

Filipino



# Disaster Prevention Handbook para sa mga Banyaga



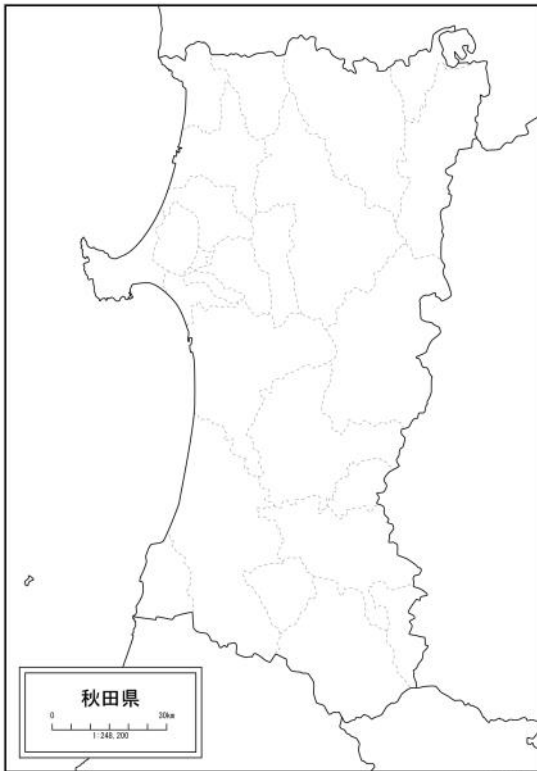
Public Interest Foundation  
Akita International Association



# Panimula

May kasabihan sa Japan na "Dumarating ang natural na kalamidad kapag nakalimutan mo na ito. Ang "natural na kalamidad" ay nangyayari dahil sa pwersa ng kalikasan. Hindi mo alam kung kailan ito mangyayari. Ang paghahanda para sa kalamidad ay makakatulong upang maprotektahan ang sarili at pamilya at mabawasan ang pinsala.

Inilalarawan ng handbook na ito ang mga bagay na dapat paghandaan bago mangyari ang sakuna, mga uri ng sakuna, at kung ano ang dapat gawin kapag may nangyaring sakuna. Paano protektahan ang sarili at mga mahal sa buhay gamit ang handbook na ito.



☞ Alam mo ba kung saan ang lungsod,

bayan o nayon na iyong tinitirhan?

Ang mga balita tungkol sa sakuna ay may kasamang mapa. Mas madaling mauunawaan mo ang impormasyon sa sakuna kung natatandaan mo kung saan ka nakatira.

May malaking sakuna din ang nangyari dito sa Akita Prefecture.



Lindol sa Sentro ng Sea of Japan ( Mayo 26, 1983)



Malakas na Ulan Hulyo 2017



Malakas na Niyebe/Snow Enero 2021



Malakas na Ulan Hulyo 2023

## Talaan ng Nilalaman

Panimula/Talaan ng Nilalaman

<b>Alamin ang mga bagay tungkol sa natural na kalamidad</b> Lindol .....	2
Ang intensidad /tidhi ng lindol at pagyanig...	4
Tsunami .....	5
Bagyo/Malakas na ulan : Baha.....	6
Malakas na pag-niyebe / snow.....	7
Pagguho ng lupa / landslide .....	8

**Paghandaan natin ang kalamidad**

Alamin ang mga impormasyon tungkol sa kalamidad..	9
Paano lumikas .....	10
Emergency Supplies ( mga dapat ihanda na bagay sakaling may kalamidad) .....	12
Mga salitang Nihonggo sa kalamidad .....	14
Marka ng evacuation site/ Pag-gamit ng telephone booth.....	15
Alamin ang kalagayan ( ligtas o hindi )/ Disaster Prevention Memo .....	16

# Alamin ang mga bagay tungkol sa natural na kalamidad

## Lindol

Ang lindol ay isang marahas na pagyanig ng lupa. Maaring masira ang mga gusali sa malakas na lindol, kaya ito ay lubhang mapanganib. Karagdagan dito, pagkatapos ng unang pagyanig, maraming lindol na kung tawagin ay "after shocks" ang susunod dito.



⟨Mga salita ukol sa lindol⟩

- Magnitude... Kalakihan ng lindol
- Sidhi / intensity ng seismic... Laki / lakas ng pagyanig  
Kahit na parehong lindol, nagkakaiba ang intensity depende sa lokasyon.
- Sentro ng lindol... Lugar na sentro ng lindol ( sa ilalim ng lupa )

## Pag-iingat sa pagsimula ng pagyanig.

### ● Manatili sa loob ng bahay

- Magtago sa ilalim ng mesa o desk.
- Ingatan ang ulo.
- Maghintay hanggang sa tumigil na ang pagyanig.



### Kapag tumigil na ang pagyanig

- Patayin ang apoy kung gumagamit nito.
- Buksan ang pinto at bintana, gumawa ng daan ng paglikas.
- Kapag lumikas sa ibang lugar, patayin ang breaker ng kuryente. Maaaring magkasunog kapag dumadaloy ang kuryente.



## ●Kapag nasa labas

- Lumayo sa mga bagay na maaaring matumba, tulad ng bloke o signboards.



## ●Sa loob ng elevator

- Pindutin ang lahat ng button , bumaba kung saang palapag ito tumigil.
- Kapag hindi mabuksan ang pinto, pindutin ang emergency button



## ●Kapag nagmamaneho ng sasakyan

- Iparada ang inyong sasakyan sa kaliwang bahagi ng kalsada.
- Kapag nakaramdam ng panganib sa sasakyan, iwanan ang sasakyan at lumikas. Sa pagkakataong ito, huwag i-lock ang sasakyan, iwanan ang susi sa loob ng sasakyan.



## ● Kapag nasa bus o tren at iba pang sasakyan.

- Humawak ng mahigpit sa mga mga strap at mga handrail.

## ●Kapag nasa loob ng pasilidad na maraming tao.

- Huwag mag-panic, sundin ang tagubilin ng staff.



# Ang intensidad /tidhi ng lindol at pagyanig



Seismic Intensity 0	Hindi mararamdaman ang pagyanig
Seismic Intensity 1	Kapag nasa loob ng isang kwarto, may mga taong nakakaramdam ng mahinang pagyanig.
Seismic Intensity 2	Kapag nasa loob ng isang kwarto, makakaramdam ng pagyanig ang maraming tao. Umiindayog ang mga nakasabit na mga bagay.
Seismic Intensity 3	Kapag nasa loob ng isang kwarto, halos lahat ng tao ay makakaramdam ng pagyanig.
Seismic Intensity 4	Maaaring mahulog ang mga hindi matatag na naka-display. Malakas na pag-indayog ng mga nakasabit na bagay.
Seismic Intensity 5 Mahina	Mayayanig ang mga hindi matatag na gamit sa bahay, gamit sa kusina o kaya mahuhulog ang mga libro. Maaari ring gumuho ang mga bloke.
Seismic Intensity 5 Malakas	Maaaring matumba ang mga mabibigat na gamit sa bahay. Mahihirapang maglakad.
Seismic Intensity 6 Mahina	Hindi maaaring makatayo. Maaari ding hindi mabuksan ang mga pinto. Masisira ang mga pader at salamin na bintana ng mga gusali. Ang mga furniture na hindi nakapako ay maaaring gumalaw.
Seismic Intensity 6 Malakas	Hindi ka makakagalaw ng hindi gumagapang. May mga bahay na maaring gumuho.
Seismic Intensity 7	Hindi ka makakagalaw. Maraming bahay ang guguhin. Masisira din ang mga kalsada.

# Tsunami

Matapos ang isang lindol, maaaring may dumating na tsunami (mataas na alon). Maaari ding magkaroon agad ng tsunami kapag lumilindol. Kapag tumama ang isang mataas na tsunami, maaanod din ang mga sasakyan at gusali.



## Mga dapat pag-ingatan

- Kapag nasa malapit sa dagat o ilog

Lumikas agad sa mataas na lugar.

- Kapag nasa malapit sa bundok.

Maaaring mahulog ang mga bato. Lumayo sa bangin.

- Kahit na hindi lumindol sa malapit sa inyo, may posibilidad pa rin na magka-tsunami.

Alamin sa telebisyon o radyo ang sari-saring impormasyon.

- Kapag naramdaman mong [nanganganib ka sa loob ng bahay].

Lumikas sa mga evacuation center, evacuation site na nasa mataas sa lugar kesa sa inyong bahay. (P15)

⟨Babala /Advisory ng tsunami.⟩

Impormasyong inilalabas ng Japan **Meteorological Agency**. Kapag lumindol, o parating na tsunami, ang mga pangunahing babala, tsunami advisories ay iaanunsyo sa telebisyon.

Mga uri ng babala at advisories	Inaasahang taas ng tsunami	
	Numerical na presentasyon. (Pamantayan sa pagtatanghal.)	Mga salitang nagpapahayag sa laki ng tsunami
Major tsunami warning ( malaki)	Higit sa 10 metro	Malaki
	10 metro	
	5 metro	
Tsunami warning	3 metro	Mataas
Tsunami attention /warning	1 metro	—

# Bagyo

Madalas dumating ang bagyo mula sa buwan ng Agosto hanggang Oktubre. Malakas ang hangin at ulan tuwing may bagyo.



## Mag-ingat

- Huwag lumabas.
- Ipasok sa loob ng bahay ang anumang gamit na nasa labas na maaaring ilipad.
- Maaaring mabasag ang salamin sa bintana, kaya para makaiwas sa sugat takpan ng kurtina.
- Maaaring mawalan ng kuryente , kaya mag-handa ng flashlights.

## Malakas na ulan : Baha

May mga pagkakataon na patuloy ang ulan ng ilang oras, maaari naman na bumuhos ito ng malakas subalit sandali lamang. Kapag nakaramdam ng panganib, lumikas kayo sa pinaka-ligtas na silid sa gusaling kinaroroonan.

Madalas magkaroon ng malakas na ulan o bagyo kapag malapit ng matapos ang tag-ulan ( mula Hunyo hanggang Hulyo).

Kapag malakas ang ulan, maaaring mapanganib kung lilisan sa mga evacuation center. Kapag nanganganib, mangyari lamang na lumikas kayo sa pinaka-ligtas na silid sa gusaling kinaroroonan.



## Mag-ingat

- Huwag lumabas ng bahay maliban na lang kung kailangang lumikas.
- Huwag lumapit sa ilog at bundok.
- Huwag magmaneho ng sasakyan.
- Kapag ang baha ay umabot na sa tuhod ng adulto, huwag na kayong maglakad at lumisan pa.



# Malakas na pag-niyebe / snow

Maraming beses na umuulan ng niyebe kapag tag-lamig dito sa Akita.



## Mag-ingat

- Maaaring tumigil ang biyahe ng mga bus at tren.
- Huwag sumakay sa bisekleta at motorsiklo.
- Magsuot ng sapatos na hindi madudulas.
- Palitan ng studless na gulong ang sasakyan.
- Mag-ingat sa nakabitin na yelo/ icicles kapag maglalakad malapit sa gilid ng bubong.
- Kung hindi kayo gagamit ng tubig, mangyaring 「paagusin」 ang tubig sa tubo, nagkakaiba ang paraan ng pag-agos ng tubig, kaya alamin ng maaga kung paanong gawin sa tinitirhang bahay o apartment.

### Icicles / nakabitin na yelo

Maaaring malubhang masugatan kapag nahulog ito at tumama sa inyong ulo.



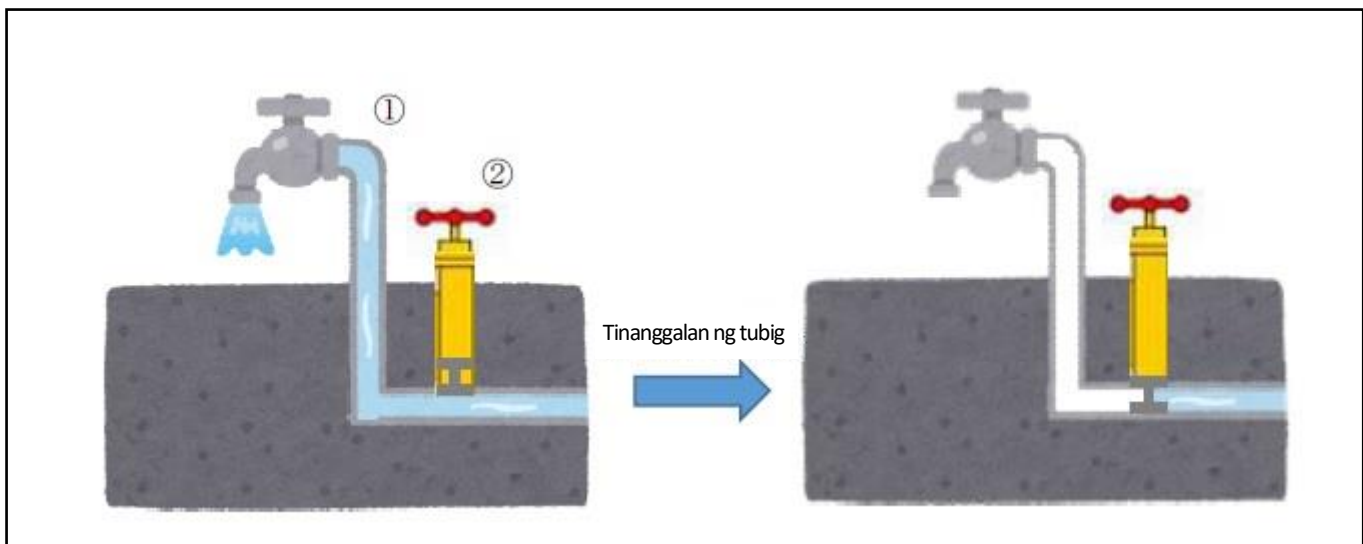
### Studless na gulong

Mas malalim ang grooves nito ikumpara sa normal na gulong, meron din itong mga pino at mababaw na uka. Kahit na mag-niyebe o yelo, hindi ito gaanong madudulas.

May nakasulat na STUDLESS sa gilid ng gulong.



### Pagtanggal ng tubig



## Pagguho ng lupa / landslide

Dahil sa malakas na ulan o lindol, maaaring gumuho ang lupa at buhangin sa mga lumambot na dalisdis.



**Tungkol sa mga antas ng alerto sa panahong may malakas na ulan, at landslide.**

Mga ilalabas na impormasyon ng **lokal na pamahalaan**. Tungkol sa mga kalamidad sa hangin, baha at pagguho ng lupa, ay mayroong [5 level evacuation information] na ginagamit. Tiyakin natin ito sa TV, internet at mga apps.

Alert level	Dapat gawin	Ganito ipakita ang impormasyon sa paglikas.
5	Tiyakin kaagad ang sariling kaligtasan.	( Emergency na tiyakin ang sariling kaligtasan)
4	<b>Lumikas ang lahat</b> Mangyaring lumayo sa mapanganib na lugar at lumikas sa evacuation center o sa pinakamalapit na ligtas na lugar.	( Utos ng paglikas / evacuation order)
3	Ang mga matatanda at may kapansanan sa katawan, mga kinakailangan ng oras para lumikas. Yung iba ay maghanda ng paglikas.	( Palikasin ang mga matatanda atbp.)
2	Alamin kung paano kumilas sa paglikas ( paano kayo lilikas).	
1	Mag-ingat na makakuha lagi ng bagong impormasyon.	

# Paghandaan natin ang kalamidad

## Alamin ang mga impormasyon tungkol sa kalamidad

Kapag may nangyaring kalamidad, buksan natin ang TV at radyo. Maaati rin tayong makakuha ng impormasyon sa mga disaster tools at apps.

### ●Portal site ng Akita Prefecture Disaster Prevention

Ito ay website kung saan makakahanap ka ng iba't-bang impormasyon na kapaki-pakinabang sa panahon ng kalamidad. Maaari ninyong makita ang mga impormasyon tungkol sa lagay ng panahon at paglikas sa iba't-ibang wika.



URL <https://www.bousai-akita.jp/>



### ●NHK WORLD JAPAN

Maaari kayong makapanood ng balita sa iba't-ibang wika sa NHK. Maaari ring makakuha ng impormasyon tungkol sa kalamidad. Ito ay libre.



Android



iOS



### ●Safety Tips(Mga tips sa kaligtasan)

Maaaring makakuha ng impormasyon sa kalamidad sa iba't - ibang wika. Libre ito.



Android



iOS



( Safety Tips ) logo  
Pinagmulan :

Homepage ng Japan Tourism Agency

# Paano lumikas

Kapag may dumating na kalamidad, saan at paano ba lumikas , ito ay dapat alamin na natin bago pa man magkaroon ng sakuna.

## ●Tiyakin sa Hazard Map

Ito ay mapa kung saan nakasaad ang mga lugar na maaaring mapanganib kapag may kalamidad na mangyari at mga lugar na maaari niyong malikasan. Ginawa ito ng lokal na pamahalaan. Alamin sa inyong tinitirhang lokal na pamahalaan. Maaari rin makita sa homepage nila.



Sa kaso ng malalaking lungsod , bayan at nayon, ang mga mapa ay hinahati ayon sa lugar.

**秋田市 水害ハザードマップ6**  
 山王・中通・南通・川尻・楢山・茨島・東通・横森・桜・新屋・浜田・牛島・仁井田・御所野など

危険度	浸水想定	土砂災害警戒区域	避難場所	避難経路	タイミング
レベル					
メーター	内	外			

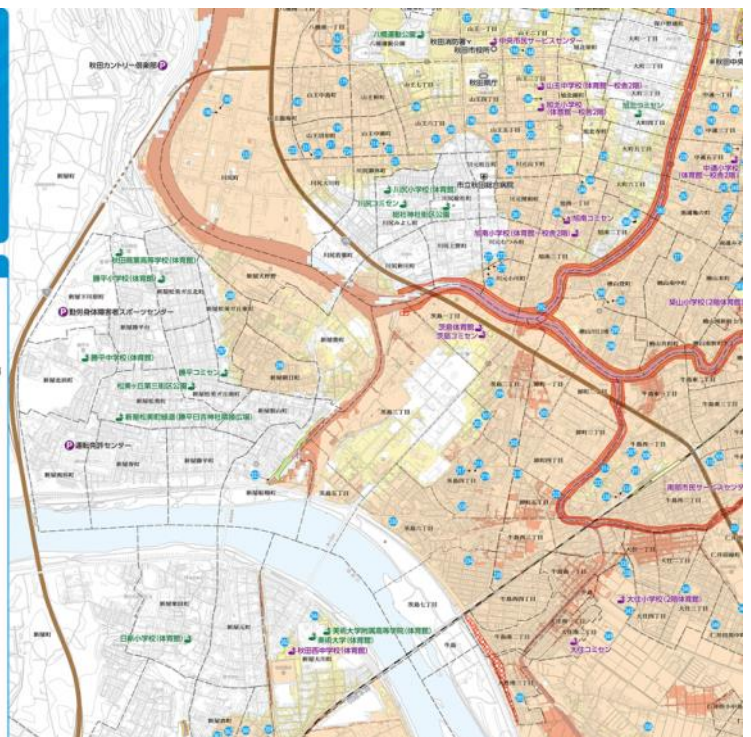
**水害ハザードマップの範囲**

**凡 例**

- 特に早期に避難が必要な地域
- 浸水した場合に想定される水深
- 土砂災害(特別)警戒区域
- 防災重点ため池
- 浸水区域外の指定緊急避難場所
- 浸水区域内(3m未満)の指定緊急避難場所
- 車道による一時避難場所
- 浸水想定区域および土砂災害(特別)警戒区域内にある緊急避難所利用施設
- その他

**指定緊急避難場所**

- 下北中学校(体育館)
- 千秋公園
- 八橋運動公園
- 中央市民サービスセンター
- 下北コロシアム
- 山王中学校(体育館・校舎2階)
- ノースアジア大学明海高等学校グラウンド
- 旭北コロシアム
- 旭北小学校(体育館・校舎2階)
- 秋田市民交流プラザ
- 城東中学校(2階体育館)
- 東小学校(体育館)
- ノースアジア大学グラウンド
- 中通小学校(体育館・校舎2階)
- 川尻小学校(体育館)
- 東コロシアム
- 川尻コロシアム



## ●Pumunta sa evacuation center

- Ang mga paaralang elementarya , junior at high school , community center at iba pang pasilidad ang nagsisilbing evacuation center kapag mayroong kalamidad.
- Libre at kahit-sino ang pwedeng makinabang dito.
- Makakatanggap din ng pagkain at inumin.
- Mayroong kumot at matutulugan.  
( minsan ay matigas na sahig ang tulugan.)
- Makakakuha kayo ng impormasyon sa kalamidad at pamumuhay dito.



Tanda ng evacuation center



## ●Mga manner at patakaran sa evacuation center

- Isulat ang pangalan sa reception. Ipaalam din sa reception kung kayo ay uuwi na sa sariling bahay kaya lilipat ng ibang evacuation center.
- Nakatakda na kung anong oras magbibigay ng pagkain , at gaaano karami ito. Kapag mayroong pila, pumila at tanggapin ito.
- Marami ang taong lumikas sa lugar na ito, kung kaya iwasang magsalita sa malakas na boses.

## ●Pananamit sakaling lumikas

- Magsuot ng mahabang manggas , mahabang pantalon, upang huwag malantad ang inyong balat.
- Magsuot ng guwantes
- Mag-suot ng kinasanayan ng sapatos
- Magsuot ng helmet o kaya sombrero
- Ilagay sa backpack ang mga gamit.



## ●Mga dapat ingatan sa paglikas

- Lumikas na suot ay damit na madaling makakilos, at sapatos na maayos ipanglakad. Kapag baha at magsusuot ng boots, maaaring pumasok sa loob ng boots ang tubig at mahirapan kayong maglakad.
- Kapag madilim sa labas, may panganib na matumba at mahulog sa kanal. Dumaan lamang sa maliwang at malawak na daan.
- Magdala ng flashlight, mag-ingat sa dadaanan habang naglalakad.



# Emergency Supplies

( mga dapat ihanda na bagay sakaling may kalamidad)

Maaaring mahirapang makabili ng pagkain at gamit sa pang araw-araw kapag may nangyaring sakuna. Maghanda ng pinaka-minimum na kinakailangang bagay at ihanda itong dalhin sakaling lumikas.

Mayroong 2 klase ng emerhency supplies na kailangang ihanda.







- ① (Emergency supplies) na dadalhin ninyo kapag lumikas
- ② (Emergency Storage Supplies) Mga ihahanda sakaling mawalan ng kuryente, gas at tubig sa bahay.

Alamin kung ano-ano ang mga dapat ihanda.



## ●Emergency Supplies na dadalhin

Upang maging mabilis ang inyong paglikas, ilagay ito sa bag tulad ng backpack na madaling dalhin. Ilagay sa bag ang mga dadalhin , bit-bitin at lumakad. Mag-ingat na hindi naman ito maging masyadong mabigat.

 <p>Tubig</p>	 <p>Pagkain</p>	 <p>Tuwalya, tissue</p>	 <p>Damit , under garments</p>	 <p>First Aid Kit</p>
 <p>Passbook ng bangko, atbp.</p>	 <p>Passport</p>	 <p>Residence Card</p>	 <p>Kopya ng Insurance card</p>	 <p>Pera ( 10 yen , 100 yen na maaring gamitin sa telephone booth )</p>
 <p>Battery charger ng cellphone</p>	 <p>Flashlight , extra na baterya</p>	 <p>Portable na radyo</p>	 <p>Gamot na palaging iniinom</p>	 <p>At iba pa na kinakailangan mo</p>

## ●Emergency Storage Supplies

Pang 3 araw, o kung maari pa ay pang 1 linggo na supplies ang ihanda natin.

 <p>Tubig 3 litro sa 1 araw</p>	 <p>Pagkain</p>	 <p>Plastic wrap, aluminum foil</p>	 <p>Disposable tableware</p>
 <p>Kumot</p>	 <p>Shampoo na hindi na kailangan ng tubig</p>	 <p>Toothbrush set , mouthwash</p>	 <p>Cassette stove , gas</p>

Ang mga kailangan na emergency supplies , ay nagkakaiba sa bawat tao.

Kaya ihanda kung ano ang kailangang pang-sarili at pang- pamilya.



# Mga salitang Nihonggo sa kalamidad

Ito ay mahalaga para sa sariling proteksiyon. Tandaan ninyo.

Paglikas	避難	Hinan	Lumikas sa ligtas na lugar
Aftershock	余震	Yoshin	Sunod na lindol pagkatapos ng isang malakas na lindol ( maaring sunod-sunod na dumating)
Intensity / lakas ng seismic	震度	Shindo	Lakas ng pagyanig ng lindol
Pagbagsak	倒壊	Toukai	Pagbagsak at pagkasira ng mga bahay at gusali
Apoy / Sunog	火事/火災	Kaji/Kasai	Pagkasunog ng bahay at kagamitan
Brownout	停電	Teiden	Pagtigil ng kuryente
Pagkawala ng tubig	断水	Dansui	Hindi makakagamit ng tubig
Out of service	不通	Futsuu	Walang kuryente, tubig at gas / kalsadang hindi madadaan
Istasyon ng tubig	給水所	Kyuusuijo	Makakakuha ng tubig na maaaring inumin
Ambulansya	救急車	Kyuukyusya	Sasakyang magdadala sa taong may sakit o sugatan
Soup kitchen	炊き出し	Takidashi	Lugar sa evacuation center na maraming lutong pagkain na binibigay ng libre
Charging	充電	Juuden	Mag-puno ng baterya ng cellphone , radyo at iba pa
Baha	洪水	Kouzui	Ito ay sakuna na dulot ng malakas na ulan , pagkatunaw ng niyebe , pagtaas ng tubig sa ilog
Pagbaha	浸水	Shinsui	Kapag pumasok ang tubig sa loob ng gusali
Baha	氾濫	Hanran	Kapag biglang tumaas ang tubig sa ilog, at umagos ang tubig na ito palabas ng ilog
Ilog	河川	Kasen	Ilog



# Marka ng evacuation site

Hanapin sa kapaligiran ng inyong tinitirhan, tandaan kung nasaan ang markang ito

Evacuation Site		Ito ay pangunahing likasan kapag nagkaroon ng kalamidad. Malawak na lugar tulad ng liwasan , grounds ng paaralan atbp.
Tsunami Evacuation Site		Likasan kapag may tsunami. Mataas na lugar , bundok sa inyong kapaligiran, hotel at iba pang mataas na gusali.
Evacuation Center / Shelter		Likasan ng mga taong nasiraan ng bahay , o hindi na ligtas tirhan. Makakatanggap ng tubig at pagkain. Ito ay paaralan, community center atbp.
Sea level display		May nakasulat sa lugar na ito, kung gaano kataas ito kesa sa dagat. Kapag may tsunami, magmadaling lumikas sa mataas na lugar.

# Pag-gamit ng telephone booth

●Kapag tatawag ng ambulansya, bumbero , pulis atbp.

**Ambulansya , bumbero 119 Pulis 110**

Walang emergency button na telepono

- ① Damputin ang receiver
- ② Pindutin ang 119/110

Teleponong mayroong emergency call button

- ① Damputin ang receiver
- ② Pindutin ang emergency call button
- ③ Pindutin ang 119/110

●Kapag tatawag sa taong na nasa Japan tuwing may kalamidad

( Maaaring makatawag sa teleponong ito kapag may malaking kalamidad na nangyari)

Walang emergency button na telepono

- ① Damputin ang receiver
- ② Pindutin ang numero ng taong nais tawagan

Teleponong mayroong emergency call button

- ① Damputin ang receiver
- ② Maghulog ng barya (10 Yen o 100 Yen)
- ③ Pindutin ang numero ng taong nais tawagan



Emergency Call Button

# Alamin ang kalagayan ( ligtas o hindi )

Maaaring hindi makakontak sa pamamagitan ng telepono sa panahon ng sakuna.

Maghanda ng iba't-ibang paraan kung paano ninyo malalaman o ipapaalam sa kapamilya at kaibigan ang iyong kalagayan.

## ●Disaster Message Dial

Maaaring mapakinggan ng ibang tao ang inyong iniwan na mensahe sa telepono. Maaaring gamitin ang landline na telepono, cellphone at telephone booth.

Paano gamitin	Kapag mag-iwan ng mensahe , pindutin ang 171 → pindutin ang 1→ pindutin ang sariling numero →1→kumpleto na ang pag-record.
	Kapag makikinig sa mensahe 171→2→numero ng taong nais makontak→1→makinig

## ●Disaster Message Board (web171)

Isulat sa message board ang mensahe, makikita ito ng ibang tao. Maaari gawin ito sa PC o sa smartphone.

Paano gawin	Access <a href="http://www.web171.jp">http://www.web171.jp</a> →sariling numero ( numero ng nais kontakin)
-------------	--

## ●Person Finder

Maaari kayong magsiyasat sa kalagayan ng iba o mag-iwan ng sariling balita. Maaring magamit sa iba't-ibang wika.

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

# Disaster Prevention Memo

Isulat natin ito para sa kung may mangyaring kalamidad.

Pangalan	
Tirahan	
Telepono	
Allergy kung meron	
Pangalan ng gamot na palaging iniinom	
Telepono ng Embahada , Consular Office	
Evacuation site na malapit sa inyong bahay	
Evacuation Center na malapit sa inyong bahay	
Pangalan ng pamilya	
Telepono ng pamilya	
Lugar kung saan kayo magkikita-kita ng pamilya	





**Disaster Prevention Handbook para sa mga Banyaga**

**Inilathala Marso 2024**

**Inilathala ng Akita International Association**

Akita International Association  
1 F Atorion Nakadori 2-3-8 Akita City  
TEL:018-893-5499 FAX:018-825-2566 E-mail: aia@aiahome.or.jp

Maglalabas kami ng balita kapag nagkaroon ng kalamidad.



Mangyaring paki- follow nyo kami