

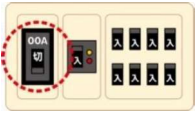
Gabay sa Pag-iwas sa Sakuna Para sa mga dayuhang residente Paano mabubuhay sa Japan, kapuluan na maraming sakuna



Protektahan natin ang sariling buhay
Magtulungan tayo sa mga kapitbahay
Simulan natin mula sa pagbati

Lindol

Maraming lindol sa Japan at tinatayang magkakaroon ng malaking lindol sa malapit na hinaharap. May mga namamatay sa lindol dahil sa pagka-ipit sa ilalim ng bahay o kagamitan, sa pagkasunog sa apoy, at sa pagkalunod sa tsunami. Mahalagang makakilos upang maprotektahan ang inyong buhay mula sa mga ganito.

Lugar	Sa loob ng bahay	Habang naglalakad	Habang nagmamaneho	Sa Tren	Sa loob ng gusali
Dapat gawin	Magtago sa ilalim ng mesa para iwasang mahulugan ng mga kagamitan, ilaw at iba pang gamit sa ibabaw ng shelf.	Lumayo sa pader o gusali. Mag-ingat sa paglaglag ng basag na salamin.	Kapag naramdaman ang pag-uga, bagalan ng unti-unti ang sasakyan at iparada sa kaliwang bahagi ng daan. Mangolekta rin ng impormasyon.	Kapag tumigil ang tren, magtanong sa mga tao at alamin ang situwasyon.	Kapag nasa elevator, lumabas kaagad sa susunod na floor.
Kapag lumikas	I-off ang circuit breaker. ★1  I-sara ang gas. 	Huwag hawakan ang naputol na electric wire para hindi makuryente. Iwasan din ang gas station. 	Bago lumikas, i-check ang sasakyan at mag-iwan ang susi na nakakabit. ★2 Mag-iwan ng note ng contact information.	Kung nasa basement, maglakad at maghanap ng labasan at lumabas sa ground floor. 	Maglakad patungo sa emergency exit light. Gamitin ang emergency stairs at lumabas sa ground floor.
Paghahanda	Gumawa ng paraan para hindi matumba ang mga kagamitan tulad ng closet at TV.	Alamin ang ligtas na dadaanan papunta sa evacuation site.	Magdala ng mapa. Pag may pupuntahan, alamin ang evacuation site na pinaka malapit. (paaralan o park).	Alamin kung nasaan ang emergency stairs.	



Mga tools para sa pag-iwas sa sakuna tulad ng pampakapit para hindi matumba ang closet, pang-sara ng pinto ng cupboard para maiwasang lumipad ang mga plato, at pampakapit ng TV para hindi matumba ay nabibili sa mga home center o tindahan ng hardware.

- ★ 1 Para hindi umapoy ang heater na natumba pagbalik ng kuryente pagkatapos ng blackout.
- ★ 2 Kailangan nakakabit ang susi ng sasakyan para mailipat ito kapag dadaan ang sasakyan pang-emerhensiya.

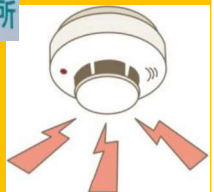
Tandaan:
Una sa lahat, siguraduhin ligtas ang sarili.
Pangalawa, lumikas sa ligtas na lugar. Kumustahin din ang mga taong nasa paligid.

Tsunami at Sunog

Kapag nasa ilalim ng dagat ang epicenter ng lindol, maaaring magkaroon ng tsunami na aabot sa ilampung talampakan kataas sa baybay-dagat.

Kapag magkaroon ng lindol habang nasa lugar na malapit sa dagat o ilog, lumikas sa mataas na lugar sa lalong madaling panahon.

Maaaring darating ang tsunami ng maraming beses pagkatapos ng lindol, kaya't huwag lapitan ang dagat o ilog habang hindi pa sigurado ang kaligtasan. Kapag lilikas, mangyaring maglakad at huwag gamitin ang kotse dahil maaaring titigil ang kotse. Madadala ang tao sa tsunami na 50cm kataas, at kotse naman ay madadala sa 1m kataas na tsunami, at bahay ay madadala sa 2m na tsunami. Maaaring papasok din sa basement ang tubig ng tsunami. Kapag nasa basement, lumikas sa lugar na mas mataas kaysa sa ground level.



Sa panahon ng sunog, gawin ang sumusunod:

1. Alamin kung saan galing ang sunog,
2. Kung nasa loob ng bahay, ipaalam sa mga tao sa labas na "kaji" o may sunog. Sabay tawagan ang 119 o fire station,
3. Magpasya kung kayang patayin ang apoy.
(Kung alam na kung anong pinanggalingan ng apoy, at ang apoy ay hindi kasing-taas ng tao, gamitin ang extinguisher at patayin ang apoy.)
4. Kung hindi kayang mai-apula ang apoy, lumikas, mag-ingat para hindi lumanghap ng usok.
5. Kapag lilikas, huwag nang isipin kung anong dadalhin, at sabihan ang mga kasambahay para lumikas din.

Operasyon ng Fire Extinguisher



Hilahin ang safety pin.



Itapat sa pinanggagalingan ng apoy ang hose.

Hawakan ng mahigpit ang lever.

Paano i-report sa Fire Station

119 Taga-Fire Department	Kayo
"Kaji desu ka, kyuku desu ka?" (Sunog, o ambulansya?)	"Kaji desu" (sunog)
"Jusho wa doko desu ka?" (Anong address?)	Sagutin ang address at pangalan.
"Chikaku ni mokuhyo wa arimasu ka?" (Anong landmark?)	"XX no chikaku desu" (Malapit sa XX)
"Nani ga moete imasu ka?" (Ano ang nasusunog?)	Sabihin saan at ano ang nasusunog.
"Keganin wa imasu ka?" (May nasugatan ba?)	Sabihin ang kalagayan ng nasugatan.

★ Ang usok ay tataas muna at pag naipon, unti-unting bababa. Takpan ang ilong at bibig sa towalya o hankerchief para hindi malanghap ang usok, at panatiliing mababa ang ulo at katawan habang lumilikas.

Tandaan:
Tsunami: lumikas patungo sa mataas na lugar

Sunog: lumikas patungo sa mababang lugar

Pagkatapos lumikas, huwag balikan ang mga gamit.

Bagyo/Malakas na pag-ulan/ Pagbaha

Dahil sa global warming, halos taon-taon ay dumarating sa Japan ang malakas na bagyo mula Hulyo hanggang Oktubre, at umaapaw ang ilog, at binabaha ang mga bahay o kabayanan. Pag nasira ang dike ng ilog, hindi lang lumulubog ang mga kotse kundi pati mga bahay ay naaabutan ng tubig baha hanggang sa bubong at minsan naaagos pa ang mga bahay ng tubig baha. Kahit malayo sa ilog, minsan aapaw pa ang tubig galing sa ilalim ng lupa dahil sa sobrang lakas na pag-ulan sa isang lugar. Ang mga gusali ay nasisira din sa malakas na hangin ng bagyo at napuputulan ang kable ng kuryente at nawawalan ng kuryente ng ilang araw.

Ang mga dapat gawin pag papalapit ang bagyo:

Tatlong araw bago darating ang bagyo:

1. Tignan ang balita at alamin ang dadaanan ng bagyo, at hulaan kailan pinaka malakas ang ulan at hangin.
2. Gamitin ang hazard map ng pamahalaan at alamin ang panganib ng baha sa pinaninirahang lugar. (Kung mababang lugar, malapit sa ilog, o mataas ang tsansa ng pagbaha, alamin ang evacuation center)
3. Bumili sa home center ng tubig, butane stove at tanke, sand bag, tarapal, atbp.

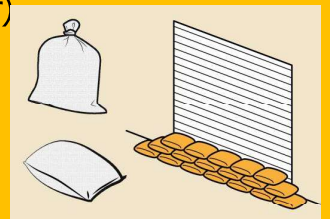
Isang araw bago darating ang bagyo:

4. Ang mga gamit sa labas ng bahay ay itali o patibayin ang pagkakabit para siguraduhin na hindi lilipad sa hangin, o kaya'y ipasok sa loob ng bahay (bike, barbecue stand, hubcap, halamang nakapaso atbp.)
5. Dahil sa malakas na hangin, maaaring mabasag ang mga bintana, kaya isara ang mga rain shutters kung mayroon. (Magdikit ng film o cardboard sa loob ng bintana.)
6. Maghanda sa pagbaha kung sakaling umapaw ang tubig-ilog. (Kung mukhang aapaw ang ilog, ilipat ang sasakyan sa mataas na lugar) (Ang mga gamit na nasa mababang lugar sa stockyard o sa bahay ay ilipat sa mataas na lugar) (Bumili ng mga sandbag at maghanda para hindi pasukin ng tubig ang bahay o stockyard.)

Mismong araw ng bagyo:

Mismong araw na darating ang bagyo

7. Maaaring hihinto ang tren, at magbago ang oras ng eskuwelahan. (Alamin ang impormasyon ng kumpanya ng tren at eskuwelahan, at magpasya kung manatili sa bahay o umuwi nang maaga.)
8. Bumili ng pagkain o tinapay atbp. habang bukas pa ang tindahan tulad ng convenience store.



Tandaan: Tingnan ang patutunguhan ng bagyo at taya ng pag-ulan, at maghanda lalong madaling panahon.

Paraan ng Paglikas

Kapag lumalapit ang bagyo o nag-uulan ng ilang araw, at mukhang aapaw ang ilog na kalapit, magpasya kung saan lilikas. Alamin kung saan ang evacuation center ng lokal na pamahalaan

Evacuation Area (pansamantalang lugar para sa paglikas)

Evacuation Center (Lugar para manirahan ng ilang araw o ilang linggo)

Evacuation Center ay may libreng tulugan, pagkain at impormasyon. Alamin ang evacuation center na malapit. Alamin din kung anong itsura at laki ng kwarto, o style ng CR kung style Hapon o style Western, at alamin din kung puedeng isama ang pet katulad ng aso. Kung walang evacuation center, o hindi maisasama ang pet, isipin din ang ibang lugar ng paglikas tulad ng bahay ng kakilala, simbahan, o hotel. Isipin din ang opsyon ng pagtulog sa kotse.

Paglikas

Minsan napupuno agad ang evacuation center, kaya alamin ang evacuation na bukas na at lumikas habang lalong maagang panahon.

Mayroong dalawang antas ng mga babala ng gobyerno.:

"HINAN-JUNBI" (Humandang lumikas)

Mas ligtas lumikas sa ganitong antas pa lang.

"HINAN-SHIJI" (Utos ng paglikas)

Masyadong mataas ang panganib ng sakuna



Ano ang dadalhin sa paglikas

Ang mga mahahalagang gamit (wallet, passport, "zairyu-card" o residence card , "hokensho" o card ng segurong pangkalusugan, passbook, bank card, "inkan" o personal stamp)

Gamot atbp. (gamot, booklet ng gamot, sanitary pads, diapers, at contact lenses)

Pang-araw-araw na gamit (tooth brush, towalya, slippers, mask, wet tissue)

Underwear at pagkain para sa tatlong araw. Unan, kumot, at maganda sana kung may disposable hot pack



Tandaan: Pag lilikas nang maaga at may dalang sapat na gamit, hindi mahirap tumira sa evacuation center. Kung sa kotse matutulog, gumalaw-galaw para maiwasan magkaroon ng "economy class syndrome".

Pag Nawalan ng Utilities: tubig, kuryente, atbp.

Kahit walang baha, maaaring mawalan ng kuryente pag naputulan ang mga electrical wires dahil sa malakas na hangin ng bagyo o sa lindol. Maaring mawalan din ng tubig. Ngunit kung nakahanda, puedeng tumira sa sariling bahay ng ilang araw.

Ilaw at kuryente

Ilaw sa gabi, flashlight, head light, posporo, kandila, charger ng cellphone, battery charger, solar charger, pag may inverter outlet, maaaring mag-charge sa kotse.

Kung may battery radio, mapapakinggan ang international broadcasting sa NHK para alamin ang impormasyon.



Tubig

Maghanda ng higit sa isang kahon ng PET bottle na tubig-inumin.

Kung may inipon na tubig sa bath tub, magagamit sa pampunas ng katawan o pang flush ng CR. Patungan muna ng plastic wrap ang paper plates bago ilagay ang pagkain para hindi kailangang gamitin ang tubig bilang panghugas.

CR

Pag nawala ang kuryente, maaaring hindi gagana ang pump ng tubig sa CR. Pag nawalan ng tubig, hindi rin ma-flush ang CR. Ang tubig na inipon sa bath tub ay maaaring ilagay sa PET bottle para ibuhos sa CR. Maaaring gamitin ang CR sa pamamagitan ng paglatag ng plastic bag na may buhangin para sa pusa (pampatigas ng tubig) o papel para ma-sipsip ang likido. Mas nakakaluwag ng pakiramdam kung may emergency toilet.

Pampa-init

IH stove ay hindi magagamit pag walang kuryente. Kung may butane stove at butane tank, maaaring magpakulo ng tubig o magluto ng noodle atbp. Kung gagamitin ang gas stove sa loob ng bahay, siguraduhin na maganda ang bentilasyon. Dahil hindi rin magagamit ang air-con, isipin din kung paano magpalamig sa tag-init at magpa-init sa tag-lamig.

Pagkain

Instant na kanin na maluluto sa mainit na tubig, cup noodles, ready-to-eat curry, delata, at tinapay na puedeng mag-stock nang matagal.

i-check ang expiry at kainin minsan-minsan at palitan ng bago.



Kapag hindi magagamit ang cellphone

Kapag nagka-black out, dahil hidi makaka-charge, hindi rin magagamit ang cellphone. Isulat sa papel ang mga mahahalagang kontak.

家族・友人 Pamilya at Mga kaibigan	名前（関係性） Pangalan (Relasyon)	電話番号 Telepono
会社 Kompanya		
保育園 学校 Daycare at Paaralan		
病院 Ospital		
大家さん Landlord		
保険担当 Insurance		

Isulat sa ibaba ang impormasyon tungkol sa sarili para madaling mabigyan ng gamot o lunas kapag nasugatan.

名 前 Pangalan		生年月日 Kaarawan	Y M D 年 月 日
住 所 Tirahan/ address		TEL	
		性別 Kasarian 血液型 Blood Type	男性(M) 女性(F) A AB B O
アレルギー allergy		国籍 Nasyonalidad	
持病 Sakit		母語 Wika	
その他 iba pa			

Mahalagang impormasyon tungkol sa sakuna at paano makakuha ng impormasyon



Pag may papalapit na bagyo

Makikita ang taya ng panahon tulad ng bagyo at malakas na pag-ulan, alerto ng pamahalaan. May impormasyon sa iba't ibang wika tungkol sa panganib ng pagbaha sa mga lugar atbp.

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



Pag titingnan ang hazard map ng lokal na pamahalaan ng tinitirahan.

<http://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



Kapag nagkaroon ng lindol o iba pang malaking sakuna

NHK World

Mapapanood ang pinakahuling balita sa iba't ibang wika. Maaaring panoorin din ang mga impormasyon tungkol sa pag-iwas sa sakuna sa iba't ibang wika.

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/en/>



Mga kapakipakinabang app sa panahon ng sakuna.

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



Safety tips

Mag-rehistro sa sariling wika sa mga sumusunod para makatatanggap ng alerto sa paglikas. Malalaman din ang impormasyon tungkol sa ospital at embahada sa iba't ibang wika.



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

goo Disaster Prevention App

Maaaring alamin ang impormasyon tungkol sa mga evacuation center sa buong Japan.



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

NHK News Bosai App

Makikita ang situwasyon ng ulap na may dalang ulan, lagay ng ilog sa live cam cast.



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

Tandaan:

Ang mga ulat sa social media tungkol sa sakuna ay maaaring hindi totoo, o minsang lumang balita, kaya siguraduhin sa official na balita.

