Patunugin Ulit: 2 [2]
▼
Numero ng Telepono
(xxx) xxx-xxxx

## Babala

Maaari po ninyong irekord ang mensahe sa Disaster Emergency Message Dial hanggang 30segundo bawat tawag. Makisuyong maging maingat na ang serbisyong pang-emergency ay maaari lamang makarekord ng hanggang 10 mensahe. Ang mensaheng lalagpas ay mabubura mula sa nauna.
Isipin muna kung ano ang mensahe bago tumawag.

○ Ito ay payo sa lahat na ang bawat miyembro ng pamilya ay may alam sa paggamit ng Disaster Emergency Message Dial.
Maaari mo ding i-post ang inyong mensahe.
Kung isa sa inyong pamilya ay nangangailangan ng tulong, ihanda ang inyong sarili sa pagligtas sa kanila.