



Tagalog

フィリピン語

TAGENGO BŌSAI NAM 多言語防災ナミ

ITO ANG GAGAWAIN MO

Gabay para sa Kaligtasan sa Kalagitnaan ng mga Kalamidad



★Okazaki Bōsai
Mailing List



★Okazaki Bōsai
Portal



Japan Meteorology
Agency



Yahoo! Bōsai



Emergency Medical
Information



NHK World Bōsai

May impormasyon rin sa ☒

@bouhan_koutsu @okazaki_koho
Public Safety Information Public Relations Bulletin

Okazaki City Hall Diversity Promotion Division

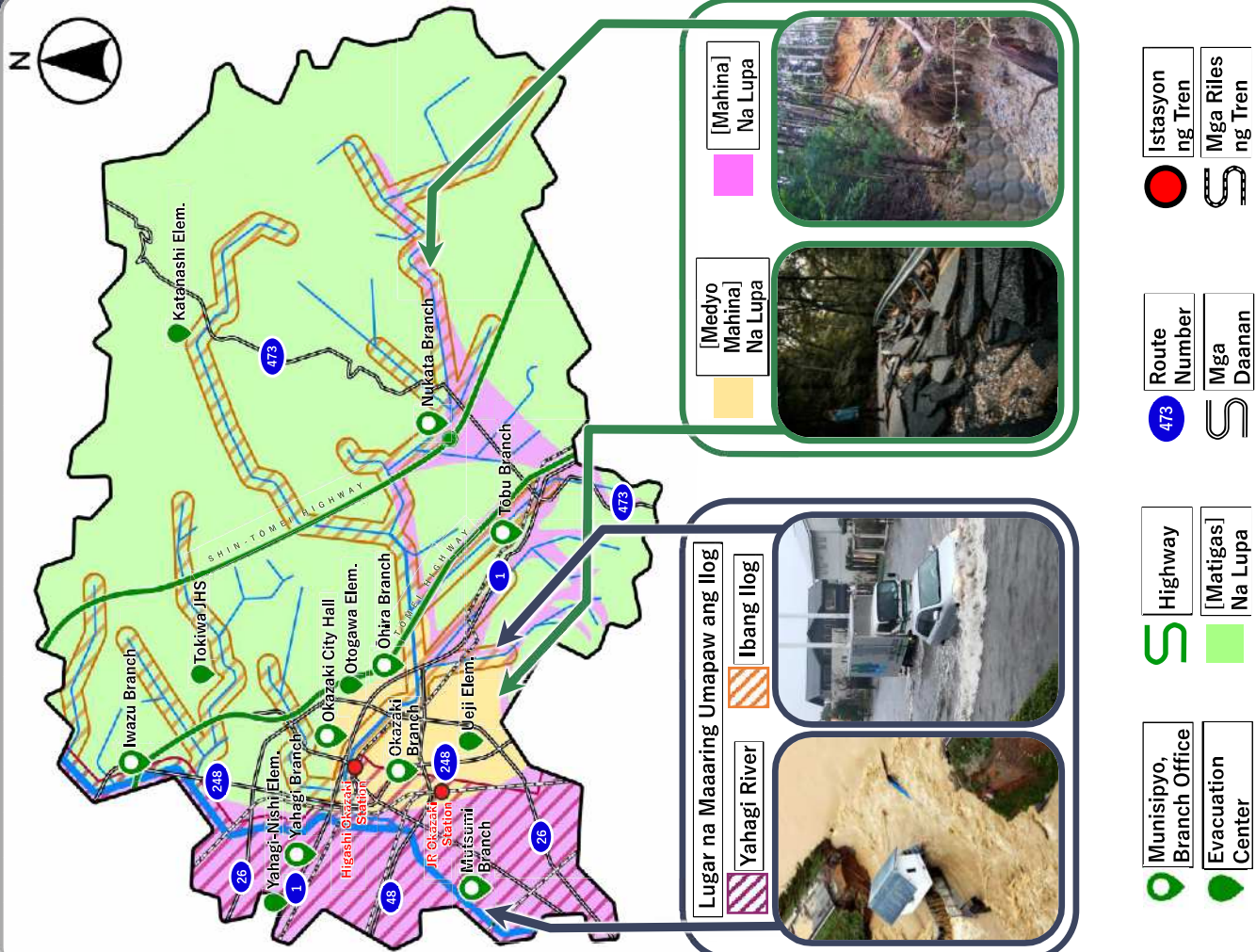
〒444-8601 Okazaki-shi Jūō-chō 2-9
☎ (0564) 23-6644

OKAZAKI

Hazard Map	1	Warning at Paglikas	2
Bagyo	3	Baha sa bahay, Labas, Ilog	4
Paglikas sa baha at Guho	5	Paghanda sa Bagyo	6
Lindol	7	Paglikas mula sa Lindol	8
Natabunan / Sunog	9	Paglikas mula sa Sunog	10
Tsunami, Sakuna sa Lupa	11	Paghanda sa Lindol	12
Evacuation Bag	13	Pag-imbak para sa Sakuna	14
First Aid 1	15	First Aid 2	16
Pagtawag sa Emergency	17	Sa Loob ng Evacuation Site	18
Lista ng Evacuation Site 1	19	Lista ng Evacuation Site 2	20
Evacuation Route	21	Personal Info / Contacts	22

Ituro ang mga salita at litrato para sa mas
epektibong pakikipag-usap

OKAZAKI



Importanteng Impormasyon sa Paglikas

Name	Birthdate	TEL/Cell
Meeting place	Wide area evacuation site	Evacuation site
Address in Japan		

Emergency Contact sa Japan
(Pamilya, Kaibigan, Trabaho)

1	Name	TEL/Cell	Nationality, Company etc
2	Name	TEL/Cell	Nationality, Company etc
3	Name	TEL/Cell	Nationality, Company etc
4	Name	TEL/Cell	Nationality, Company etc

Impormasyon ng Kalusugan

Health Insurance Card No.	Blood Type	Doktor na palaging binibisita
Allergy	Resatang gamot	
Mga Matagalang Kundisyon (Sakit, Disabilidad, Phobia etc)		

Impormasyong Internasyonal

Nationality	Residence Card No.	Passport No.
Contact sa Ibang Bansa	Embassy/Consulate TEL	

Importanteng alamin ang mga daan sa paglikas upang maiwasan ang panganib.

- ① Magdikit ng mapa na sakop ang bahay at evacuation site na planong likasan.
- ② Pumili at kulayan ang 2~3 daan ng paglikas.
- ③ Subukang lakarin ang mga daan at isulat sa mapa ang mga napanasin na panganib.

Warning Level	Impormasyon ng JMA	Impormasyon ng Syudad	Ano ang Gagawin
1	最早注意報 Maagang Babala		☐ Sitahin ang Imbak ☐ Tawagan ang Evacuation Center ☐ Mag-ipon ng Impormasyon ☐ Pag-usapan ang susunod na galaw
2	大雨注意報 Matubhang Babala 洪水注意報 Matubhang Babala 高潮注意報 Matubhang Babala Peakal: Ulan, Baha, Alon 注意 注意 注意 Matubhang Babala		☐ Sitahin ang daan sa paglikas ☐ I-charge ang phone at baterya ☐ Ihanda ang Evacuation Bag (→p13) ☐ Maghanda sa paglikas kung liiklas sa Warning Level 3
3	大雨警報 Matubhang Babala 洪水警報 Matubhang Babala 高潮警報 Matubhang Babala Peakal: Ulan, Baha 注意 注意 注意 Matubhang Babala	Lumikas ang mga Ikatatanda at mga Asista	☐ Sitahin kung bukas ang Evacuation Center ☐ Bitbitin ang Evacuation Bag (→p13) ☐ Maghanda sa paglikas kung liiklas sa Warning Level 4 ☐ Mag-umpisa sa paglikas kung liiklas sa Warning Level 3 ☐ Tawagan at sabihin sa pamilya na lumikas
4	土砂災害警戒 Matubhang Babala 高潮警報 Matubhang Babala Peakal: Landslide, Alon 注意 注意 注意 Matubhang Babala	Ulos ng Paglikas	☐ Tingnan ang bagong Impormasyon ☐ Patayin ang Breaker at Gas valve ☐ Mag-umpisa sa paglikas kung liiklas sa Warning Level 4 ☐ Siguraduhing nakalikas ang lahat. ☐ Tawagan at sabihin sa pamilya na lumikas
5	土砂災害警戒 Matubhang Babala 高潮警報 Matubhang Babala Peakal: Landslide, Alon 注意 注意 注意 Matubhang Babala	Emergency Safety Measures	NASA PANGANIB ANG BUHAY PROTEKTAHAN AGAD ANG SARILI ☐ Lumayo sa bangin ☐ Protektahan ang ulo at paa ☐ Umakyat sa mataas na lugar

Lumikas ang Lahat hanggang Warning Level 4



Kung nasa Bahay

- Lagyan ng Shatterproof film o tape ang salamin ng bintana. Isara ang shutter kung mayroon.
- Punuin ng tubig ang bathtub at inanda ang radio at mga baterya bilang paghahanda sa kawalan ng tubig at elektrisidad.
- Kung mapanganib sa bahay, mag-iwan ng mensahe kung “sino ang, kalian, at saan” lumikas.

Kung nasa Loob ng Gusali

Sundin ang gabay ng staff ng gusali. Kung walang staff na nagbibigay ng gabay...

- Protektahan ang ulo gamit ang sombrero, bag, atbp.
- ”HUWAG: mangtulak, tumakbo, magsalaita, bumalik, lapitan ang eksena” sa paglikas.
- Maaaring lubak-lubak ang daanan. Iwanan ang stroller at kargahin ang bata kung may kasama.

Kung nasa Labas

- Mag-ingat sa mga bagay na tinatangay katulad ng sanga, yero, poste, at mga bagay na maaaring matumba katulad ng puno at poste. Panatiliing mababa ang postura sa paglikas.
- Pumasok sa malapit na gusali at lumayo sa mga pinto at bintana.
- Magsuot ng sombrero o helmet, at magsuot ng makapal na sapatos kung kailangang lumabas.
- Kung may kasamang bata, hawakan ng maigi ang kanyang kamay upang hindi magkahiwalay.
- Kung nagma-maneho ng sasakyan, sindihan ang hazard lamp, pumarada sa maluwag na lugar katulad ng mga parking lot na hindi nakalubog sa baha, at hintaying humupa ang ulan at



Salitang Magagamit

- ①台風 “taifu”: Bagyo. Dumarating ang Bagyo sa bansa tuwing Agosto.
「Pagtanong kung may bagyo ba (台風は来ますか “Taifu wa kimasu ka?”)」
- ②警報 “keiho”: Babala na may panganib konektado sa panahon.
「Babala sa bagyo (暴風警報 “Bofu keiho”)」 「Babala sa baha (洪水警報 “Kōzui Keiho”)」
「Babala sa pag-apaw ng ilog (氾濫警戒情報 “Hanran Keikai Jōhō”)」

Shōnan Junior High School	Tokai Junior High School	Tokiwa Junior High School	Yahagi Junior High School
1-2, Harasaki, Harasaki-chō 新崎町 春矢 1-2	51, Nakashiba, Yamatsuna-chō 山崎町 中矢 51	109, Yanagomori, Taki-chō 湯町 山崎 109	18, Rendai, Kurebo-chō 譽戸町 連代 18
Yahagi Kita Junior High School	Iwazu High School	Okazaki High School	Okazaki Kita High School
43-1, Fudeya, Higashi Odono-chō 東大寺町 幡屋 43-1	5, Baba, Higashi Kuramae-chō 夷蔵前町 馬場 5	1, Tenma, Miyodaji-chō 明大寺町 伝馬 1	17-1, Ishigami-chō 石神町 17-1
Okazaki Higashi High School	Okazaki Nishi High School	Okazaki High School of Technology and Engineering	Okazaki Commercial High School
27, Ushioyama, Ryūsenji-chō 竜泉寺町 後山 27	7, Hirai, Minami-nachi 日名崎町 7	47, Jinba, Hane-chō 羽根町 鳩場 47	3-76, Sakae-chō 栄町 3-76
Dōdō Nursery	Miyazaki Nursery	Yahagi Nishi Nursery	Okazaki City Hall
15-1, Kawara-chō 河原町 15-1	21, Yodono, Ishihara-chō 石原町 淀野 21	101-4, Washiyama, Nishi Hongō-chō 西本郷町 和志山 101-4	2-9, Jūō-chō 十王町 2-9
Okazaki City Library and Community Plaza Libra	Okazaki Citizens' Hall	Former Ōamekawa Elementary School	General Checkup Center
4-71, Nishi, Kōsei-dōri 康生通り 4-71	15-1, Desaki, Rokku-chō 六井町 出崎 15-1	17, Kuroishi, Higashikawara-chō 黒石町 黒石 17	68-1, Gohommatsu, Mita-chō 美合町 五本松 68-1
Okazaki City Firefly Environmental Center Hotaru Gakko	Sekirei Hall	Zemanzo Gakkō	Chūō Community Center
5-1, Kodonosawa, Torikawa-chō 鳥川町 小デノ沢 5-1	3-36-5, Asahimachi 朝日町 3-36-5	8, Miyarishi, Zemanjo-chō 千刀町 宮西 8	3-3-7, Kami Mutsuna 上名 3-3-7
Mutsumi Community Center	Nanbu Community Center (Brandi Bldg)	Nanbu Community Center (Ovie Center)	Ōhira Community Center
64, Terjin, Shimo-Anno-chō 下青野町 天年 64	5-3, Hane, Nishi-shinmachi 羽根町 榎野 5-3	15, Kitoro, Hane-chō 羽根町 貫野 15	6, Sarada, Ōhira-chō 大平町 皿田 6
Tōbu Community Center	North Area Community Center	West Area Community Center	Daijūji District Citizens' Home
2-9, Tenjin, Yamatsuna-chō 山崎町 天年 2-9	45-1, Kihira, Nishi Kuramae-chō 西蔵前町 季平 45-1	45-1, Sonjo, Yahagi-chō 友作町 尊所 45-1	64-18, Tadokoshi, Kamoda-chō 鴨田町 田起 64-18
Fujikawa District Citizens' Home	Katano District Citizens' Home	Motojuku District Citizens' Home	Mutsuna District Citizens' Home
3-112, Fujikawa-dai 藤川台 3-112	3, Fukazuka, Sakuragata-chō 桜付町 椿草 3	11-1, Koshinden, Motojuku-chō 本隠町 古新田 11-1	1-2-1, Mutsuna Minami 六名南 1-2-1
Renjaku District Citizens' Home	Toyotomi District Citizens' Home	Okazaki City Gymnasium	Ida Gymnasium
1-4, Uo-chō 魚町 1-4	10-1, Yamakokami, Kashiama-chō 鰐川町 山ノ井 10-1	7, Mutsuna-Hommachi 六名本町 7	10-3, Iga-shinmachi 伊賀町 10-3
Likasan na magagamit bilang Malawak na Likasan tuwing Lindol			
Okazaki Castle Park	Chūō Sogo Park	Higashi Park	Minami Park (~88 may parang binatago)
561-1, Kōsei-chō 康生町 561-1	1, Toge, Kōvui-chō 高隆寺町 峠 1	1, Ōyama, Kakemachi 久町 大山田 1	1-1, Kayabayashi, Wakamatsu-chō 若松町 豊林 1-1

※Dugtungan ng “Okazaki-shi” sa unahan ng Address, kung hahanapin sa Internet o map apps.

Makikita ang pasilidad ang bukas mula sa “Emergency Mailing System” kung may kalamidad.
Mga wikang makikita sa Emergency Mailing System:

English, Portuguese, 中文 (簡体字), 中文 (繁体字), やさしい にほんご



避難所
避難場所
指定避難場所
〇〇小学校
〇〇公園
〇〇中学校
〇〇公民館
〇〇会館
(etc.)

Hanapin ang mga poste at billboard na mayroong halintulad na simbolo at salita

Mga Designadong Pasilidad na Malilikasan sa Okazaki

Atago Elem. School	Azukiaka Elem. School	Daijiji Elem. School	Daimon Elem. School
1. Atagayama, Iga-chō 伊賀町 愛宕山 1	13-5 Fujisawa, Tosaki-chō 戸崎町 藤沢 13-5	31. Hiramoto, Kamoda-chō 轉田町 広元 31	4-4-1 Daimon 大門 4-4-1
Eta Elem. School	Fujikawa Elem. School	Fukuoka Elem. School	Hadanashi Elem. School
71-1. Sangatsu-geki, Eta-chō 恵田町 三月ヶ入 71-1	44. Nishimachi Kita, Fujikawa-chō 藤崎町 西町北 44	3. Nishi Ichinaka, Fukuoka-chō 福岡町 西町中 3	2. Sotoba, Hadanashi-chō 桑葉町 世土田 2
Hane Elem. School	Hirohata Elem. School	Hosokawa Elem. School	Iga Elem. School
24-2. Ikekiki, Hane-chō 羽根町 池崎 24-2	11-1. Hirohata-chō 広畑町 11-1	45. Ishida, Hosokawa-chō 細田町 石田 45	4-3. Banasubo, Iga-chō 井田町 茨平 4-3
Iwazu Elem. School	Jōnan Elem. School	Katano Elem. School	Kitano Elem. School
24-2. Sanuki, Iwazu-chō 岩瀬町 串屋 24-2	1-11. Jōnan-chō 城南町 1-11	13. Nakajima, Sekuragata-chō 桜須町 中崎 13	1-1. Yamashita, Kitano-chō 北園町 山下 1-1
Miai Elem. School	Midorigaoka Elem. School	Mishima Elem. School	Miyazaki Elem. School
30. Minami Ishihara, Okanachi 岡崎町 南石原 30	12. Sawatari, Miara-chō 美谷町 沢渡 12	1. Ikegami, Myōdaiji-chō 明大寺町 池上 1	9. Kojiro, Ishihara-chō 石原町 石城 9
Motojuku Elem. School	Mutsumi Chibu Elem. School	Mutsumi Hokubu Elem. School	Mutsumi Nanbu Elem. School
14-1. Sanbomatsuri, Motojuku-chō 本宿町 三木久 14-1	71. Idojiri, Shimo Aono-chō 下野町 井戸尻 71	2. Suniyaki, Dō-chō 土井町 政雄 2	9-1. Shimo Inoue, Nakajima-chō 中島町 下井ノ上 9-1
Mutsumi Seibu Elem. School	Mutsuna Elem. School	Natsuyama Elem. School	Neishi Elem. School
33. Dōhon, Akashibu-chō 赤浜町 道本 33	3-2-1. Mutsuna 六反 3-2-1	7-1. Hosoda, Natsuyama-chō 夏山町 穂田 7-1	1-2. Ishigasaki, Kakemachi 穴町 石ヶ崎 1-2
Oidaira Elem. School	Okazaki Elem. School	Okazaki Elem. School (Aichi University of Education)	Okutono Elem. School
25-1. Hiwaba, Ōdaira-chō 生平町 塩場 25-1	1. Furo, Hisekaki-chō 針崎町 フロ 1	15. Hachikan, Rokku-chō 八坂町 八貫 15	73-2. Nakamichi, Okutono-chō 興崎町 仲西 73-2
Orogawa Elem. School	Renjaku Elem. School	Ryūgaki Elem. School	Shimoyama Elem. School
17. Nakamichi, Ōhira-chō 大平町 中道 17	4. Jōhoku-chō 城北町 4	34-4. Matsumoto, Ryūsenji-chō 竜泉寺町 松本 34-4	16. Ichida, Hōkyū-chō 俵久町 市場 16
Tatsumigaoka Elem. School	Tokiwa Elem. School	Tokiwa Higashi Elem. School	Tokitwa Minami Elem. School
1-1. Tatsumi-dai 竜美台 1-1	3-4. Iinodani, Taki-chō 海町 入ノ谷 3-4	32. Sōsaku, Yonegouchi-chō 米沢町 惣作 32	12-4. Iwamoto, Taguchi-chō 田口町 岩本 12-4
Toyotomi Elem. School	Ueji Elem. School	Umezono Elem. School	Yahagi Kita Elem. School
3. Nishinosawa, Kashiyama-chō 榎山町 西之沢 3	3-31. Ueji 上地 3-31	4-68-1. Inagume-chō 稲積町 4-68-1	9-2. Nishi-Toyama, Hashime-chō 橋目町 西遠山 9-2
Yahagi Higashi Elem. School	Yahagi Nishi Elem. School	Yahagi Minami Elem. School	Yamanaka Elem. School
28. Kiedo, Yahagi-chō 矢野町 切戸 28	40. Chōei, Utsu-chō 宇都町 長谷 40	13. Nishijima, Daikwa-chō 大和町 西島 13	1. Tenjingshi, Maigi-chō 舞木町 天鏡 1
Aoi Junior High School	Fukuoka Junior High School	Iwazu Junior High School	Jōhoku Junior High School
31-1. Iga-shimomachi 伊賀新町 31-1	3. Iga, Fukuoka-chō 福岡町 井坊 3	2-36. Higashi Kuramae 東蔵前 2-36	3-1. Jōhoku-chō 城北町 3-1
Kawai Junior High School	Kita Junior High School	Kozan Junior High School	Mikawa Junior High School
7. Uedaira Chiharazawa-chō 茅原町 上平 7	1-10. Kamisato 上里 1-10	20-1. Kitano Higashi, Naka-chō 中町 北野東 20-1	4-1. Hasama, Maruyama-chō 丸山町 ハサマ 4-1
Minami Junior High School	Mutsumi Junior High School	Mutsumi Kita Junior High School	Nukata Junior High School
8-1. Naguro, Tosaki-chō 戸崎町 野井 8-1	72. Idojiri, Shimo Aono-chō 下野町 井戸尻 72	2. Rokutan, Inai-chō 井伏町 六反 2	88. Harashinden, Kashiyama-chō 榎山町 原新田 88
Okazaki Junior High School (Aichi University of Education)	Ryūkai Junior High School	Ryūnan Junior High School	Shinkayama Junior High School
1. Kuribayashi, Myōdaiji-chō 明大寺町 栗林 1	48-1. Kuribayashi, Myōdaiji-chō 明大寺町 栗林 48-1	2-17. Midorigaoka 緑丘 2-17	20-86. Ōsawa, Kuwabara-chō 桑原町 大穴 20-86

Kung nasa Bahay

- Kung suspetyang makakapasok ang tubig sa bahay, patayin ang breaker at lumikas.
- May posibilidad na huminto ang tubig. Mag-apon ng tubig sa bathtub o sa mga container.
- Kung mapanganib sa bahay at kailangang lumabas, magsuot ng pantalon, makapal na sapatos (ang bata ay magiging mabigat dulot ng tubig na malipon sa loob), makapal na jacket, at mahabang tungkod (at Evacuation Bag (→p13) kung mayroon) sa paglikas.

Kung nasa Loob ng Gusali

Sundin ang gabay ng staff ng gusali. Kung walang staff na nagbibigay ng gabay...

- Lumayo sa mga pintuan, "HUWAG: mangtulak, tumakbo, magsalaita, bumalik, lapitan ang eksena", at umakyat sa mataas na palapag.
- Maaaring hindi magamit ang elevator. Iwanan ang stroller at kargahin ang bata kung may kasama.

Kung nasa Labas

- Mahirap maglakad kahit 20 cm lamang ang lalim ng tubig (ankle-deep), kung malakas ang daloy.
- Titigil ang makina ng mga sasakyan kung lumubog ng mahigit 30 cm lalim ng tubig.
- Hindi makakapag-lakad sa 50 cm lalim ng tubig (knee-deep).

Huwag ipagpatuloy ang paglikas patungo sa evacuation site, pumasok na sa malapit na gusali (o sariling bahay) at umakyat sa mataas na palapag o itaas ng bubong.

- Kung nag-mamaneho, sindihan ang hazard light, i-parada ang sasakyan sa ligtas na lugar, katulad ng mataas na lugar o paradahang, patayin ng makina, at lumikas kung posible.

☆Biglang Pag-apaw ng Ilog "Flash Flood"

- May posibilidad na magkaroon ng biglang pag-apaw ng ilog, kung umulan sa bundok malapit sa ilog. Lumayo agad mula sa ilog.
- Kung sakali mang nahulog at tinangay ng ilog, protektahan ang ulo at likod gamit ang mga damit, iharap ang paa ayon sa daloy ng tubig, at lumutang na naka-tihaya (nakatingin sa langit ang mukha at tiyan).

Salitang Magagamit

①浸水 "Shinsui": Pagpasok ng tubig sa mga gusali dulot ng baha

「Pagpasok ng tubig-baha sa loob ng bahay (床上浸水 "Yuka-ue Shinsui")」

②冠水 "kansui": Baha. Ito ang pagkakaroon ng malalim na tubig sa labas.

「Tanong sa paglubog ng daan (道路は沈んでいきますか "Dōro wa shizunde-imasu ka?")」

③フラッシュフラッド "flash flood": Biglang lakas ng daloy sa ilog, dulot ng ulan sa bundok.

「Paalam na may taong tinangay ng agos (人が流されています "Hito ga nagasarete-imasu!")」

「Paalam na lumayo mula sa ilog (川から離れてください "Kawa kara hanarete kudasai!")」

Ingatan ito sa Paglikas

Sakuna ng Tubig	Delikado ba sa bahay	Tamang Panahon	Saan ba Lilikas
	Prediktadong Babahain ☐ Oo ☐ Hindi → Gaano kalalim? [m] Kailangang lumikas maaga ☐ Oo ☐ Hindi	Warning Level 3 ☐ Nasa lista ng lugar na kailangang lumikas kung may ikatatanda ☐ Mayroong miyembro ng bahay na sugatan, may sakit, buntis, o malit na bata Warning Level 4 ☐ Nasa lista ng lugar na kailangang lumikas	Lugar na Lilikasan ☐ Taas ng bahay [Floor] ☐ Bahay ng Kakilala [] ☐ Evacuation Site [] ☐ Atbp. []
Sakuna ng Lupa	May Landslide Warning ☐ Oo ☐ Hindi → ☐ Landslide Hazard Zone ☐ Landslide Emergency Hazard Zone	Warning Level 3 ☐ Mayroong miyembro ng bahay na sugatan, may sakit, buntis, o malit na bata Warning Level 4 ☐ Nasa lista ng lugar na kailangang lumikas	Lugar na Lilikasan ☐ Taas ng bahay [Floor] ☐ Bahay ng Kakilala [] ☐ Evacuation Site [] ☐ Atbp. []

Gamitin ang “Disaster Emergency Message Dial”



Gamitin ito sa pakikipag-usap sa kaibigan o kamag-anak. Iwasan ang direktang pag-tawag.

Mga Patakaran sa Evacuation Site

- Magtulungan, Pumila ng maayos, at Gamitin ng maayos ang pasilidad.
- Kaunti lamang ang tubig, rasyon, at kagamitan. Magdala ng sarili kung kaya, at magtipid.
- Magbigay ng atensyon sa mga Sugatan, Buntis, at Ikatatanda.
- Huwag maki-alam sa mga Pribadong kagamitan at impormasyon ng kapwa tao.
- Sundin ang paghi-hiwalay ng mga dumi, at panatiliing malinis ang basurahan.
- Panatiliing malinis ang banyo, liguan, kusina, at iba pang kagamitan ng komunidad.
- Sabihin sa Staff kung aalis mula sa site para lumipat sa bahay, sa pamilya, o iba pa.

Pangangalaga ng Mentalidad

- Iwasang magpuyat, tumapat sa araw tuwing umaga, at huwag mahuli sa oras ng pagkain, upang mapanatili ang matinong balanse ng katawan.
- Mag-ipon ng impormasyon. Making sa radio, tingnan ang internet, at kausapin ang staff.
- Makihalubilo sa mga tao sa paligid, sa kuwentuhan, pakikipag-laro, atbp.
- Siguraduhing mayroong oras maka-relax, gamit ang snacks, inumin, musika, atbp.
- Pag-ingatan na hindi maging disturbo sa paligid, kung nais sumayaw, kumanta, magsining, kumuha ng litrato, o iba pang tipo ng hobby.

Kalinisan at Kalusugan

- Maghugas ng kamay, magmumog, at mag-mask upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.
- Importante ang kalinisan ng bgbig at ngipin. Magsipilyo.
- Panatilihin ang kalinisan ng banyo, liguan, at kusina. Linisin ang mga ito ng madalas.
- Mag-ingat sa paglilinis at pagdispatya ng dumi, lalo na kung galing sa banyo o kusina.
- Araw-araw sukatin ang lagnat at i-lista kung masama ang pakiramdam.
- Mag-ehersisyo at mag-unat araw-araw.

Sadyang mahirap tumira sa evacuation site dahil siksikan, walang liguan, kaunti ang kagamitan, atbp. Bumalik sa bahay kung hindi delikado, o maktira sa bahay ng kamag-anak o kaibigan kung maaari.

Salitang Magagamit

- ① 具合が悪い“guai ga warui”: Masama ang pakiramdam, May nararamdamang sakit.
 ② 薬“kusuri”: Gamot ③ 食糧“shokuryō”: Pagkain ④ 飲み水“nomi-mizu”: Inumin
 ⑤ トイレ“toire”: Banyo ⑥ 医者“isha”: Doktor ⑦ アレルギー“Allergy”
 ⑧ ○○はどこですか“○○ wa doko desu ka?”: Pagtanong kung nasaan ang XXXX
 ⑨ ○○はありますか“○○ wa arimasu ka?”: Pagtanong kung mayroon bang XXXX

110... Polisiya

Nawalang tao, pagnanakaw, bunggo, atbp
 • "Nani ka Arimashita ka?" (Anong nangyari?)
 Jiko (aksidente) or Jiken (insidente), pangyayari
 • "Itsui desu ka?" (Kailan nangyari?)
 Anong oras, gaano katagal ang lumipas atbp
 • "Doko desu ka?" (Saan?)
 Address, malapit saan, number ng poste atbp
 • "Hannin wa?" (Suspetya?) (kung insidente)
 Iilan, damit, itsura, edad, saan tumakas atbp
 • "Higai wa?" (Ano ang damage?) (kung insidente)
 Pagkalubha ng sugat, bagay na minakaw atbp
 • "Anata no Namae to Jūsho wa?" (Detalye mo?)
 Pangalan, Address, TEL/Cell No. ng tumawag

119... Ambulansya at Bumbero

Sunog, guho, sugat, sakit, atbp
 • "Kaji desu ka, Kyūkyū desu ka?" (sunog o sugat?)
 Alin ang kailangan? Bumbero o Ambulansya
 • "Doko desu ka?" (Saan?)
 Address, malapit saan, number ng poste atbp
 • Medikal: "Dōshimasita ka?" (Anong nangyari?)
 Edad, Sino, Kailan, Anong nangyari
 May malay? Humihinga? Atbp detalye
 • Sunog: "Doko de nani ga moetemasu ka?"
 Saang parte, ano ang nasusunog?
 • Sunog: "Keganin, Nigeokureta hito"
 May sugatin ba? May naiwanan ba sa sunog?
 • "Anata no Namae to Jūsho wa?" (Detalye mo?)
 Pangalan, Address, TEL/Cell No. ng tumawag

Mga Numero na Makakatulong

188	Consumer Hotline	0120-988-091	Report ng Black out
189	Tungkol sa Child Abuse	#9110	Hindi Emergency na Polisiya
#7119	Konsultasyon ng Ambulansya	#9910	Road Emergency
0564-21-5151	Okazaki Fire Department	0564-21-1133	Medical Information Center
0564-58-0110	Okazaki Police Station	0564-23-6777	Okazaki Disaster Response HQ

Magagamit na Salita

Foreigner ako	Watashi wa gaikokujin desu
Hindi marunong mag-Hapon	Nihon-go wakarimasen
Holdup	Gōtō desu
Pagnanakaw	Tōnan desu
Car accident	Kōtsū jikō desu
May nag-aaway	Kenka ga arimasu
May malapit na []	Chikaku ni [] ga arimasu
Marunong mag-English	Eigo wakarimasu
Sunog	Kaji desu
Medical Emergency	Kyūkyū desu
Sa loob ng sasakyan	Kuruma no naka
Suspetya	Han-nin
Natumba	Taoreta
Walang hinga	Iki shitenai
[] Floor	[] kai
Bedroom	Shinshitsu
Name	Namae
Mantika	Abura
Sigariloy	Tabako
	Sumabog
	Bakuhatu

Paghahanda sa Bahay

Lagyan ng Tape ang Bintana Ipunan ng tubig ang Bathtub Maghanda para sa Paglikas



Upang maiwasan ang pagkalat ng mga bubog at nabasag na salamin



Maghanda sa pagtigil ng tubig. (Gagamitin ito sa panghugas ng gamit sa kusina at sa pag-flush ng banyo)



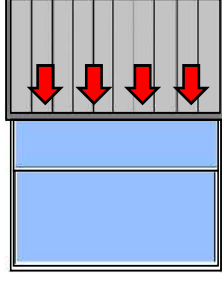
Maghanda ng Evacuation Bag (→p13) at mag-imbak (→p14)

Iba pang magagawa...

- Lumikas ng maaga kung nakatira malapit sa bundok, ilog, o sa mababang lugar, upang maiwasan ang baha.
- Isara ang mga shutter o iba pang makapal na proteksyon ng bintana sa bahay, kung mayroon.
- Maghanda ng flash light, kandila, baterya, posporo, lighter, atbp. para sa pagka-wala ng elektrisidad.
- I-parada ang sasakyan sa mataas na palapag ng parking building kung mayroon, at lagyan ng cover.
- Patayin ng maaga ang breaker ng bahay kung palapit na ang bagyo.

Pang-araw araw na Paghahanda

- Ipasok sa bahay ang mga bisikleta, stroller, atbp.
- Tandaan ang mga lugar sa paligid ng bahay, na madaling bahain kahit sa kaunting ulan.
- Linisin ang mga daluyan ng ulan at mga kanal sa paligid ng bahay.
- Sumama sa pag-ensayo kung mayroon sa trabaho o sa komunidad.
- Mag-usap sa bahay tungkol sa paglikas kasama ang mga kasama sa bahay. Mag-ensayo rin.



Salitang Magagamit

- ① 養生テープ “yōjō tēpu”: Matibay na tape. Maaaring gamitin bilang pampatibay ng bintana.
 ② 雨戸 “amado”, シャッター “shatta”: Shutter o pangsara ng bintana na gawa sa bakal.
 ③ プレーカー “burekā”: Pangunahing switch ng elektrisidad sa bahay. Patayin tuwing bagyo o lindol.

Kung nasa Bahay o Ibang Gusali

☆Shake out (Palatandaan sa mga Paraan upang Maligtas tuwing Lindol)



YUMUKO



SUMILONG



KUMAPIT

- Lumayo sa bintana at aparador, yumuko pababa, sumilong sa ilalim ng mesa at kumapit sa paa nito
- Kung walang masisilungan, yumuko malapit sa pinaka malapit na haligi o dingding at protektahan ang ulo
- Kung nasa elevator, pindutin ang lahat ng floor, at tumakas sa palapag na nagbukas ang elevator. Kung nakulong sa loob nito, pindutin ng matagal ang emergency button at humingi ng tulong. Yumuko habang naghihintay ng tulong.

Kung nasa Labas

- Lumayo sa mga gusali, poste ng elektrisidad, mga bakod na gawa sa bloke, at pumunta sa malawak na lugar.
- Kargahin ang mga maliit na bata.
- Kung nag-mamaneho, sindihan ang hazard light, i-parada ang sasakyan sa ligtas na lugar, katulad ng malawak na paradhanan, patayin ng makina, at lumikas kung possible.

Salitang Magagamit

- ①地震 “jishin”: Lindol. Madalas may lindol sa bansa.
- ②避難 “hinan”: Paglikas patungo sa lugar na hindi nasalanta ng sakuna.
[Tanong sa lugar ng evacuation site(避難所はどこですか？ “Hinan-jo wa doko desu ka?”)]
[Tanong kung nais lumikas (避難した方がいいですか？ “Hinan shita hou ga ii desu ka?”)]
[Ito ang sinasabi ng staff(避難指示に従ってください。 “Hinan shiji ni shitagatte kudasai.”)]
- ③倒壊 “tōkai”: Pakaguho ng mga gusali, daan, bundok, atbp.
- ④落下物 “rakka-butsu”: Mga bagay na nahuhulog mula sa mga gusali.

Pag-tulong sa mga Tao na Walang Malay

Hampasin ng malakas ang baliklat at sigawan ng “Daijōbu desu ka?” upang masita kung may malay ba ang tao. Kung walang malay, ilapat siya sa lugar na hindi delikado. Sitahin ang paghinga gamit ang pag-galaw ng dibdib at tiyan, at paglabas ng hinga mula sa ilong at bibig. Kung walang malay at hindi humihinga, gawin ang sumusunod.



AED, 119

Pumili ng isang taong tatawag sa 119, isang taong maghahanap ng AED, at isang taong maghahanap ng doctor o nurse.



Open Airway, Resuscitation x 2

- ①Ibaba ang noo, Itaas ang baba, buksan ang bibig.
- ②Ihipan ng malakas at marami ang bibig.
- ③Paglabas ng hangin, ulitin ang pag-ihip



Chest Compression x 30

Ipag-patong ang dalawang kamay sa ibabaw ng dibdib ng tao, at pisain ang ibabang kalahati ng buto sa dibdib niya. 100~120/min ang bilis, 5 cm ang lalim. Diinan ng maigi ang pagpisa, kahit na mabali ang buto sa dibdib.



Darating ang Ambulansya sa 10 minuto

- ①Magsalit sa sustenasyon ng hinga at puso hanggang sa dumating ang ambulansya, banda 5 beses ng pag-ulit.
- ②Gamitin agad ang nahanap na AED at isama ito sa pagtulong sa taong walang malay

Salitang Magagamit

- ①意識不明 “ishiki fumei”: Hindi gumagalaw, hindi sumasagot kahit gisingin.
[Ipaalam na walang malay na tao (この人意識ありません “Kono hito, ishiki arimasen”)]
[Ipaalam na hindi humihinga ang tao (呼吸していません “Kokyū shiteimasen”)]
- ②AED “AED”: Device na sisitahin ang puso, at kukuryentehin kung kailangan.
[Ipakuha ang AED (AED 取ってください！ “AED totte kudasai!”)]
[Magpatawag ng 119 (119 番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsuhō shite kudasai”)]
[Palayuin ang mga tao (皆さん離れてください “Minasan hanarete kudasai”)]

Sugat (Gaishō)

- Pa-upuin o pa-higain ang taong nasugatan.
- Pumili ng ①isang taong tatawag sa 119 at ②isang taong maghahanap ng doctor o nurse
- Papatigilin ang dugo kung malaki ang sugat.
- ①Takpan ng panyo o guaze at didiinan ng mahigpit ang sugat.
- ②Kung hindi pa rin tumitigil ang dugo, kung maaari man ay talian ng mahigpit ang parte na matatalian sa gitna ng sugat at puso (pag-aralan ang tungkol sa “tourniquet”)
- ③Kung ang sugat ay malalim at ito ay dulot ng nasaksak na bagay, huwag itong bunutin, at takpan ang paligid. Kung nabunot ang nakasaksak na bagay, barahan ito ng nakarolyong tela, takpan, at diinan.
- Kung ang sugat ay pasa, untog, o dulot ng hampas, pa-upoin o pa-higain ang tao.
- ①Kung na-pinsala ang ulo, HUWAG GALAWIN ANG ULO at hintayin ang ambulansya.
- ②Kung ang nasaktan ay ibang parte ng katawan, palamigan ito.

Pilay (Kossetsu)

Mayroong kumpletong pagka-bali at pagka-biyak ng buto, nguni't kung may hinalang pilay, bali man o biyak, kailangang gawin ang mga susunod.

Closed Fracture (Pilay na hindi nakalabas ang buto mula sa katawan)

- ①Pa-upoin o pa-higain ang taong napilayan
- ②I-pirme ang parteng nabali (tanggalin ang gloves o medyas kung hadlang ito sa pilay)
- Kung naka-baluktot ang parteng napilay, huwag itong i-diretso sa pag-pirme.

Open Fracture (Pilay na kung saan nabutas ang balat at naka-usli ang buto)

- ①Maunang patigilin ang dugo, bago i-pirme ang parteng napilay.
- ②HUWAG IBALIK SA LOOB ang butong naka-usli.

“ACT FAST” Upang Maagapan ang Stroke

Face



Hindi maka-ngiti, Nakalawlaw ang kalahati ng mukha.

Arms



Hindi mai-angat o ma-kontrol ang isang braso.

Speech



Nabu-bulol, Hindi lumalabas ang salitang nais sabihin.

Time



Alin mang simtomang, Tawag sa 119.

Kung nasa Bahay

- Buksan ang pintuan sa harapan ng bahay.
- Magsuot ng makapal na sapatos, sombrero o helmet, at gloves o gwantes.
- Isara ang gas, at patayin ang breaker ng elektrisidad
- Dalhin ang Evacuation Bag (→p13).
- Kung mapanganib sa bahay, mag-iwan ng mensahe kung “sino ang, kalian, at saan” lumikas, bago lumikas sa lugar na malawak, katulad ng park o parking lot para sa sunod na yanig.

Kung nasa Loob ng Gusali

Sundin ang gabay ng staff ng gusali. Kung walang staff na nagbibigay ng gabay...

- Protektahan ang ulo gamit ang sombrero, bag, atbp.
- “HUWAG: mangtulak, tumakbo, magsalaita, bumalik, lapitan ang eksena” sa paglikas.
- Maaaring lubak-lubak ang daanan. Iwanan ang stroller at kargahin ang bata kung may kasama.

Kung nasa Labas

May posibilidad na mapanganib ang daanan dulot ng nahulog at natumbang bagay, at basag na daan.

- Lumikas sa lugar na malawak, katulad ng park o parking lot para sa sunod na yanig.
- Patayin ang makina ng sasakyan kung liikkas mula dito.
- Kung iwanan ang sasakyan sa gitna ng daanan sa paglikas, iwanan ang susi sa loob at huwag i-kandado, upang magalaw ito ng mga rescuer.

Pagka-hupa ng Lindol

- Makinig sa radio at manmanan sa internet kung wala nang susunod na yanig.
- Siyasatin kung ligtas ang bahay, at pag-isipan kung maaari ba ang shelter-in-place.
- Kung nasira ang bahay, kolektahin ang Evacuation bag (→p13) at mga imbak (→p14) kung maaari, bago pumunta sa Evacuation site.

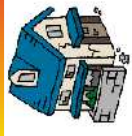
Salitang Magagamit

①余震 “yoshin”: Pangalawa o susunod na yanig.

②震度 “shindo”: Lakas ng lindol (depende sa lugar).

☆Epekto ng lindol sa bawat lakas (Shindo):

0 1 2 3 4 5 弱 5 強 6 弱 6 強 7



Kung sakaling Natabunan

- Huwag sumigaw, at huwag pagurin ang sarili.
- Maglabas ng tunog kung nakarinig ng boses o tunog ng naglalakad na tao lamang.
- Maglabas ng tunog na hindi natural, katulad ng pagkatok ng bato sa pader 3 beses bawat ulit, o pag-ihip ng whistle, atbp.
- Upang maiwasan ang lalong pagkaguho, huwag galawin ang mga malaking bato sa ilalim.

Kung nakakita ng Taong Natabunan

- Sabihin sa tao na Nakita mo na siya, at sabihin ito sa mga rescue team o sa mga tao sa paligid.
- Upang maiwasan ang lalong pagkaguho, huwag galawin ang mga malaking bato sa ilalim.
- Kung maaaring magbigay sa taong natabunan, magbigay ng tubig, matamis na pagkain, at asin.

Patakaran sa Pagpatay ng Sunog na Maliit

[Bilisan ang Pagpaalam]

- Ipaalam sa paligid gamit ang emergency alarm, sigaw ng “Kaji desu”, hampas ng kawali, atbp.
- Tumawag sa 119, kahit na maliit pa lang ang sunog.

[Bilisan ang Pagpatay]

- Pag-aralan ang paggamit ng Extinguisher at gamitin ito.
- Kung walang Extinguisher, hampasin ang sunog gamit ang Unan, Makapal na tela, Binasang basahan, atbp.

[Bilisan ang Pagtakas]

- Tumakas kung hindi mapatay ang apoy sa loob ng 3 minuto.
- Tumakas kung umabot sa kisame ang apoy.
- Kalimutan na ang mga malaking kagamitan sa pagtakas, at HUWAG BUMALIK.



Salitang Magagamit

- ①埋もれています “umorete-imasu”: Natabunan. Nakulong sa ilalim ng gumuhong gusali. [Ipaalam na natabunan (埋もれています！ “Umorete-imasu!”)]
- ②火事 “kaji”: Sunog, lalo na kung sunog sa kahit anong gusali at malaking sunog. [Ipaalam na may sunog (火事です！ “Kaji desu!”)]
- ③消火器 “shōkaki”: Fire Extinguisher. Panlaban sa sunog at apoy. [Tanong kung saan ang Fire Extinguisher (消火器はどこですか？ “Shōkaki wa doko desu ka?”)]

Sa panahong naputol ang kuryente, tubig, at gas dulot ng sakuna, matagal bago maibalik ang mga ito. Mangyari lamang na mag-imbak para sa 3 araw hanggang 1 linggo.

Pag-iimbak

☐ Cooked Dry Rice	アルファ米	☐ Instant foods	インスタント食品
☐ Mga De-lata	乾パン、缶詰	☐ Candy, Choco, Junk food	飴、チョコ、お菓子
☐ Inuming tubig	飲料水	☐ Tubig na gamit sa pamumuhay	生活用・調理用水
☐ Filtration Device	ろ過装置	☐ Drum atbp lagayan ng tubig	ドラム缶などの水の容器

Pagkain sa Sakuna



Pagkain na natira sa Ref at sa Freezer

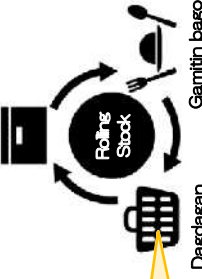
Mga Pre-cooked na pagkain



Mga Emergency food na maaaring i-imbak sa mahabang panahon

Patuloy na Pag-imbak

Mag-imbak



① Bumili ng pre-cooked na pagkain
② Kainin ang mga malapit na ma-expire
③ Bumili ng daedal ayon sa ginamit

Ito ang paraan sa pag-imbak ng pagkain

Pag-imbak ng Tubig



3L/person
Bawat tao

1 week maganda
3 days minimum

Mag-imbak rin ng tubig na pang-linis ng katawan at pang-luto, bukod sa inumin, sa mga drum at container, at kung emergency, sa bathtub.

Ang tubig na walang chlorine ay lumotin at aamagin, kaya't kung mag-imbak ng tubig gamit sa pamumuhay, huwag gumamit ng purifier at iwanan ang chlorine.

Maganda kung Mayroong...

☐ LED Lantern	LED ランタン	☐ Baterya, Charger	充電機、電池、充電器
☐ Radio	ラジオ	☐ Charger na inilikot ng kamay	手回し発電機
☐ Lighter, Match, Candle	ライター、マッチ、ろうそく	☐ Cooler box	クーラーボックス
☐ Portable Stove	カセットコンロ	☐ Kerosene	灯油
☐ Aluminium Foil	アルミホイル	☐ Mga tali at lubid	紐、ロープ
☐ Gunting, Can opener	ハサミ、缶切り	☐ Garbage bag	ゴミ袋

Mas magandang ma-aksaya ang pera kaisa ma-aksaya ang buhay. Siguraduhing maghanda.

Ukol sa Portable Toilet



5 beses /person/day
1 week maganda
3 days minimum
Bawat tao



①Ilagay sa toilet seat at gamitin.
Ilagay ang solidifier pagkatapos.



②Iligpit ang supot sa container na may takip, hanggang sa kalekasyon.

Magandang maghanda nito depende sa kasama sa bahay:



Makaka-tulong ang gamit sa Camping

Ang disenyo ng portable toilet, portable stove, tent, sleeping bag, atbp. ay upang magamit sa lugar na walang tubig, gas, at kuryente, at siguradong makaka-tulong ito sa panahon ng sakuna.

Kung nag-iisip na maghanda, magandang ipasok ang camping gadgets sa konsiderasyon

Para sa Seguridad ng Alagang Pet

Ang evacuation site ay tumatanggap rin ng mga hayop, ngunit sa ibang lugar bukod sa tao, sa loob ng mga cage. Siguraduhing maghanda ng pet toilet, pet food, cage kung saan mananatili ang pet, name tag, at litrato ng pet ninyo.

Importanteng Bagay

☐ Kopya ng Residence Card	☐ Kopya ng Bank Book
☐ Kopya ng Passport	☐ Pera
☐ Kopya ng Health Insurance Card	☐ Kopya ng mga Sertipiko at Kontrata

Gamit sa Pamumuhay

☐ Tubig na inumin 3L	☐ 飲料水 3L	☐ Pagkain (matatamis)	☐ 食糧 (飴、ビスケット等)
☐ Damit at Underwear	☐ 衣類、下着	☐ Toothbrush set	☐ 歯磨き粉と歯ブラシ
☐ Towel	☐ タオル	☐ Water Container	☐ 給水袋
☐ Tissue	☐ ティッシュ	☐ Medisina, Reseta	☐ 常備薬・処方薬

Gamit na Makakatulong

☐ Flashlight, Radio	☐ 懐中電灯、ラジオ	☐ Lighter, Match, Candleライター、マッチ、ろうそく	☐ ブランケット
☐ Battery, Charger	☐ 充電池、充電器	☐ Blanket	☐ マスク
☐ Emergency Knife	☐ 防災用ナイフ	☐ Mask	☐ 使い捨てカイロ
☐ Gunting, Cutter	☐ ハサミ、カッター	☐ Hand Warmer (Kairo)	☐ 紐、ロープ、釣り糸
☐ Emergency Whistle	☐ 防犯ホイッスル	☐ Tali, Lubid, Nylon String	☐ ゴミ袋、携帯トイレ
☐ Pen, Notebook	☐ ペン、ノート	☐ Plastic Bag, Portable Toilet	

Gamit na Medikal

☐ Band aid	☐ 絆創膏	☐ Gauze	☐ ガーゼ
☐ Gamot sa lagnat at sa kirot	☐ 解熱、鎮痛剤	☐ Bandage	☐ 包帯
☐ Epipen	☐ エピペン	☐ Medical Tape	☐ 医療テープ
(Ilagay sa madaling kuhanin) (すぐ持ち出せる所に保管)			
☐ Malaking Tela	☐ Malaking Tela		☐ 大きな布

ATBP

☐ Sanitary Pads	☐ 生理用品	☐ Kopya ng mga Hospital Card	☐ 診療券のコピー
☐ Baby Supplies	☐ 赤ちゃん用品	☐ Kopya ng Medicine Record	☐ お薬手帳のコピー
☐ Baby book	☐ 母子手帳	☐ Sabon, Disinfectant	☐ 石鹸、消毒液
☐ Elderly Supplies	☐ 高齢者用品	☐ Wet Wipes	☐ ウエットティッシュ

Maghanda ng Evacuation Bag at mga imbak para sa bawat tao, at ilagay ito sa lugar na madaling kuhanin.



Ilagay malapit sa Entrance



Pagsamahin ang bag at imbak



Maghanda rin sa sasakyan

Ihanda ang mga ito malapit sa Evacuation Bag

☐ Safety Helmet	☐ 防災ヘルメット	☐ Makapal na Sapatos	☐ 厚底の靴
☐ Safety Gloves, Proteksyon ng Kamay	☐ 軍手、手袋	☐ Tungkod o Mahabang Baton	☐ 杖や長い棒など
☐ Flash Light	☐ 懐中電灯	☐ Rain coat	☐ レインコート
☐ Makapal na Jacket	☐ 厚手の上着	☐ Emergency Toilet	☐ 簡易トイレ
☐ Tarpaulin	☐ レジャシート	☐ Odor-proof Bag	☐ 防臭袋

Paggamit ng Fire Extinguisher



Tanggalin ang Dilaw na Pin



Itutok sa Apoy ang Hose



Pigain ang Lever

Punto sa Pagtakas mula sa Sunog

- Tumakas kung umabot sa kisame ang apoy.
- Unahing palabasin ang mga Matanda, Bata, Buntis, at Sugatan. Tumulong kung may kakayanan.
- Huwag intindihiin ang karamitan o kagamitan, tumakas agad, at HUWAG BUMALIK.
- Panatiliing mababa ang posisyon sa pagtakas upang maiwasan ang usok at nakalasang hangin.
- Sabihin agad sa mga Bumbero kung may taong naiwan sa loob ng sunog.

※ Kailangang i-ensayo ang pagtakas, maghanda ng kagamitan, at ihanda ang daanan sa pagtakas, upang hindi mahirapan kung sakali mang kailangang tumakas o lumikas.



Pindutin ng malakas



Puntahan at sundan ito



Takpan ng basang tela ang ilong at bibig.

Salitang Magagamit

- ①非常ボタン “hijō botan”: Emergency alarm. Pindutin kung may panganib katulad ng apoy. 「Tanong saan ang alarm (非常ボタンはどこですか “Hijō botan wa doko desu ka?”)」 「Pakiusap na pindutin ang alarm (非常ボタンを押してください “Hijō botan wo oshite kudasai”)」
- ②非常口 “hijō-guchi”: Emergency exit. Dito magandang dumaan para makatakas. 「Tanong saan ang emergency exit (非常口はどこですか “Hijō-guchi wa doko desu ka?”)」 ③119 番通報 “hyaku-jū-kyū ban tsūhō”: Ito ang emergency number para sa apoy at sugat. 「Pakiusap na tumawag ng tulong (119 番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”)」

Tsunami

Hindi kailangang mag-alala sa Tsunami sa Okazaki, nguni't kung sakaling nasa lugar ng panganib:

- Maaaring magka-Tsunami kung lumindol ng 20 sec. pataas.
- Lumikas sa mataas na lugar kung uma-atras ang alon.
- Isara ang pinto at bintana ng gusali bago umakyat.
- Makinig sa radio at manmanan sa internet kung humupa na ang tubig bago lumabas mula sa gusaling pinag-likasan.



Gusaling likasan mula sa Tsunami
Evacuation site mula sa Tsunami

Sakuna sa Lupa

- Lumikas agad kung may babala ukol sa sakuna sa lupa, sa lugar na tinitirahan.
- Lumikas agad kung may mga sumusunod:
Pag-guho ng bangin: maraming batong nalalaglag, may malaking biyak, may tubig mula sa bangin.
Pag-daloy ng lupa sa ilog: humina at lumabo ang daloy ng ilog, may mga kahoy na dumadaloy.
Landslide: maraming biyak sa lupa, biglang nagbago ang dami ng tubig sa mga lawa at ilog.

☆Liquefaction Phenomenon (Pagiging Putik ng Lupa)

Malaki ang panganib ng pagkatumba ng mga poste at pagkaguho ng mga gusali, kung maging putik ang lupa dulot ng tubig, putik, at buhangin na nahalo sa lupa tuwing lindol. Siyasatin kung ang lupa sa lugar na tinitirahan ay madaling maging putik.



☆Kalagayan ng Daanan

Maaaring lumubog, masira, mabarahan ng gumuhong bagay, at mapuno ng delikadong bagay ang daanan.
Kung gagamit ng daanan, iwasan ang paggamit ng sasakyan, bisikleta, at stroller.
Magsuot ng makapal na sapatos at maglakad.

Salitang Magagamit

- ①津波 “tsunami”: Ito ang isa sa mga panganib ng lindol.
[Tanong kung may panganib ng tsunami (津波は来ていますか “Tsunami wa kite-imasu ka?”)]
[Tanong kung saan lilikas(津波避難場所はどこですか “Tsunami hinan basho wa doko desu ka?”)]
- ②道路の状態 “dōro no jōtai”: Importante na malaman kung may panganib ba sa daan
[Tanong kung magagamit ba ang daanan (道路は通れますか “Dōro wa tōremasu ka?”)]

Paghahanda sa Bahay

Tension Rod



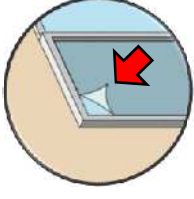
Upang hindi matumba ang matangkad na gamit

Kandado



Upang hindi mabuksan tuwing lindol

Shatterproof Film



Upang tumibay at hindi kumalat kung nabasag

Pag-iingat sa Paghulog



Iwasang magpatong ng bagay sa mataas na lugar

Iba pang magagawa...

- Maglagay ng helmet, jacket, sapatos, o Evacuation Bag (→p13) malapit sa lugar na mapagtataguan tuwing lindol.
- Huwag harangan ang daanan palabas.
- Ayusin ang kagamitan upang hindi masaktan sa panahong lumindol tuwing natutulog.



Pang-araw araw na Paghahanda

- Bukod sa Evacuation Bag (→p13), panatiliing maglagay ng mask, wet wipes, resetang gamot, band aid, at iba pang bagay na magagamit sa pagtulong sa sugatan.
- Bukod sa credit card o smartphone, maghanda rin ng marami-raming pera.
- Maglagay ng Evacuation Bag (→p13), inuming tubig, damit, first aid kit sa sasakyan.
- Sumama sa pag-ensayo kung mayroon sa trabaho o sa komunidad.
- Mag-usap sa bahay tungkol sa paglikas kasama ang mga kasama sa bahay. Mag-ensayo rin.

Salitang Magagamit

- ①耐震 “taishin”: Earthquake resistance
[Pagtanong ng tibay ng gusali laban sa lindol:
(この耐震性を教えてください “Koko no taishin-sei wo oshiete kudasai”)]
- ②地震対策 “jishin taisaku”: Paghanda laban sa lindol
- ③地震対策グッズ “jishin taisaku gudzu”: Kagamitang panglaban sa lindol
- ④防災訓練 “bōsai kunren”: Emergency Drill. Ensayo sa paglikas, pagtulong, atbp.