

Handbook para sa pag-iwas sa kalamidad para sa mga dayuhang residente

Pag-hahanda para sa mga likas na kalamidad

**Kulayan ang iyong munisipalidad
kung saan nakatira**



Yamaguchi
Prefecture



Shimane Prefecture



Shimane International Center

Panimula

Kapag umulan ng marami, nagkaroon ng lindol at nagkaroon ng pinasala, ito ay tinatawag na “kalamidad” [災害] (**SAIGAI**). At para makaiwas o mabawasan ang pinsala ay tinatawag na “Pag-iwas sa kalamidad” [防災] (**BŌSAI**).

Hindi natin alam kung kailan mangyayari ang kalamidad. Upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya at para mabawasan ang pinsala, mahalagang malaman natin ang tungkol sa kalamidad at pag-iwas sa kalamidad at kung paano manirahan sa Japan at sa iyong bayan, at importante na malaman natin ang wikang Hapon na ginagamit kapag nagkaroon ng emergency.

Ang handbook na ito ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa mga bagay na dapat ihanda, uri ng mga sakuna sa kalamidad, at kung ano ang dapat gawin kapag nangyari ang kalamidad. Kapag nangyari ang kalamidad ay **"Protektahan ang sarili"**. Gamitin ang handbook na ito upang masanay kapag nangyari ang kalamidad at isipin kung paano mapoprotektahan ang buhay ng pamilya at mga kakilala.

Gayundin, ang pagtutulongan sa bawat isa ay mahalaga kapag nangyari ang kalamidad. Gumawa ng mga regular na koneksyon sa kalapit bahay kung saan ka naninirahan. Kapag nangyari ang kalamidad, magtulongan ang bawat isa at sama-samang protektahan ang buhay at ang pamumuhay.

Talaan ng nilalaman

Panimula

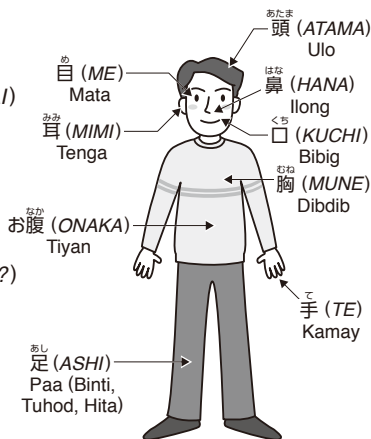
Paraan ng pakikipag-ugnayan sa wikang Hapon sa panahon ng emergency	p3
Tungkol sa bansang Hapon at Shimane Prefecture	p4
Mga likas na kalamidad	p5
Bagyo / Malakas na pag-ulan / Pag-guho ng lupa at buhangin / Lindol / Mataas na alon	
Pag-hahanda para sa kalamidad	p11
1. Suriin sa hazard map	
2. Evacuation shelter	
3. Anong klaseng lugar ang evacuation shelter	
4. Mga dapat ingatan at pananamit kapag lumikas	

5. Koneksyon at pakikipagtulungan sa mga tao sa rehiyon	
6. Mga kagamitang pang-emergency	
7. Paano malaman ang impormasyon at ang impormasyon sa kalamidad	
8. Mga hakbang sa kaligtasan sa loob at paligid ng tahanan	
9. At iba pa	
Wikang Hapon sa Kalamidad at pag-iwas sa kalamidad	p17
Kapaki-pakinabang na mga website at aplikasyon	p18
Memo sa pag-iwas sa kalamidad	p19
Paano kumpirmahin ang kaligtasan (ligtas o hindi)	p20

Paraan ng pakikipag-ugnayan sa wikang Hapon sa panahon ng emergency

Mga wikang Hapon na dapat tandaan sa paghahanda sa oras ng emergency !

- 火事です (KAJI DESU) Sunog
- 助けてください (TASUKETE KUDASAI) Tulong
- 救急車 / 消防車 / 警察を呼んでください (KYUKYUSHU / SHOBOSHA / KEISATSU O YONDE KUDASAI)
Paki tawag po ng Ambulansya / Trak ng Bombero / Pulis
- 避難所はどこですか? (HINANJO WA DOKO DESU KA ?)
Saan po ang evacuation shelter ?
- 避難所へ連れていってください (HINANJO E TSURETE ITTE KUDASAI)
Paki samahan po ako sa evacuation shelter
- 今、何が起きていますか? (IMA, NANI GA OKITE IMASU KA ?)
Ano pong nangyayari ?
- 〇〇が痛いです (OO GA ITAI DESU) Masakit po ang ____ ko
- けがをしました (KEGA O SHIMASHITA) Nasugatan po ako
- ここはどこですか? (KOKO WA DOKO DESU KA ?)
Ano pong lugar ito ?
- タガログ語が話せる人いますか? (TAGAROGU GO GA HANASERU HITO IMASU KA ?)
Meron ba ditong nakakapag salita ng Tagalog ?
- トイレ (TOIRE) Toilet、病院 (BYOIN) Ospital、コンビニ (KONBINI) Convenience store
公衆電話 (KOSHU DENWA) Public telephone



Kontak kapag nagkaroon ng emergency (numero ng telepono)

Ambulansya / Trak ng Bombero

119

Pulis

110

Kapag may ambulansya, trak ng bombero, o kotse ng pulisya na may tunog ng sirena, itabi ang kotse sa kaliwang bahagi ng kalsada at magbigay daan sa kalsada.

Pag-gamit ng pampublikong telepono

● Kapag tatawag ng ambulansya, trak ng bombero o pulisya

Telepono na walang
emergency call button

- ① Angatin ang telepono
- ② Pindutin ang numero ng telepono **119・110**

Teleponong mayroong
emergency call button

- ① Angatin ang telepono
- ② Pindutin ang emergency call button
- ③ Pindutin ang numero ng telepono **119・110**



emergency call button

● Kapag may nangyaring malaking kalamidad, kapag tatawag sa taong (kakilala, pamilya) nasa Japan

*Kapag may nangyaring malaking kalamidad, maaaring libre ang tawag sa telepono sa loob ng Japan.

Telepono na walang
emergency call button

- ① Angatin ang telepono
- ② Pindutin ang numero ng teleponong tatawagan

Teleponong mayroong
emergency call button

- ① Angatin ang telepono
- ② Maglagay ng barya (¥10 o ¥100 yen) o telephone card
- ③ Pindutin ang numero ng teleponong tatawagan.

* Kapag libre, ang barya o telephone card ay babalik pagkatapos ng tawag

Tungkol sa bansang Hapon at Shimane Prefecture

Tungkol sa Bansang Hapon

Ang Japan ay napapaligiran ng dagat. 70% ng lupain ay halos kagubatan at bulubundukin. Maraming mga bundok at lambak, kaya kapag umulan ng malakas ay maaaring magkakaroon ng kalamidad sa baha. Mayroong apat na uri ng panahon, ang kalamidad tulad ng bagyo at maraming pag-ulan ng yelo ay maaaring mangyari.

Gayundin, ang Japan ay may apat na plate na magkakapatong, kaya palaging lumilindol. Maraming hot spring, ngunit ang nagpapainit dito ay ang init ng bulkan. Makikita rin natin na maraming bulkan.

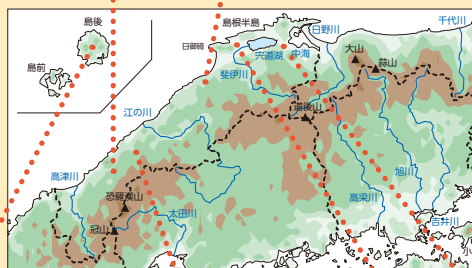
Tungkol sa Shimane Prefecture

Ang Shimane Prefecture ay matatagpuan sa pagitan ng Chugoku Mountains sa timog na bahagi, at dagat sa hilagang bahagi, at ng Oki Islands. Nakaranas na mga pinsala tulad ng malaking lindol, malakas na ulan at bagyo. Mayroong mahigit sa 20,000 mga lugar kung saan may panganib ng kalamidad sa pag-guho ng lupa at buhangin, ito ay ang pangalawa sa pinakamarami sa buong bansa. Ang ilang mga active faults ay maaaring maging dahilan ng lindol. Noong 2017, tinukoy ng Volcanic Eruption Prediction Liaison Committee na ang bilang ng aktibong bulkan sa Japan ay 111. Ang isa sa mga aktibong bulkan ay ang Mt. Sanbe sa Shimane Prefecture.

Larawan ng hugis ng lupain at mga kalamidad sa Shimane Prefecture



Malakas na ulan sa Kanluran ng Shimane Prefecture Heisei 25nen (2013)



Lindol sa sentro ng kanlurang Shimane Prefecture Heisei 30nen (2018)



Malakas na pag-ulan sa Oki Heisei 19nen (2007)



Malakas na ulan Shouwa 63nen (1988)



Malakas na ulan Heisei 18nen (2006)



Malakas na ulan Heisei 18nen (2006)

Ang Shimane Prefecture ay mayroong nuclear plant (Nuclear power plant). Kapag nagkaroon ng aksidente, kumilos ayon sa utos ng bansa, prefecture, at pamahalaang munisipalidad.

Natural Disasters

たいふう

台風 (TAIFŪ) Bagyo

Ang mga bagyo ay lumaking ulap ng ulan na nabuo sa timog dagat ng Japan. Ang direksyon ay nagmumula sa Kanluran ng Japan hanggang sa timog-kanluran, na madalas ay papunta sa hilagang-silangan. Madalas ay dumarating simula Agosto hanggang Oktubre. Uulan ng maraming at ihip ang malakas na hangin. Magkakaroon ng kalamidad sa pag-guho ng lupa at buhangin at pagtaas ng tubig (ang taas ng tubig sa dagat ay tataas. Maaaring lumubog sa tubig ang isang lugar kung saan hindi karaniwang bumabaha.) Mag-ingat din sa mataas na alon. Kakaunti lamang ang ulan at hangin sa gitna ng bagyo (mata ng bagyo). Gayunpaman, umuulan at humiihip ang hangin sa paligid nito. Mag-ingat hanggang sa makalipas nang lubusan. Ang lakas ng bagyo at kung saan ang direksyon nito ay matatagpuan sa TV at Internet.



Forecast ng bagyo



- ①Lugar ng bagyo mahigit 25m/s
- ②Malakas na hangin mahigit 15m/s
- ③Lugar na may babala ng malakas na bagyo
- ④Sakop ng bagyo (pabilog)

(Mula sa website ng Japan Meteorological Agency)

Paghahanda bago dumating ang bagyo

- Kung may bagay sa paligid ng bahay na maaaring malipad ng hangin, ay ilagay ito sa loob ng bahay.
- Isara ang susi ng bintana.
- Maaaring mawalan ng kuryente. Maghanda ng flashlight.

おおあめ

大雨 (ŌAME) Malakas na pag-ulan

Maaaring umulan ng mahabang oras, at maaaring umulan ng marami sa maikling panahon. Maaaring dumami ang tubig sa ilog kapag umulan ng marami. Maaaring lumubog o maagus ang mga bahay. Ang tawag sa pag-ulan sa isang lugar ng mahabang oras ay tinatawag na “malakas na pag-ulan” 集中豪雨 (SHŪCHŪ GŌU). Ang tawag sa pag-ulan sa isang lugar sa maikling oras ng sampung minuto ay tinatawag na “lokal na malakas na ulan” 局地的大雨 (KYOKUCHITEKI ŌAME). Posibilidad na magkaroon ng malakas na pag-ulan sa panahon ng bagyo pagkatapos ng tag-ulan (Hunyo hanggang Hulyo). Maaaring mapanganib na pumunta sa evacuation shelter kapag malakas ang pag-ulan. Tumakas sa mas mataas at ligtas na silid na gusali Kapag delikado na.

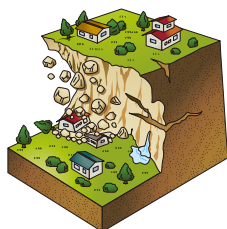


Maaaring maging sanhi ng pagbagsak ng lupa sa mahinang dalisdis ang malakas na pag-ulan at pag-lindol. Sa kalamidad sa pag-guho ng lupa at buhangin, ay maaaring magkaroon ng mga pag-guho ng bangin, pag-agos ng lupang may



kasamang bato at pagguho ng lupa. Maaaring magkaroon ng maagang warning sign ayon sa kalamidad sa pag-guho ng lupa at buhangin. Maaaring magkaroon ng maagang warning sign kapag nagkaroon ng bitak sa bangin, kapag ang maliit na bato ay nahulog sa bangin, kapag ang tubig sa ilog ay lumabo, at kapag nagkaroon ng bitak lupa. Iwasan ang paglapit sa mga bundok at bangin kapag umuulan ng marami o kapag may maagang warning sign.

Pagguho ng bangin



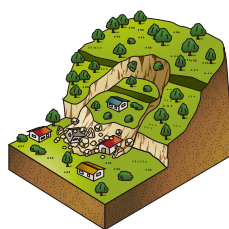
Biglang gumuho ang bangin

Pag-agos ng lupang may kasamang bato



Ang lupang may kasamang bato ay umaagos sa ilog na may kasamang maraming tubig

Pag-guho ng lupa



Ang dahan-dahang pag-guho sa bangin ng lupa at buhangin

Tungkol sa mga antas ng babala at paglikas kapag malakas ang ulan/ Kalamidad sa pag-guho ng lupa at buhangin

Antas ng alerto	Dapat gawin	Impormasyon sa paglikas
1	Abangan ang bagong impormasyon	
2	Suriin ang mga pamamaraan ng paglikas	
3	Maghanda para sa paglikas (Matatanda at mga may kapansanan sa pisikal atbp.) Ang mga matatagalan sa oras ng paglikas ay lumikas kaagad	"Mga paghahanda sa paglikas, / Umpisahan ang paglikas ng mga matatanda, atbp, (tingnan sa p.17)
4	Lahat ay lumikas / Pumunta kaagad sa evacuation shelter o kaya ay lumikas sa ligtas at malapit na lugar	Ang "utos ng paglikas (emergency)", "Payo sa paglikas" (tingnan sa p.17)
5	Protektahan ang buhay	"Impormasyon sa paglitaw ng kalamidad"

*** Kapag lumitaw ang antas ng alertong 4, ay lumikas na lahat.**

Kapag ang daan patungo sa evacuation shelter ay mapanganib na, ay mag pasya kung ang pagpunta doon ay mapanganib para sa iyo, ay lumikas sa isang ligtas na lugar / gusali at kung maaari ay sa pinakamataas na silid ng gusali, silid na malayo sa bangin at iba pa.

地震 (JISHIN) Lindol

Yumanig ang lupa. Hindi makakatayo kapag malakas ang lindol. Kapag nangyari ang lindol, kung paano mo pinoprotektahan ang iyong sarili at kung paano ang paglikas ay depende sa iyong kinaroroonan (bahay, sa loob ng elevator, sa labas, atbp.). Matapos ang isang malaking lindol, maaaring magkaroon ng maraming mga aftershocks. Ang mga aftershocks ay maaaring mas malaki kaysa sa unang pag-yanig.

Mga dapat gawin kapag nagkalindol

[Sa loob ng bahay]

Kapag yumayanig

① **Protektahan ang sariling kaligtasan**

Tumago sa ilalim ng matibay na mesa o desk. Protektahan ang ulo.



② **Huwag magmadaling lumabas**

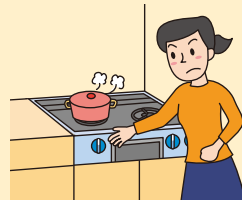
Ang paglabas kaagad ay maaaring mapanganib. Maaaring may mahulog na mga bagay.



Kapag tumigil na ang pag-yanig

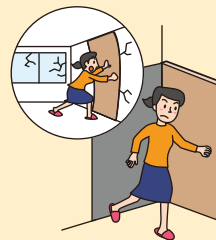
③ **i-off ang switch ng gas**

Patayin ang apoy kung ginamit ito.

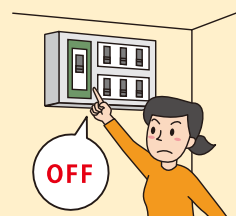


④ **Buksan ang mga pintuan at bintana at gumawa ng labasan upang makatakas**

Maging maingat dahil kapag may nangyaring lindol ay maaaring hindi mabuksan ang mga pintuan ng gusali.



⑤ **Patayin ang breaker ng kuryente bago umalis ng bahay, kapag lilikas,**



[Sa loob ng elevator]

- **Pindutin ang lahat ng floor ng elevator. Bumaba kung saan huminto. Pindutin ang emergency kapag ang pinto ng elevator ay hindi mabuksan.**



[Kapag nasa labas]

- **Mapanganib na mag-panik kapag papunta sa exit nang nagmamadali. Sundin ang utos ng taong namamahala.**



[Loob ng gusali kung saan nagtitipon ang maraming tao]

- **Huwag lumapit sa makitid na mga kalsada, sa bakod, bangin at ilog.**

Ang mga bakod, salamin ng bintana at mga signboard ay maaaring mahulog. Protektahan ang iyong ulo at tumakas sa ligtas na gusali o malawak na lugar. Lumayo kaagad sa lugar kung saan malamang na gumuho ang bangin. Kung malapit ka sa dagat, maaaring magkaroon ng tsunami (**tingnan sa p.10**), lumikas sa mas mataas na lugar.



[Kapag nagmamaneho ng kotse]

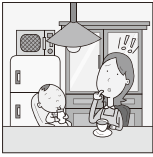
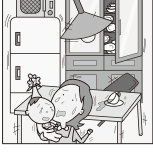
- **I-park ang kotse sa kaliwang bahagi ng kalsada.**

Huwag itigil sa gitna ng kalsada. Huwag isusi ang pintuan ng kotse, iwanan ang susi sa loob ng kotse.



Earthquake intensity at kalagayan ng pag-yanig

「震度」(SHINDO) Ang earthquake intensity ay ang lakas ng pagyanig ng lupa sa lugar.

SHINDO 0	Hindi mararamdaman ang pagyanig.	
SHINDO 1	Ang ilan ay makakaramdam ng mahinang pagyanig kung nasa loob ng silid.	
SHINDO 2	Marami ang makakaramdam ng pagyanig kapag nasa loob ng silid. Gagawang mga nakabiting bagay.	
SHINDO 3	Karamihan ay makakaramdam ng pagyanig kapag nasa loob ng silid. Maaaring gumawa ng ingay ang mga kagamitan sa pagkain.	
SHINDO 4	Maaaring matumba ang mga naka display na nakapatong lamang. Ang mga nakabiting bagay ay uuga nang malakas.	
SHINDO 5 JAKU (mahina)	Maaaring matumba ang mga kasangkapan, ang mga kagamitan sa pagkain (kusina) at mga libro ay maaaring mahulog, at ang mga pader ay maaaring gumuho.	
SHINDO 5 KYŌ (malakas)	Maaaring mahulog ang mga mabibigat na kasangkapan. Mahihirapang magmaneho.	
SHINDO 6 JAKU (mahina)	Hindi na makatayo. Ang mga ding ding at salamin ng bintana ng gusali ay masisira. Karamihan sa mga kasangkapan sa bahay na hindi nakaayos ay gagalaw.	
SHINDO 6 KYŌ (malakas)	Hindi makakagalaw maliban kung gagapang. Masisira ang bahay.	
SHINDO 7	Hindi makakagalaw. Maraming bahay ang masisira. Masisira din ang mga kalsada.	

*Kapag may magaganap na malaking lindol ay may, "Earthquake Early Warning" 「緊急地震速報」(KINKYŪ JISHIN SOKUHŌ) na ibobroadcast, tulad ng telebisyon at radio bilang babala sa isang lindol. . Sa mobile phone naman ay awtomatikong ipapadala sa mga tao ang "Emergency alert area mail" 「エリアメール (ERIA MĒRU), 緊急速報メール (KINKYŪ SOKUHŌ MĒRU)」. Pagkatapos, ang lindol ay maaaring maganap sa ilang segundo hanggang sa ilang sampung segundo. Kung may mga balita, protektahan agad ang sarili.

Paano basahin ang mga impormasyon sa lindol

〈Mga ginagamit na salita kapag may lindol〉

●マグニチュード (MAGUNICHŪDO) Magnitude

Lakas ng lindol

●震度 (SHINDO) Earthquake intensity

Kahit na parehong lindol, ang earthquake intensity ay

iba't-iba depende sa lokasyon

●震源 (SHINGEN)

sentro nang lindol sa ilalim ng lupa

Lugar, kung saan mismo nangyari ang lindol (ilalim ng lupa)

●震央 (SHIN'Ō)

sentro nang lindol sa ibabaw ng lupa

Sa itaas ng sentro ng lindol kung saan ang posisyon ng lupa (direkto mula sa sentro ng lindol papunta sa ibabaw ng lupa)

Impormasyon sa lindol (Fig. ipinakikita ang earthquake intensity at sentro ng lindol)

ang × ay sentro ng lindol, ang numero ay earthquake intensity sa lokasyon



Lindol kasama ang sentro ng lindol sa kanlurang Shimane Prefecture (2018)

(Mula sa YAHOO! JAPAN Weather / Disaster HP)

津波 (TSUNAMI) Mataas na alon

Ang tsunami (mataas na alon) ay maaaring dumating pagkatapos ng lindol. Ang tsunami ay maaaring dumating kaagad pagkatapos ng lindol. Hindi maaaring tumayo Kapag ang taas ng tsunami ay halos 20 hanggang 30 cm. Minsan ay napakabilis ang pagdating. Kung malapit sa baybay dagat at ilog, ay lumikas kaagad sa mataas na burol (mataas na lugar). Ang tsunami ay paulit-ulit na darating. Ang unang tsunami ay hindi masasabing pinakamalaki. Lumayo sa mga baybayin at ilog hanggang sa ang babala sa malaking tsunami, babala sa tsunami, warning ng tsunami ay mawala. Kahit na malayo sa Shimane ang nangyaring lindol ay maaring dumating ang tsunami sa Shimane.



Masuda city



Taong 2011 Lindol sa Karagatang pasipiko ng Tohoku region (Ang lindol sa Great East Japan), Ishinomaki City, Miyagi Prefecture

May isang palatandaan na malapit sa dagat, kung saan makikita ang taas ng antas sa dagat. Suriin natin ang taas.

Pag-hahanda para sa kalamidad

1. Suriin sa Hazard map

Ang mga hazard map ay mapa na nagpapakita ng mga lugar kung saan malamang na gumuho ang mga bangin sa kapag malakas ang pag-ulan, mga lugar kung saan malamang na mapanganib ang ilog, mga lugar kung saan ang tsunami ay malamang na dumating kapag lumindol, at mga evacuation shelter. Ginawa ito ng mga munisipyo at matatanggap ito mula sa tanggapan ng gobyerno. Maaari din itong makita sa homepage ng munisipyo.

[Paano gamitin ang hazard map]

Suriin sa mapa, tingnan ang tinitirhang lugar at pinagtatrabahuhan. Suriin ang mga mapanganib na lugar at malapit na evacuation shelter. Alamin ang ligtas na daan ng pagpunta, kung saan dadaan papunta sa evacuation shelter at suriin ang mga mapanganib na lugar tulad ng mga ilog at bangin habang papunta sa evacuation shelter. Maglakad tayo sa pagpunta, kapag walang kalamidad. Alamin natin ang paraan ng paglikas, lugar ng pagkikita-kita at paraan ng pakikipag-ugnayan sa pamilya. Suriin din ang lokasyon ng mga kalapit na ospital, mga convenience store, at mga pampublikong telepono.

⇒ Suriin din ang "MAPA ng paglikas Sheet" (<https://www.sic-info.org/support/prepare-disaster/handbook/>) Ang "MAPA ng paglikas" sheet ay mapa simula sa sariling tahanan hanggang sa evacuation shelter.

2. 避難所 (HINANJO) Evacuation Shelter

Ang evacuation shelter ay lugar upang makalikas kapag malapit nang mangyari o kapag nangyari ang kalamidad. Halimbawa, ang mga paaralan at "pampublikong bulwagan". Ang mga munisipal ang nag dedesisyon ng lugar ng evacuation shelter. Maaaring malaman ito sa "HAZARD MAP". Kung sa palagay mo ay mapanganib o kung ang munisipal ay nagbigay ng impormasyon tungkol sa paglikas (p.6, p.17), ay pumunta sa evacuation shelter. Maaaring pansamantalang manirahan sa evacuation shelter kapag nasira ang iyong tahanan o kapag nahirapang mamuhay. Ang mga evacuation shelter ay maaaring magkakaiba depende sa uri ng kalamidad. Ang evacuation shelter ay maaaring magkaiba, halimbawa lindol at malakas na ulan.

Simbolo sa evacuation shelter ginagamit sa hazard map atbp.

Evacuation shelter / Tsunami evacuation shelter / Evacuation spot



Lugar sa paglikas kapag may panganib na papalapit

Sign board sa evacuation shelter



3. Anong klaseng lugar ang Evacuation shelter

Ligtas gamitin

- Kahit sino ay maaaring gumamit (Hapon, Dayuhan, Mga turista kahit sino)
- Maaaring makatanggap ng pagkain at inumin. Depende sa kalagayan ng evacuation shelter, maaaring hindi kaagad makatanggap ng pagkain at inumin. Mangyaring magdala ng kaunting pagkain at inumin sa evacuation shelter.
- Blanket (depende sa lugar, meron at wala) mayroong tulugan. May pagkakataon din na matulog sa matigas na sahig.
- Maaring gamitin ng libre.
- Makakakuha ng impormasyon tungkol sa kalamidad at pamumuhay.



Kalagayan sa evacuation shelter

Mga panuntunan at kaugalian sa evacuation shelter

- Mayroon pong tanggapan (palistahan). Isulat ang pangalan sa tanggapan. Ipaalam sa tanggapan kung lilipat sa ibang evacuation shelter at kung uuwi sa tahanan.
- Maraming tao ang magkakasama. Magtutulungan.
- Gamitin ang toilet ng maayos at malinis. Paghiwa-hiwalayin ang basura.
- Ang dami at oras ng pagtanggap ng pagkain ay pare-pareho. Pumila po lamang para makatanggap.
- Maaaring hindi bagay ang matatanggap na pagkain ayon sa allergy at religion.
- May limit po ang maaaring magamit at matatanggap na mga bagay sa evacuation shelter. Dalhin po lamang ng sariling pangangailangan.
- May mga lugar ng evacuation shelter na kailangan ay nakayapak.
- Hindi maaaring laksan ang boses.
- Kapag nasa loob ng evacuation shelter ay hindi maaaring gumamit ng apoy.
- Mayroon pong lugar para sa pag-gamit ng cellphone. I-manner mode po lamang kapag nasa loob ng silid.
- May lugar po ng likasan para sa mga hayup. Ang mag-aalaga ay ang nag-aalaga nito.
- Maasikaso sa mga matatanda (senior citizen), mga may kapansanan at mga bata.

☞ Kung mayroon po kayong mga katanungan o alalahanin, mangyaring suriin po ng maaga.

☞ Ang mga matatanda (senior citizen) at may mga kapansanan na nangangailangan ng pansin, ay kumunsulta sa evacuation shelter.

4. Mga dapat ingatan at pananamit kapag lumikas

- Lumikas suot ang komportable at maluwang na damit at komportableng sapatos. Delikadong magsuot ng Bota kapag baha.
- Hindi maaaring dumaan sa delikadong kalsada. Hanggat maaari ay dumaan sa ligtas na daan.
- Maaaring masikip ang kalsada at mahuli ang paglikas kapag gumamit ng kotse sa paglikas mula sa tsunami.
- Maaaring hindi makaraan ang ambulansya, kapag ang sasakyan ay lumubog sa tubig at hindi na gumana ito, kapag lumikas sa malakas na ulan. Hangga't maaari ay iwasan ang paggamit ng mga sasakyan. Kung gagamitin ang sasakyan, ay dahan-dahang lumikas sa isang mas mataas na lugar, pumili ng isang lugar na may mas kaunting tubig.
- Mag-ingat sa paligid at lumikas. Kapag lumindol, ay maaaring bumagsak ang basag na salamin at mapanganib na mga bagay. Maaaring may mga butas at gater sa lupa kapag malakas na ulan. Kapag lumikas ng gabi o malakas na pag-ulan, Mag-dala ng mahabang stick at kumpirmahin ang kaligtasan sa paglalakad.
- Lumikas nang maaga. Lumikas habang maliwanag pa hangga't maaari. Mahirap malaman ang kalagayan ng paligid kapag lumikas ng madilim na.

Pananamit kapag lilikas

Kapag may lindol

Mag-suot ng helmet, para maprotektahan ang ulo

Ang mga gamit ay ilagay sa bag pack

Magsuot ng long sleeve na pantaas at mag pantalon

Mag-suot ng gwantes

Mag-suot ng sapatos na makapal ang talampakan

Mag-suot ng damit na hindi madaling masunog



Kapag malakas ang ulan.

Huwag gumamit ng payong
Mag-suot ng Kapote

Ang mga gamit ay ilagay sa bag pack

Mag-suot ng gwantes

Magdala ng mahabang stick na tungkod, para masiguradong ligtas ang dadaanan

Mag-suot ng rubber shoes kapag baha



5. Koneksyon at pakikipagtulungan sa mga tao sa rehiyon.

Kapag nangyari ang isang kalamidad, mahalaga ang pagtulong at kooperasyon. Kung may mga bata, matanda, mga taong may kapansanan sa pisikal, o mga taong humihingi ng tulong, ay dapat tulungan. Magkaroon ng komunikasyon sa iyong mga kapitbahay at kapag may problema ay magtulongan ang bawat isa.

- Karaniwang batiin ang mga kapitbahay, makipag-ugnayan sa mga kapitbahay at sa mga tao sa inyong lugar.
- Makilahok sa mga lokal na kaganapan.
- Makilahok sa mga pagsasanay tungkol sa kalamidad sa inyong lugar.

6. Mga kagamitang pang-emergency.

Para sa mga emergency na kagamitan, ① "Mga emergency item" kapag Lumikas ② kapag huminto ang elektrisidad, gas at tubig ay kailangang maghanda ng pang ilang araw na pang-emergency na bagay "mga pang-emergency na stock"

☞ Ang mga kagamitang pang-emergency ay suriin paminsan-minsan. Ang pagkain at inumin ay may expiry date. Subukang kainin ito paminsan-minsan, at palitan ng bago, upang hindi ito mag-expire.

☞ Ang emergency item tulad ng mga sleeping bag at aluminyo sheet, lantern at iba pang pang-outdoor na kagamitan ay maaaring maging kapaki-pakinabang.

① Mga kagamitang pang-emergency

Ilagay ang mga kagamitang pang-emergency sa bag pack para madaling dalhin ito.

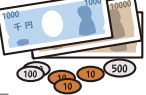
☞ Dalhin lamang ang mga bagay na kinakailangan, ang inihandang na nasa bag pack ay ilagay sa likod at maglakad, mangyaring suriin ang bigat nito.

▼Mga pagkain

			
☐ Tubig	☐ Pagkain	☐ Towel, tissue	☐ Mga Damit

▼Mga gamit sa bahay

▼Mahahalagang bagay

				
☐ Mga passbook sa bangko at iba pa	☐ Stamp (inkan / hanko)	☐ Passport at residence card, at iba pa	☐ Kopya ng health insurance card	☐ Cash (barya na ¥10 o kaya ¥100 ay maaaring magamit para sa mga pampublikong telepono)

▼At iba pa

				
☐ Mobile phone at charger	☐ flashlight, mga ekstrang baterya	☐ Portable radio	☐ Mga gamot na laging iniinom	☐ Mga first aid supplies

▼**At iba pa** (Isulat kung ano pa ang mga kailangan)

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

② **Pang-emergency na stock (para sa 3 araw na tubig at pagkain)**

▼**Mga pagkain**

▼**At iba pa**

 ☐ Tubig (3 litro sa isang araw bawat tao)	 ☐ Pagkain	 ☐ Portable na Kalan, ekstrang gas silindro	 ☐ Pala, bareta	 ☐ Laging iniinom na gamot
--	--	---	---	---

▼**At iba pa** (Isulat kung ano pa ang mga kailangan)

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

③ **At iba pa**

Ang mga kinakailangang pang-emergency na kagamitan ng bawat tao ay magkakaiba. Ihanda ang mga kailangang pansarili at ng iyong pamilya.

Halimbawa: Para sa mga sanggol, pulbos na gatas, mga botelya ng gatas para sa bata, lampin, pagkain ng bata, atbp.

Para sa mga buntis: Mga gamit sa panganganak, mga gamit sa pangangalaga sa sarili (skin care), atbp.

Kapag nangangailangan ng pangangalaga: Diaper (para sa matatanda), atbp.

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Isulat kung ano pa ang mga kailangan

7. Paano malalaman ang mga impormasyon at ang impormasyon sa kalamidad

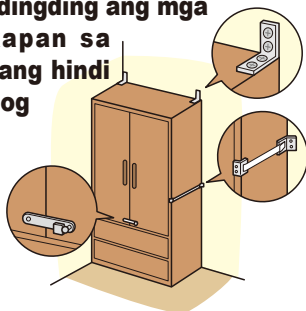
Karamihan sa impormasyon sa kalamidad ay nasa wikang Hapon. Alamin natin ang ginagamit na salita sa wikang Hapon na ginagamit kung sakaling magkaroon ng kalamidad. **(Tingnan ang p17)** Malilito sa impormasyon kung mali ang balitang kumalat tungkol sa kalamidad. Alamin ang ang mga bago at tamang impormasyon sa TV, radyo, at Internet. Ang impormasyong pang-emergency ay maaari ring mai-broadcast sa lokal na speaker ng bayan ang "Government emergency broadcast".

☞ Alamin kung paano makakuha ng lokal na impormasyon, impormasyon sa kalamidad at impormasyon sa pamumuhay sa maraming wika, gamitin natin ito. **(Tingnan ang p18)**

8. Mga hakbang sa kaligtasan sa loob at paligid ng tahanan

Bilang paghahanda para sa isang kalamidad, palaging suriin ang kaligtasan sa loob at paligid ng tahanan.

- ① **Ikabit sa dingding ang mga kasangkapan sa bahay upang hindi ito mahulog**

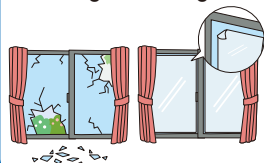


- ② **Huwag mag lagay ng mga bagay na nakaharang sa corridors o mga pintuan**
→ Gumawa ng daan para sa paglikas



- ③ **Lagyan ng film ang salamin ng bintana**

→ Ito ay para maiwasan ang pagkalat ng mga basag na bubog



- ④ **Suriin na ang bubong at bakod ay kung hindi nasira**



9. At iba pa

Kapag nakita ang markang ito na nasa gusali, ay emergency exit. Kung may emergency, ay maaring tumakas sa pintuan na may markang ito.

Marka ng pang-emergency exit



Wikang Hapon sa Kalamidad at pag-iwas sa kalamidad

Mangyaring tandaan, mahalaga po itong bagay.

~Impormasyon sa pag-iwas sa kalamidad (na inilabas ng Japan Meteorological Agency)~

注意報 (CHŪIHŌ) Babala na mag-ingat	Ang isang kalamidad ay maaaring mangyari. Mangyaring mag-ingat. [大雨注意報] (ŌAME CHŪIHŌ) Babala sa malakas na ulan (Maaaring magkaroon ng malakas na ulan. Mangyaring mag-ingat.) Ang ginagamit na salita ay babala sa pagbaha [洪水注意報] (KŌZUI CHŪIHŌ).
警報 (KEIHŌ) Warning	Maaaring may mangyaring malaking kalamidad. Mangyaring mag-ingat. [大雨警報] (ŌAME KEIHŌ) Warning para sa malakas na ulan (Magkakaroong ng napakalakas na ulan. Maaaring may mangyaring malaking kalamidad), ang ginagamit na salita ay warning sa pagbaha [洪水警報] (KŌZUI KEIHŌ).
特別警報 (TOKUBETSU KEIHŌ) Emergency warning	Malamang na may mangyaring napakalaking kalamidad. Mangyaring mag-ingat. Ito ay isang malaking kalamidad na nangyayari minsan sa ilang dekada. Ginagamit ang salitang, "Emergency warning sa napakalakas na pag-ulan" [大雨特別警報] (ŌAME TOKUBETSU KEIHŌ) "Emergency warning sa napakalakas na pag-ulan ng yelo o pag-snow" [大雪特別警報] (ŌYUKI TOKUBETSU KEIHŌ).

~Impormasyon ng paglikas (na inilabas ng alkalde ng munisipalidad)~

避難準備・高齢者等避難開始 (HINAN JUNBI・KŌREISHA TO HINAN KAISHI) Paghahanda para sa paglikas at pagsisimula ng paglisan para sa mga matatanda	Maaaring may mangyaring kalamidad. Maghanda ng paglikas. Mangyaring lumikas kaagap ang mga taong kailangan ng oras sa paglikas, tulad ng matatanda o mga may kapansanan.
避難勧告 (HINAN KANKOKU) Pagpapayo ng paglikas	May posibilidad na magkaroon ng kalamidad. Mangyaring tumakas na sa lalong madaling panahon. ※
避難指示 (緊急) (HINAN SHIJI (KINKYŪ)) Utos ng paglikas "emergency"	May posibilidad na magkaroon ng kalamidad. Mangyaring tumakas na kaagad. ※
災害発生情報 (SAIGAI HASSEI JŌHŌ) Impormasyon sa pagkakaroon ng kalamidad	May nangyayaring kalamidad. Gumawa ng pinakamagandang paraan upang mailigtas ang iyong buhay.

※Pumunta sa evacuation shelter. Kung ang daan patungo sa evacuation shelter ay mapanganib, magpasya sa sarili kung nanganganib iyong buhay, lumikas at magtungo sa ligtas na lugar o malapit na gusali, o sa gusali na may pinakamataas na silid, silid na malayo sa bangin at ligtas na lugar. (tingnan ang p6)

~Tungkol sa hangin, ulan, lindol, atbp~

風速 (FŪSOKU) Bilis ng ihip ng hangin	Bilis ng hangin. Karaniwan ay m/s Unit
最大瞬間風速 (SAIDAI SHUNKAN FŪSOKU) Pinakamabilis na paghihip ng hangin	Ang pinakamalakas na hangin sa isang tiyak na oras.
強風域 (KYŌFŪ IKI) Lugar na malakas ang hangin	Saklaw kung saan ang hangin ay umiihip ng mahigit 15m/s (Maaari pang humangin)
暴風域 (BŌFŪ IKI) Lugar ng bagyo	Saklaw kung saan ang hangin ay umiihip ng nasa mahigit na 25m/s (maaari pang humangin)
暴風雨 (BŌFŪ U) Bagyo	Malakas na ihip ng hangin na may ulan
雷雨 (RAIU) Pagkulog at pagulan	Pagulan na may kasamang kulog.
洪水 (KŌZUI) Baha	Kalamidad na sanhi ng malakas na pag-ulan at pagkatunaw ng yelo o snow, at nagiging sanhi ng pagtaas at pagdami ng tubig sa ilog kaysa sa dati.
浸水 (SHINSUI) Pagbaha	Ang mga gusali ay lumubog sa tubig. Ang ginagamit na salita ay "Pagbaha ng mataas pa sa sahig" [床上浸水] (YUKA UE SHINSUI) (paglubog sa tubig ng gusali na mataas pa sa sahig).
半壊 (HANKAI) Bahagyang nawasak	Kalahati sa mga gusali ay nawasak
全壊 (ZENKAI) Ganap na nawasak	Halos lahat ng mga gusali ay nawasak.

Kapaki-pakinabang na mga website at aplikasyon

Web site

Mga impormasyon sa pag-iwas sa kalamidad sa Shimane

(Wikang Hapon, Tagalog, Portuguese, Ingles, Korean, Intsik) [Shimane Prefecture]

Impormasyon tungkol sa kalamidad at lagay ng panahon sa Shimane Prefecture

<https://www.bousai-shimane.jp/>



Application

Safety tips (14 Lengwahe) [Ahensya ng turismo]

Application ng impormasyon kapag nangyari ang kalamidad para sa mga dayuhang turista

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone <https://apps.apple.com/ph/app/id858357174>



Android



iPhone

Voice Tra (31 lengwahe)

[National Institute of Information and Communications Technology NICT]

Application ng iba't-ibang lengwahe sa pagsasalin ng wika

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra>

iPhone <https://apps.apple.com/ph/app/id581137577>



Android



iPhone

Iba pang mga kapaki-pakinabang na website at application ay makikita sa website ng Shimane International Center.

Shimane International Center Paghahanda sa Disaster o kalamidad

Tagalog: <https://www.sic-info.org/tg/support/prepare-disaster/>



Disaster Prevention Memo

Pangalan		
Nasyonalidad		
Blood type		
Allergies		
Iniinom na gamot		
Numero ng Passport at Resident card		
Address sa Japan		
Telepono		
Pangalan ng kasambahay		
Pinagtatrabahuhan / lugar ng pinagsasanayan/ eskwelahan at iba pa	Pangalan	
	Address	
	Telepono	
Kontak ng kakilala sa Japan	Pangalan	
	Address	
	Telepono	
Kontak sa ibang bansa	Pangalan	
	Telepono	
Immigration Bureau		
Mga embahada at konsulado		

City hall at tanggapan ng gobyerno	
Gas	
Elektrisidad	
Tubig	
Iba pang kontak	

Ang tagpuan ng pamilya	
------------------------	--

Pag-usapan kung paano makikipag-ugnayan sa iyong pamilya

Paano kumpirmahin ang kaligtasan (ligtas o hindi)

Kung sakaling magkaroon ng kalamidad ay mahihirapan tayo na kumonekta ng mga tawag sa telepono. Magandang gumamit ng SNS (Facebook, messenger, line) at iba pang mga pamamaraan upang kumpirmahin ang kaligtasan ng iyong pamilya at mga kakilala.

Disaster voice mail service

Magrekord ng mensahe sa telepono upang marinig ng iba tao. Maaaring tumawag mula sa mga landline, mobile phone at pampublikong telepono.

Paano ang pag-gamit Magrekord **1 7 1 → 1 → sariling numero → 1 → rekord**
Pakikinig **1 7 1 → 2 → numero ng taong gustong kontakin → 1 → i-play (pakinggan)**

Disaster message board web171

Maaaring magparehistro ng mensahe sa teksto sa website upang Makita ito ng ibang tao. Maaaring magparehistro at suriin mula sa PC o smartphone at iba pa.

Paano ang pag-gamit <https://www.web171.jp>
→ sariling numero ng telepono (numero ng telepono ng taong nais mong suriin)

Disaster message board service

Irehistro ang iyong mensahe sa teksto gamit ang mobile phone, atbp, upang suriin ito ng ibang tao.

Paano ang pag-gamit Magrehistro at kumpirmahin sa telepono ang website ng "Disaster Message Board"

☞ Ang paggamit ay maaaring magkakaiba depende sa kumpanya ng mobile phone.

☞ Maaaring subukan ang "Disaster voice mail service", "Disaster message board web171" at "Disaster message board service" tuwing ika-1 at ika-15 ng bawat buwan sa lingguhang pag-iwas sa kalamidad, atbp. Subukan po natin.

Person Finder

Maaaring kumpirmahin ang kaligtasan at magrehistro ng impormasyon sa kaligtasan. Maaaring magamit sa iba't ibang wika.

<https://www.google.org/personfinder/japan/>

* J-anpi (maghanap ng impormasyon sa kaligtasan)

(wikang Hapon, Ingles, Intsik (Pinasimple / Tradisyonal), Korean)

Maaari makahanap ng mga mensahe na nakarehistro sa "Disaster voice mail service", "Disaster Message Board web171", "Disaster Message Board Service", at "Person Finder" nang sabay-sabay.

Paano ang pag-gamit <https://anpi.jp> → Ilagay ang pangalan o numero ng telepono ng taong nais mong kumpirmahin.

Handbook para sa pag-iwas sa kalamidad para sa mga dayuhang residente ~Shimane Prefecture~

Nai-publish Marso 2020 [Ika-3 edisyon]

Publisher: Culture and International Affairs Division, Department of Environment and Civic Affairs, Shimane Prefectural Government
1 Tonomachi, Matsue TEL 0852-22-6493 FAX 0852-22-6412

Supervision: Disaster Prevention & Crisis Management Division, Department of Disaster Prevention, Shimane Prefectural Government

Editor: Shimane International Center
369-1 Higashitsuda-cho, Matsue City
TEL: 0852-31-5056 FAX: 0852-31-5055

Published language : Easy Japanese, Ingles, Intsik, Portuguese, Tagalog, Vietnamese

* Ang mga nilalaman ng librong ito ay nakalagay din po sa website ng Shimane International Center. (Maaari po itong i-download)