Filipino
フィリピン語

Manwal ng Paghahanda Para Sa Kalamidad ng Lungsod ng Annaka

Para sa mga Dayuhang Residente

Talaan ng Nilalaman

Pahina

Maging Handa

Emergency Supply---------- 1

Evacuation Kit---------- 1

Magsanay at Magplano---------- 1

Mahalagang Impormasyon---------- 2

Mahalagang Salita sa Panahon ng Kalamidad---------- 2

Mga Gabay sa Paglikas---------- 2

Lindol

Tindi ng Pagyanig at Pinsalang Dala ng Lindol---------- 3

Mga Paghahanda---------- 3

Habang Lumilindol---------- 3

Pagkatapos ng Lindol---------- 3

Bagyo/Malakas na Ulan

Mga Paghahanda Para sa Bagyo/Malakas na Ulan---------- 4

Baha---------- 4

Paalala sa Paglikas---------- 4

Pagguho ng Lupa/Landslide

Mga Senyales ng Landslide---------- 5

Mga Dapat Gawin---------- 5

MAGING HANDA

Emergency Supply (*Bichikuhin*)

Maaaring mawalan ng tubig, kuryente, at pagkain kapag may dumating na kalamidad. Mag-imbak ng pagkain, tubig, at iba pang pangunahing bagay na sapat para sa 3 araw o higit pa. Itago ang inyong emergency supply sa ligtas na lugar at palitan ang mga pagkain, tubig, at gamut kung kinakailangan

Pagkain	mga hindi kailangan lutuin tulad ng de lata, alpha rice, atbp.
Malinis na tubig	1 katao: 3L bawat araw
Tubig na Panghugas	ugaliing punuin ng tubig ang bath tub araw araw upang may magamit sa kubeta, pag-apula ng apoy, atbp.
Pangunahing Gamit	disposable utensils (halimbawa: paper cup) , gas stove, gas canisters, gamit sa banyo/ toiletries, kumot, 1st aid kit, flashlight, ekstrang baterya

Evacuation Kit (*Hijomochidashi bukuro*)

Gamitin bilang gabay ang listahan sa ibaba at magbuo ng evacuation kit na angkop sa pangangailangan ng inyong pamilya. Mahalagang magaan at madaling buhatin ang inyong kit; hatiin at ipamahagi sa miyembro ng iyong pamilya ang nilalalman kung kinakailangan. Iminumungkahi rin ang backpack/rucksack bilang sisidlan upang malaya maigalaw ang inyong dalawang kamay sa paglikas. Ilagay ang evacuation kit kung saan mabilis ninyo itong makukuha sa oras ng kalamidad. Regular na tingan at palitan ang mga luma o sirang pagkain gamot, tubig atbp.

Pangunahing Bagay

- ❒ maliit na radyo
- ❒ posporo/lighter
- ❒ kandila
- ❒ flash light
- ❒ baterya
- ❒ emergency food
- ❒ inuming tubig
- ❒ abre lata
- ❒ plastic bags
- ❒ tissue paper
- ❒ toiletries
- ❒ tuwalya
- ❒ damit
- ❒ damit panloob, medyas
- ❒ first aid kit

Ilagay ang sumusnod sa tabi ng kama:

1. Evacuation Kit
2. Mobile Phone
3. Flashlight
4. Sapatos/Tsinelas
5. Salamin

Base sa Pangangailangan ng Pamilya

- ❒ sanitary napkins
- ❒ diapers
- ❒ gatas
- ❒ gamot
- ❒ mga gamit sa pag-aalaga ng bata/matanda

Karagdagang Gamit

- ❒ kumot/sleeping bag
- ❒ portable gas stove at gas canisters
- ❒ disposable tableware
- ❒ disposable heating pads (*kairo*)
- ❒ mobile phone, charger
- ❒ wet tissue
- ❒ cling wrap

Dokumento

- ❒ pasaporte
- ❒ residence card
- ❒ health insurance card
- ❒ pera, bankbook

Gamit sa Paglikas

- ❒ kapote
- ❒ helmet
- ❒ gloves
- ❒ pito (whistle)

Magsanay at Magplano

※Magsanay

Mahalaga ang bawat segundo sa panahon ng kalamidad. Ang sapat na kaalaman at pagsasanay ay mahalaga hindi lamang para sa sariling kaligtasan kundi ng iyong pamilya at ng komunidad. Makilahok sa mga pagsasanay at lektyur ukol sa tamang paghahanda para sa iba't ibang uri ng kalamidad. Importante din ang pagkakaruon ng magandang komunikasyon sa inyong mga kapitbahay.

※Magplano

Ang pagplano ng mga gagawing hakbang kapag may dumating na kalamidad ay mahalaga. Kasama ang iyong pamilya, kaibigan, o kasamahan sa trabaho, pag-usapan ang sumusunod at bumuo ng plano.

- ✧ **Alamin kung saan at paano makakarating sa ligtas na lugar.** May mga pagkakataong hindi ligtas ang daan patungo sa evacuation center, mahalaga ang pagkakaroon ng alternatibong evacuation center at daan papunta sa mga ito.
- ✧ **Tandaan ang mga mapanganib na lugar sa iyong paligid.** Alamin ang lokasyon at katangian ng iba't ibang istraktura, ilog, bangin, kanal, at manhole sa iyong paligid. Tukuyin, tandaan, at iwasan ang mga ito sa inyong paglikas.
- ✧ **Suriin ang hazard map.** Alamin kung ang iyong tahanan, opisina, o paaralan ay nasa hazard zone. Isaalang-alang ito sa iyong mga desisyon ukol sa paglikas at paghahanda. Lumikas ng maaga kung ang iyong kinaroroonan ay malapit sa ilog or bangin.
- ✧ **Italaga ang mga Gawain.** May mga bagay na kailangan gawin bago lumikas. Italaga ang mga sumusunod na gawain: pag-apula sa apoy, pagpatay sa circuit breaker, pagsara sa linya ng gas, paghanda ng mga gagamitin sa paglikas, at pag lock sa inyong bahay.

Paalala: Depende sa dami at laki ng pinsalang dala ng kalamidad, **maaaring kulangin ang mga gamit at espasyo sa mga evacuation center.** Maaari ring lumikas sa labas ng apektadong probinsya o siyudad.

Mahahalagang Impormasyon

Impormasyon sa Lagay ng Panahon

Gunma Kencho (Prefectural Office)	www.pref.gunma.jp	027-223-1111
Japan Meteorological Agency	www.jma.go.jp/jma/index.html	177
NHK World (TV Program)	App Store/Google Play: NHK World TV	

Transportasyon

Japan Road Traffic Information Center		050-3369-6666; Speed dial: #8011
JR East Customer Support	www.jreast.co.jp	050-2016-1600

Message Board (para sa mga mobile phone na nakakagamit ng internet)

NTT Docomo	dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
Softbank	dengon.softbank.ne.jp
au (KDDI)	dengon.ezweb.ne.jp
WILLCOM	dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do

Mahahalagang Salita sa Panahon ng Kalamidad

Dosha saigai	土砂災害 （どしゃさいがい）	pagguho ng lupa/landslide
Hayame-no-hinan	早めの避難 （はやめのひなん）	maagang paglikas
Hinan-kankoku	避難勧告 （ひなんかんこく）	evacuation advisory
Hinan-jo	避難所 （ひなんじょ）	evacuation center
Hinan-shiji	避難指示 （ひなんしじ）	evacuation order
Jishin	地震 （じしん）	lindol
Keiho	警報 （けいほう）	babala
Kozui	洪水 （こうずい）	baha
O-ame	大雨 （おおあめ）	malakas na ulan
Taifu	台風 （たいふう）	bagyo
Tasukete	助けて （たすけて）	tulong
Teiden	停電 （ていでん）	blackout/brown out
Tokubetsu Keiho	特別警報 （とくべつけいほう）	emergency warning/ espesyal na babala

Hinan-jo. Hanapin ito sa hazard map at alamin ang kinaroroonan ng mga evacuation center.

Mga Gabay sa Paglikas

- ✧ **Mangalap ng Impormasyon.** Mag-ingat sa mga maling impormasyon, tiyaking mapagkakatiwalaan ang pinagmulan ng balita o anunsyo. Makinig sa balita, tignan ang homepage ng probinsya o lungsod. Ang evacuation order ay inaanunsyo ng local na pamahalaan.
- ✧ **Iwasan ang sunog at i-lock ang inyong bahay.** Apulahin ang apoy upang maiwasan ang pagkakaroon ng sunog. Siguraduhing nakapatay ang circuit breaker at nakasara ang linya ng gas. Ikandado ang inyong bahay bago umalis.
- ✧ **Magsuot ng kumportable at angkop na damit** tulad ng kapote, helmet, at jacket (tag-lamig). Magsuot ng sapatos tulad ng sneakers.
- ✧ **Maglakad papunta sa evacuation center.** Kung gagamit ng sasakyan sa paglikas, isipin ang posibilidad ng pagka-ipit sa matinding trapiko.
- ✧ **Makipagtulungan sa mga awtoridad.** Kung meron pang sapat na panahon, tulungan sa paglikas ang mga matatanda, buntis, bata, at may mga kapansanan. Tulungan din ang mga kakilalang hindi masyadong nakakaintindi ng salitang Hapon.
- ✧ **Lumayo sa mga mapanganib na lugar** tulad ng pampang ng ilog, matatarik na lugar, o gumuhong pilapil.
- ✧ **Siguraduhing ligtas ang daanan** papunta sa evacuation center bago lumikas.
- ✧ **Kung imposibleng makarating sa evacuation center, magkubli sa pinakaligtas na lugar sa inyong bahay o malapit na gusali.**

Sa Loob ng Evacuation Center

1. Maghubad ng sapatos bago pumasok
2. Sundin ang mga patakaran ng evacuation center
3. Itapon ang basura sa tamang paraan at lugar
4. Humingi ng tulong kung kinakailangan
5. Makipagtulungan at makisama

LINDOL *(Jishin)*

Tindi ng Pagyanig at Pinsalang Dala ng Lindol (Shindo)

jaku=mahina *kyu=malakas*

Shindo 5 Mahina *(jaku)*	Shindo 5 Malakas *(kyu)*	Shindo 6 Mahina *(jaku)*	Shindo 6 Malakas *(kyu)*	Shindo 7
✧ Maghahanap ng makakapitang bagay upang huwag mawalan ng balanse ✧ Ang mga maliliit na bagay tulad ng libro ay mahuhulog	✧ Kailangan humawak sa matibay na bagay upang makapaglakad ✧ Matutumba ang mga kagamitan sa bahay ✧ Masisira ang mga lumang pader na gawa sa semento	✧ Mahihirapang tumayo. ✧ Masisira ang mga tiles sa dingding at salamin sa bintana ✧ Hindi mabubuksan ang mga pinto ng bahay	✧ Kailangan gumapang para makagalaw ✧ Mapipinsala ang mga lumang bahay, gusali, at imprastraktura ✧ Mataas na posibilidad ng pagbuka, paglambot o pagguho ng lupa	✧ Mas maraming gusali, bahay, at imprastrakturang guguho o masisira

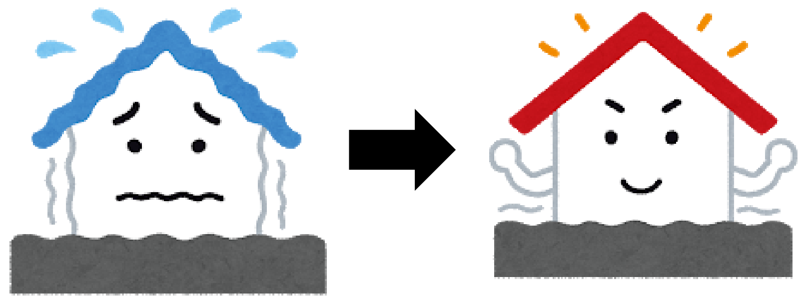
Mga Paghahanda

Ang pagka-ipit sa loob ng gumuhong gusali o natumbang kagamitan ay isa sa pangunahing sanhi ng kamatayan o pinsala kapag may lindol. Gawin ang mga sumusunod na paghahanda upang ito ay maiwasan.

※Sa Loob ng Bahay

- ❒ Ilagay sa ibabang parte ng tokador ang mga malalaki at mabibigat sa gamit
- ❒ Itali o idikit ang mga kasangkapan sa dingding upang huwag matumba.
- ❒ Gumamit ng safety lock sa mga pinto ng aparador
- ❒ Huwag magkabit ng mabibigat na bagay (e.g. salamin, kuwadro) malapit sa kama o sofa
- ❒ Gumamit ng kadena o pangtali upang maiwasan ang sobrang pag-giwang ng ilaw.
- ❒ Alamin kung saan at paano isasara ang linya ng gas, tubig, at kuryente
- ❒ Ayusin ang aplayanses at iba pang gamit upang hindi maging sagabal sa iyong daanan palabas ng bahay

※Istraktura ng Bahay



- ❒ Pagtibayin ang istraktura ng inyong bahay laban sa lindol.
- ❒ Gumamit ng magaang material para sa bubong.
- ❒ Siguraduhing maayos ang pagkakabit ng antenna at bubong
- ❒ Lagyan ng shatter-resistant film ang mga salamin ng bintana at pinto
- ❒ Siguraduhing maayos ang pagkakabit sa mga nakabitin na paso at sampayan

Habang Lumilindol

※Sa Loob ng Bahay/Gusali

Dumapa, magtago sa ilalim ng matibay na bagay, at kumapit upang protektahan ang sarili.
Hintaying tumigil ang lindol.

※Sa Labas ng Bahay/Gusali

Lumayo sa mga gusali, poste, puno, at kawad ng kuryente.
Magkubli sa ligtas na lugar hanggang tumigil ang lindol.

※Gumagalaw na Sasakyan

<u>Pampublikong bus.</u> Manatiling mahinahon at sundin ang direksyon ng drayber.
<u>Nagmamaneho.</u> Mihinahong pumagilid sa kaliwang bahagi ng daan at iparada ang sasakyan.Hintaying matapos ang lindol.

※Pampublikong Lugar (Department Store, atbp.)

Huwag mataranta; sundin ang direksyong i-aanunsyo ng tagapamahala.

※Elevator

Karamihan sa mga elevator ay kusang titigil sa pinakamalapit na baiting kapag nagkalindol. Maaari ring pindutin ang buton para sa lahat ng palapag at lumabas sa palapag kung saan unang tumigil ang elevator. Kung kayo ay na-trap o nakulong

, gamitin ang emergency intercom upang humingi ng saklolo.

Na-Trap o Nasugatan?

Ipagbigay alam ang iyong kinaroroonan: Kung natabunan ng gumuhong gusali o dingding, kumatok sa tubo o dingding, o gumamit ng pito. Maaaring may mga linya ng gas na nasira o sumisingaw kaya huwag magsindi ng posporo o lighter.

Pagkatapos ng Lindol

- ❒ Patayin ang ano mang apoy
- ❒ Alamin ang kalagayan ng inyong pamilya at kapit bahay
- ❒ Mag-ingat at maging listo sa aftershocks
- ❒ Makinig sa balita at tingnan ang homepage ng munisipyo
- ❒ Suriin ang iyong paligid, i-check ang mga pinto at bintana ng bahay
- ❒ Lumikas kung kinakailangan

BAGYO *(Taifu)* ・MALAKAS na ULAN *(O-ame)*

Ang malakas na buhos ng ulan at bagyo ay maaaring magdulot ng baha, pagguho ng lupa, at pagkasira ng iba't ibang imprastraktura. Ang bansang Hapon ay gumagamit ng 5 antas ng babala upang siguraduhing may sapat na oras sa paghahanda at paglikas ang mga mamamayan. Alamin kung ano ang ibig sabihin ng bawat antas at kung ano ang mga dapat gawin para sa iyong kaligtasan.

Antas ng Babala *(Keikai Level)*	Impormasyon sa Paglikas	Lagay ng Panahon *(Kisho Joho)*	Mga Dapat Gawin
1		Early advisory	● Mangalap ng impormasyon ukol sa lagay ng panahon
2		Heavy rain/flooding advisory	● Tignan muli ang hazard map at tiyakin may ligtas na daanan sa paglikas. ● Ihanda ang kit ang kagamitan sa paglikas.
3	**Prepare for Evacuation** *(Hinan Junbi)* **Evacuate Elderly, Pregnant Women, and People with Disability** *(Koreishato Hinankaishi)*	Heavy rain/flooding warning	● Maging handa sa paglikas ano mang oras. ● Simulan ang paglikas sa mga matatanda, may kapansanan, buntis, at mga nangangailangan ng espesyal sa tulong sa paglikas.
4	**Evacuation Advisory** *(Hinan Kankoku)* **Evacuation Advisory** *(Hinan Shiji)*	Landslide warning	● Full evacuation. Ang lahat ay tapos nang lumikas. ● Kung imposible nang lumikas sa evacuation center, magkubli sa loob ng bahay o kalapit na gusalin na malayo sa ilog o bangin.
5	**Flood/Landslide Occurrence** *(Saigai Hasei Joho)*	Heavy rain emergency warning	● Gawin ang lahat ng iyong makakaya upang protektahan ang sarili

Mga Paghahanda Para sa Bagyo/Malakas na Ulan

❒ Maghanda ng flashlight at de bateryang radyo, siguradohing may sapat na baterya ang mobile phone
❒ Makinig sa balita o tingnan ang homepage ng lungsod, bantayan ang lagay ng panahon
❒ Isarado ang mga bintana at shutter
❒ Itabi o itali ang mga bagay na maaaring tangayin ng hangin (halimbawa: sampayan ng damit, paso)
❒ Huwag lumabas kung hindi kailangan
❒ Ihanda ang evacuation kit at iba pang gamit para sa agarang paglikas.

Baha *(Kozui)*

Ang mga residente na malapit sa pampang ng ilog at mababang lugar ay dapat na maging alerto at maghanda sa posibleng pagbaha sa tuwing may paparating na bagyo o malakas na ulan. Kung malakas ang daloy ng tubig baha, maaari ring may kasama itong bato, putik, at iba pang debris. Maaari rin masira ang mga imprastraktura tulad ng tulay at mga kabahayan. Tandaang ang tuloy-tuloy na pag-ulan sa loob ng ilang araw, gaano man kahina, ay nagdudulot rin ng baha at pagguho ng lupa.

Paalala sa Paglikas

Tiyaking may ligtas na daanan palabas ng bahay.

Ang tubig baha na may 10cm na lalim ay maaarin maging hadlang sa pagbukas ng pinto.

Mag-ingat sa mga bukas na manhole at kanal.

Mahirap makita at maiwasan ang mga bukas na manhole at kanal dahil sa malabong tubig baha.

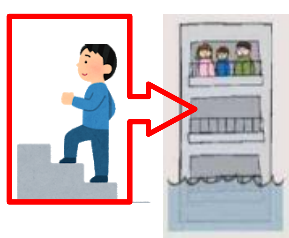
Iwasan ang mga mabababang lugar (halimbawa: underpass).

Maglakad papunta sa evacuation center.
Kung gagamit ng sasakyan sa paglikas, gawin ito bago lumagpas sa 3 ang antas ng babala.

Huwag maglakad sa uma-agos na tubig.

Maaaring malakas ang agos ng tubig kahit na mababaw lang ang baha.

Kung imposibleng pumunta sa evacuation center, maghanap ng mapagkukublian sa loob ng bahay o gusali.



Piliin ang lugar na malayo sa ilog o bangin na may 2 palapag o higit pa.

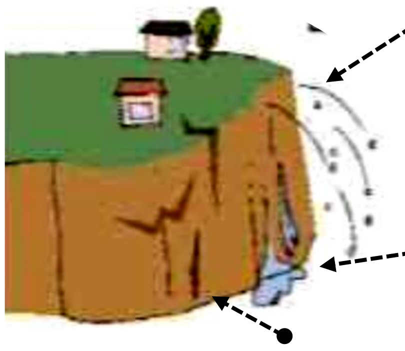
Paalala: Lumikas sa ligtas na lugar kung ikaw ay nakakaramdam ng panganib o kaya'y nasa flood hazard zone.

PAGGUHO NG LUPA/LANDSLIDE *(Dosha Saigai)*

Ang landslide ay ang pagkatibag at pagdalusdos ng bato, lupa, putik at ibang debris sa nakahilig na bahagi ng lupa. Ito ay kadalasang nangyayari kapag may sumabog na bulkan, lindol, malakas na buhos ng ulan, o kaya ay tuloy-tuloy na pag-ulan sa loob ng ilang araw. Ang landslide ay kadalasang biglaan kung mangyari kaya't hindi nakakapagbigay ng babala ang mga awtoridad. Ang mga sumusunod na senyales ay makakatulong upang malaman kung may magaganap na landslide.

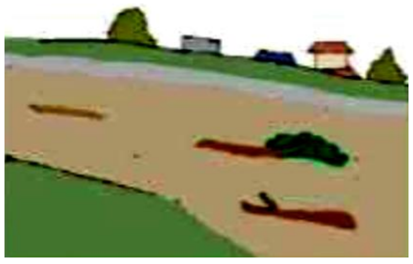
Mga Senyales ng Landslide

＊Bangin/Talampas



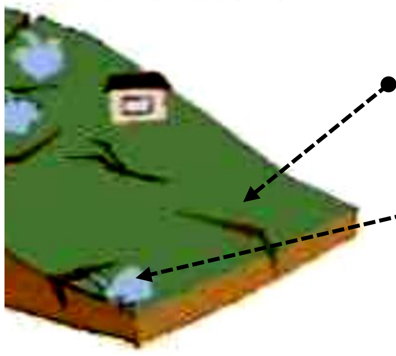
- nahuhulog na bato mula sa bangin
- may tubig na lumalabas mula sa gilid ng bangin o talampas
- mga bitak sa lupa

＊Ilog



- biglang paglabo o pagdumi ng tubig sa ilog; maraming nabuwal na puno ang lumulutang
- mababa ang lebel ng tubig sa ilog kahit na malakas ang ulan

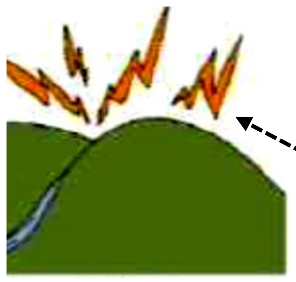
＊Daanan at Kapaligiran



- mga bagong bitak sa lupa.
- may tubig na lumalabas mula sa lupa

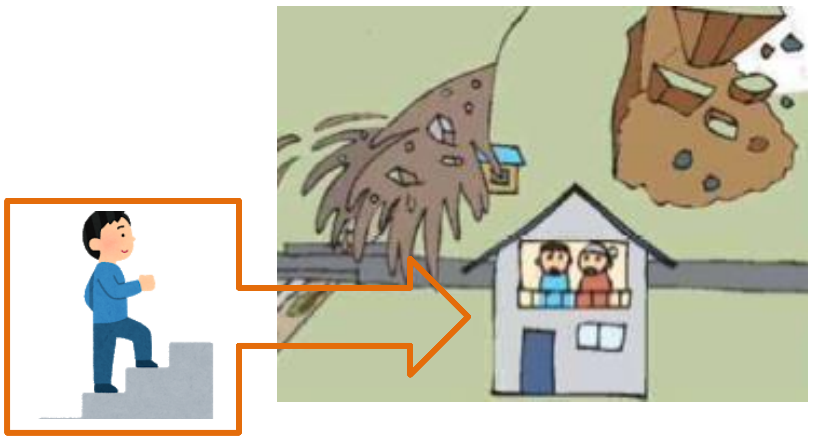
＊Iba pang Senyales

- amoy ng lupa o nabubulok na dahoon



- hindi pangkaraniwang kilos o pagkabalisa ng mga hayop
- hindi pangkaraniwang tunog mula sa bundok tulad ng pagbiyak ng puno o naguumpugang bato

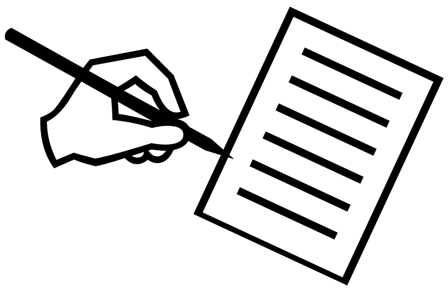
Mga Dapat Gawin



✧ **Maghanda sa paglikas** tuwing may paparating na bagyo o lindol.
✧ **Mangalap ng impormasyon** tungkol sa lagay ng panahon at paglikas.
✧ **Lumayo sa mga mapanganib na lugar** tulad ng pampang at bangin.
✧ **Maging alisto sa posibilidad ng pagbaha at pagguho ng lupa** kapag may matinding bagyo.
✧ **Lumayo sa mga lugar kung dati nang nagka-landslide.**
✧ **Makipagtulungan.** Ipagbigay alam sa mga tagasagip ang kinaroroon ng mga natrap o nasugatan.
✧ Kung imposibleng makarating sa evacuation center, **magkubli sa loob ng bahay o malapit na gusali.** Piliin ang lugar na nasa ika-2 or higit pang palapag at malayo sa bangin.

Paalala: Lumikas sa ligtas na lugar kung ikaw ay nakakaramdam ng panganib o kaya'y nasa landslide hazard

Lungsod ng Annaka: Mahalagang Numero



Munisipyo: 027-382-1111

Istasyon ng Bumbero: 027-382-1818 (Emergency: 119)

Istasyon ng Pulis: 027-382-0110 (Emergency: 110)

Tubig: 027-382-1111

Gas: _______________________

Kuryente: _______________________

Evacuation Center 1: ______________________________________

Evacuation Center 2: ______________________________________

Evacuation Center 3: ______________________________________

Mapa