災害時マニュアル　タガログ語

Manwal ng disaster Tagalog

Ang bansang Japan ay isang bansa na may maraming lindol.

Gamit ang mahalagang mga natutuhang aral mula sa nakaraang malakas na lindol sa bandang silangan ng Japan nuong taong 2011, Marso 11, na sa isang iglap ang hindi mabilang na mga mahalagang buhay at mga ari-arian ay nawala at naglaho, siguruhin ang palagiang handa at pagiging preparado sa kaisipan at pisikal upang maiwasan ang pinsala dulot ng kalamidad habang naririto sa bansa.

• Sentro Ng Sanggunian Para Sa Mga Dayuhan •

☎ 029-244-3811（8：30～17：00）

Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes
Hapon ・ Ingles ・ atbp.				
Vietnamese Chinese (Kalahating araw sa hapon)	Koreano Kastila	Thai Chinese Vietnamese	Portugal Tagalog Indonesia	Thai Sinhala (mayroon lamang sa hapon)

※ sabado、Linggo、Pista（pista ng bansa）、12/29～1/3 araw ng pahinga
※ Ibang salita、Gumamit ng gadget atbp.

■ Tagapaglathala ■

Ibaraki Prefectural Government
Ibaraki International Association
2nd Floor, Prefectural Cultural Center Annex, 745 Ushirokawa, Senba-cho, Mito
Telepono：029-241-1611　Email：iia@ia-ibaraki.or.jp
URL：http://www.ia-ibaraki.or.jp

Kung ikaw ay nasa loob ng bahay

• Maging kalmado at siguraduhin ang sariling kaligtasan

Maging kalmado at siguraduhin ang sariling kaligtasan. Mag-ingat sa mga bagay o kasangkapang nahuhulog. Protektahan ang ulo ng unan at ikubli ang sarili sa ilalim ng isang matibay na mesa.

• Huwag magmadaling lumabas

Maaaring may mga nasirang mga salamin ng bintana na posibilidad na bumagsak at maaari po kayong masugatan. Tiyakin ang sitwasyon sa paligid, mag-ingat sa mga bagay na gumagalaw na nasira at mangyaring kumilos ng mahinahon. Asahan ang paulit-ulit na pagyanig. Posibilidad na mararanasan pa din ang maliliit na lindol ng maraming beses matapos maganap ang isang malakas na lindol. Mag-ingat po tayo.

• Siguraduhin ang labasan

Maaaring mangyari na may mga gusaling tutumba o nabuwal, mga pintuan at bintana na hindi mabubuksan, siguraduhing bukas ang mga ito upang makalabas sa anumang oras.

• Upang maiwasan ang sunog

Patayin ang sinding kalan o gas na kagamitan. Patayin lahat ang mga pinaglulutuan o initan na mga kasangkapan na maaaring pagmulan ng sunog. Kung labis na malakas ang pagyanig, agad patayin sa sandaling tumigil na ito.
At kung may nasusunog, agad patayin gamit ang pamatay sunog (fire extinguisher). Kung sakaling lumaki ang apoy, agad-agad tawagan ang 119.

Kapag lumindol !

Impormasyon para sa prevention sa sakuna

(Mangyaring punan kaagad)

• Ikaw

Pangalan
Tirahan
Telepono
Petsa ng kapanganakan
Uri ng dugo　Kasarian
Nasyonalidad　Lugar ng trabaho
Emerhensiyang kontak
Personal ID# (pasaporte,atbp)
Wika

• Ang iyong pamilya

(Mga) Pangalan
(Mga) Telepono

• Pinaka-malapit na lilikasan

Pangalan/Lokasyon

• Mga Telepono-pang Emerhensiya

Sunog/Ambulansiya　119　Pulis　110
Munisipal ng disaster prevention division
Ospital　Elektrisidad
Tubig　Gas
Embahada

Pagkuha ng Impormasyon

■ Pang-emerhensiya Impormasyon sa lindol ■

Asahang makakatanggap sa tv, radyo,at mga cellphones ng babala bago ang isang malaking lindol na magaganap. Kung nakatanggap ng ganitong babala siguraduhing maging mahinahon at lumikas sa ligtas na lugar.

• Radyo

AM	NHK1	594kHz
	NHK2	693kHz
	IBS (Mito)	1197kHz
	IBS (Tsuchiura)	1458kHz
FM	NHK-FM (Mito)	83.2MHz
	NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz
	Radio Tsukuba (Tsukuba)	84.2MHz
	FM Palalun (Mito)	76.2MHz
	FM Kashima	76.7MHz

• Internet
(support site ng ibat-ibang wika)

NHK World
http;//www3.nhk.or.jp/nhkworld/

• Cellphone - PC（kailangan ng pagpaparehistro）

Email ng impormasyon sa pag-iwas sa kalamidad sa Ibaraki prefecture（Hapon）
touroku_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp
※Mangyaring magpadala ng isang blankong email.

• Ibaraki Emergency Medical Information System

Maaari itong magamit upang mahanap ang mga ospital na malapit sa inyo, mga ospital na bukas tuwing opisyal, mga doktor na nais tumulong ng serbisyo sa ibat-ibang lengguwa,atbp.

http:www.qq.pref.ibaraki.jp/ (Ingles)
http:www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/ (para sa mga cellphone, hapon lamang)

Kung ikaw ay nasa labas

• Naglalakad sa daan

Mangyaring protektahan ang inyong ulo ng bag o libro kung may senyales o salaming maaring mahulog galing sa itaas. Mapanganib sa masisikip na daanan o dikit sa mga pader, pagsikapang makapunta sa mga malawak at bukas na lugar tulad ng “park”.

• Nagmamaneho

Mangyaring bagalan, itabi sa kaliwang banda ng daan, at patayin ang makina. Iwanan ang susi at maglakad ng ligtas.

• Kapag nasa tren o bus

Agad na hihinto ang tren o bus, mangyaring humawak ng maigi sa hawakang bakal o tali.

• Kapag malapit sa ilog o dagat

Huwag mag-atubili agad tumungo sa mataas na lugar hanggat maaari, may tidal waves rin ang maaaring maganap sa ilog.

• Kapag nasa bundok

Lumayo sa matatarik.

• Kapag nasa loob ng elevator

Kaagad lumabas ng elevator hanggat maaari. Kung pipindutin ang lahat ng buttons hihinto ito sa susunod na palapag.

■ Tidal waves (tsunami) ■

Ang Tsunami ay isang napaka bilis at mapanganib na alon sanhi ng lindol. Ibang-iba sa normal na alon at ang kadalasang makapanirang lakas nito. Kahit pa man na nasa mga cms ang taas nito maaari din itong maging mapanganib, at may tsunami kahit na nasa banayad na lindol. At kung mararamdaman ang lindol na nasa malapit sa dagat kaagad lumayo at tumungo sa mataas na lugar. Huwag gamitin ang sasakyan upang lumikas, tumakbo.
Maaaring may mga sunud-sunod na tsunami, maghintay hanggat makompirma sa radyo na wala ng tsunami bago bumalik sa tinitirhan. Kung lumalangoy o nangingisda sa baybayin, siguraduhing alamin ang pinaka malapit na site at ruta na inyong lilikasan.

Disaster message service

Sa isang kalamidad maaaring mahirap maka-kontak sa telepono, kaya gamitin ang telepono ng mga kompanya/cellphone para sa disaster message service. Maaari ninyong mai-rekord ang inyong mensahe at mapakinggan naman ang galing sa ibang mensahe.

• Landlines (NTT) : 171 Disaster Message Service

○ **Para mag-iwan ng mensahe**
I-dial ang 171 → 1 → telepono ng inyong bahay → rekord

○ **Para mag-wasto ng mensahe**
I-dial ang 171 → 2 → telepono ng inyong ibig ma-kontak

• Cellphones : Disaster Message Board Service

Ang link sa “saigai-yo dengon ban” ay ipapaskil sa harapan ng main page ng cellphone website sa pang-emerhensiya. Bawat kompanya ng cellphone ay may direksiyon sa Ingles at maaari ring gamitin sa Ingles.

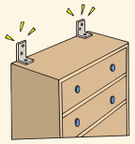
○ **NTT docomo**　http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
○ **au**　http://dengon.ezweb.ne.jp/
○ **Softbank**　http://dengon.softbank.ne.jp/

• Internet : Broadband Disaster Message Service (Web 171)

https://www.web171.jp

Mga pang araw-araw na preparasyon

- Makibahagi sa pagsasanay
- Alamin ang pinaka malapit na site ng lilikasan
- Makilala ang mga kapit bahay
- Pag-usapan ng pamilya kung ano ang dapat gawin kung may kalamidad, at mag desisyon sa lugar kung saan magkikita-kita kung magkakahiwalay.
- Kung may mga bata/anak, kumpirmahin ang kanilang mga guro sa mga bagay kung saan kayo mako-kontak ng eskuwelahan o papaano susunduin ang mga bata/anak.
- Alamin ang mga telepono ng mga munisipyo o embahada.
- Matibay na i-secure ng metal na bracket ang malalaking kasangkapan upang hindi bumagsak.
- I-prepara ang pang-emerhensiyang gamit (na dadalhin ninyo kung lilikas) at iwanan kung saan madaling mapuntahan.
- I-prepara ang mga survival supplies (para sa kaso kung saan kailangang maka survive kahit walang gas o tubig).
- Palagiang tignan kung ang inyong pang-emerhensiya at pang-survival na mga gamit o supplies ay puwede pang magamit.
- Subukang magtago o maghawak ng ekstrang gasolina para sa sasakyan.



Pang-emerhensiyang mga gamit

• Pang araw-araw na pangangailangan

- ☐ Flashlight
- ☐ Lighter/posporo
- ☐ Kandila
- ☐ Puwedeng bitbiting radyo
- ☐ Baterya
- ☐ Emerhensiyang pang-medikal na gamit, karaniwang gamot
- ☐ Blanket at waterproof sheets
- ☐ Work gloves
- ☐ Tuwalya
- ☐ Helmet o pang protekta sa ulo
- ☐ Lubid, atbp
- ☐ Kutsilyo/pambukas ng lata

• Pagkain at inumin

- ☐ Puwedeng dalhing tubig
- ☐ Pagkain

• Damit

- ☐ Medyas at panloob
- ☐ Rainwear

• Importante

- ☐ Pera (coins para sa payphones)
- ☐ Kopya ng inyong health insurance card
- ☐ Pasaporte
- ☐ Residence card
- ☐ Bankbook
- ☐ Cellphone

Pang-survival na gamit

- ☐ Pagkain: pang 3 araw na hindi-sirain, mga dilata, mga kandila,atbp
- ☐ Puwedeng dalhing tubig: 3 litro bawat isang tao bawat araw
- ☐ Maliit na lutuan, propane tanks
- ☐ Plastic container
- ☐ Gamit sa toilet
- ☐ Mga baterya ng cellphone
- ☐ Blanket/sleeping bag
- ★ Sa mga may bahay na may mga sanggol ay kailangan ang handang gatas at diapers

Kung mayroong bagyo o baha

- Tignan ang inyong bahay at tibayan ang bawat lugar na kinakailangan.
- I-secure ang anumang basura o halaman, o ipasok sa loob.
- Alisin ang anumang putik o basura sa inyong lababo/daluyan ng tubig at mga alulod paligid ng bahay.
- Kung may panganib ng baha, ilagay ang inyong mga muwebles at mga eletronika sa mataas na lugar hanggat maaari.
- Kung mawawalan ng koryente, palagiang may hawak na flashlight at puwedeng bitbiting radyo.

Kung may bagyo

Maraming bagyo ang dumarating kapag tag-init at taglagas sa Japan. Magkakaroon ng malakas na ulan at hangin, kaya mag-ingat sa baha o landslides.

- Huwag lumabas ng bahay kapag malakas ang ulan at hangin.
- Isara ang mga shutters at storm doors.
- Lumayo sa dagat, ilog, mga kanal, at kung saan man na may mga hukay at mga lupa na maaring gumalaw.
- Bigyang-pansin ang mga balita tungkol sa klima, lumikas kung pinapayuhan o binibigay ang kautusang lumikas.

Paghahanda sa Tornado

Ang tornado ay pinaka madalas sa panahon ng bagyo, lalo Septiyembre. Ang tornado ay isang malakas na buhawi na may malakas na ihip ng hangin at ganap na may kasamang kulog sa ulap kasama ang malakas na bugso ng ulan. At kung ang tornado ay papalapit, ang hangin mas higit na lalakas, at ang ulap ay magdidilim, uulan, kikidlat, at malakas na pag-ulan na may yelo. At, makakarinig ng tunog tulad ng jet engine, makakaramdam ng sakit sa tenga sa biglang pagbabago sa pressure ng hangin.

• Kung ikaw ay nasa labas

- Kung mapapansin ang sinyales ng tornado (ulan ng yelo, tunog tulad ng jet engine) mabilis na lumikas sa mga pinaka malapit na matibay na gusali. Kung walang mga matitibay na gusali sa malapit, magkubli sa mga malapit na may pahukay at protektahan ang inyong ulo at leeg ng inyong mga baraso.
- Huwag maghanap ng lugar upang magkubli sa mga garahe, shed,at sa mga mahihinang gawang bahay.
- Huwag tumawid ng mga tulay o daanan ng mga sasakyan.
- Mag-ingat sa mga lumilipad na mga bagay.

• Kung ikaw ay nasa loob

- Pumunta sa lugar sa ilalim na kuwarto, ang pinaka mababang kuwarto sa loob ng gusali, o kuwarto sa gitna ng gusali na walang bintana. Isara ang shutters, storm doors, kurtina, at mga bintana at lumayo sa mga pintuan, bintana, at sa sulok ng mga kuwarto.

Mga salitang ginagamit sa emerhensiya

Seismic source 震源(shingen)	ang lugar kung saan pinagmulan ng lindol.
After-shocks 余震(yoshin)	mga lindol na pauli-ulit na mararamdaman matapos ang isang malakas na lindol
Violent winds and rain 暴風雨(bōfūu)	malakas na hangin at ulan
Landslides がけ崩れ(gakekuzure)	kung ang lupa o bundok ay gumuguho at nabibiyak.
Warning 警報(keihō)	babala kung ang malakas na scale ng kalamidad ay nagaganap
Advisory 注意報(chūihō)	ay paalala sa mga tao na maging alerto sa posibilidad na kalamidad
Flood 洪水(kōzui)	Baha-kung ang tubig sa mga ilog ay umaapaw
Submersion 浸水(shinsui)	kung ang mga gusali at mga bahay ay binabaha
Without water 断水(dansui)	kung hindi na magagamit ang public water system
Water distribution 給水(kyūsui)	kung ang mga tubig ay ipinamimigay sa mga residenteng nangangailangan
Safety confirmation 安否確認(anpi kakunin)	paghahanap sa tao kung siya ay ligtas
Lifelines ライフライン(life line)	tubig,elektrisidad,gas,telepono, atbp
Emergency rations 非常食(hijōshoku)	mga pagkaing hinanda para magamit sa emerhensiya
Meal distribution 炊き出し(takidashi)	kung ang mga pagkain ay ipinamimigay sa mga residenteng nangangailangan
Disaster victim 被災者(hisaisha)	ang mga taong biktima ng kalamidad
Disaster victim certificate り災証明(risai shōmei)	ang beripikasyon ng danyos sa mga ari-arian dahil sa kalamidad (kailangan para sa tax reductions at exemptions)
Temporary housing 仮設住宅(kasetsu jūtaku)	simple, pansamantalang itinayong bahay para sa mga nawalan ng tirahan sa kalamidad

Mga iba pang preparasyon sa lindol

Kung may nuclear accident

Mayroong nuclear power facility sa Ibaraki. Maging preparado sa anumang pagkakataong magkaroon ng aksidente dito.

• Kung sakaling maganap ang aksidente

- Kumuha ng siguradong balita sa tv,radyo,disaster prevention wireles system, mga patrol-cars, atbp.
- Iwasang kumilos ng padalos-dalos; manatili sa loob hanggat dumating ang bagong impormasyon.
- Huwag maniwala sa mga tsismis o haka-haka.
- Subukan panatilihin sa minimo na pagtatanong , upang maiwasan ang pagka-antala sa disaster prevention efforts.
- Suriin ang inyong impormasyon sa mga tao sa inyong mga kapit-bahay.

• Kung ibinigay ang ipinaguutos na manatili sa bahay

- Saradong pintuan at bintana, patayin ang air circulation systems, at siguraduhin hindi makakapasok ang hangin na galing sa labas.
- Kung ikaw ay galing sa labas, hugasan ang mukha at kamay at magpalit ng damit (ilagay ang pinagsuotan sa isang plastic bag).
- Kung ikaw ay nasa labas, magsuot ng mask o panatiliing nakatakip ang ilong at bibig ng medyo mamasa-masang tuwalya o panyo upang makatulong bumaba ang internal exposure sa paglanghap ng radioactive substances.

▪ Pagkakalantad sa loob ng katawan▪

Ito ay tumutukoy sa radiation exposure sa loob ng inyong katawan sa paglanghap sa air containing radioactive particles, o sa pagkain o paginom ng substances na kontaminado ng radioactive substances.

Kapag lilikas

• Bagay na pag-iingatan kapag lilikas

- Lumabas kung nasa mapanganib na lugar sa lalong madaling panahon.
- Mangyaring lumisan ng walang gayak at lumakad.Huwag gumamit ng sasakyan.
- Tulungan ang mga bata, matatanda, at ang may mga sakit o nasugatan sa paglikas.

• Mga uri ng impormasyon sa pag-likas

Impormasyon sa pagpre-prepara sa paglikas	Kausapin ang mga matatanda o ang may mga karamdaman na lumisan sa lalong madaling panahon
Utos sa paglikas	Kinakailangan lumikas kaagad (mas mapanganib kaysa sa paalalahanan)

▪ Sentro o lugar ng paglilikasan ▪

★Lugar na lilikasan : ground ng paaralan at liwasan (parke). Ito ang mga lugar na inyong puwedeng puntahan pansamantala matapos ang sakuna.

★Evacuation center : (lugar na puwedeng tirahan pagkatapos ng paglikas) : Kung mapanganib ang manatili sa tinitirhan dahil sa lindol o bagyo/baha, o malubha ang sitwasyong manatili at hindi na maaaring tirhan ito, maaaring manirahan sa isang senter ng ebakwasyon. Ang mga senter ng ebakwasyon ay may mga kapaki-pakinabang na impormasyon, pagkain, inumin, at mga kinakailangang bagay upang makaligtas. Sinuman ay maaaring gumamit ng evacuation center.