Gabay sa Pag-iwas ng Sakuna
para sa mga Dayuhan

~ Maghanda na tayo ngayon ~

sa Salitang Tagalog

Prepektura ng Fukuoka

Ang librong ito ay isang gabay para sa mga dayuhan kung ano ang gagawin kapag may sakuna o kalamidad sa bansang Hapon tulad ng lindol , malakas na ulan , bagyo,pag guho ng lupa,sunog at iba pa. Basahing maigi ang handbook na ito at maghanda kung may sakuna.

Talaan ng mga nilalaman

Bago mangyari ang kalamidad o sakuna

・Mga bagay na dapat gawin bago magkaroon ng sakuna ・・・1

・Mga bagay na dapat ihanda bago magkaroon ng sakuna ・・・3

Kung may nangyayaring sakuna o kalamidad

・Ang hakbang para sa paglikas. ・・・4

・Tungkol sa lindol. ・・・6

・Tungkol sa malakas na pag-ulan at bagyo ・・・10

・Tungkol sa sunog ・・・12

・Personal na talaang pangkalamidad. ・・・15

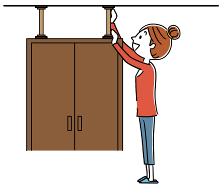
・Impormasyon tungkol sa sakuna at saan makikipag-ugnayan ・・・16

・Mga mahahalagang bagay na dapat tandaan. ・・・18

Mga bagay na dapat gawin bago magkaroon ng sakuna

Pakikipag-ugnayan sa pamilya at kaibigan
Pag-usapan sa pamilya kung paano lilikas at makipag ugnayan sa panahon ng sakuna.

Paghahanda para maging ligtas sa loob ng bahay.

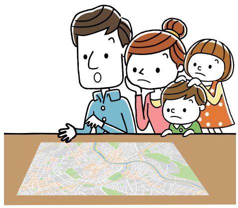


⊖ Gumamit ng kagamitang pipigil sa pagtumba ng mga kagamitang pambahay.
⊖ Iwasan ang paglagay ng mga gamit sa mga daanan, labasan o pasukan.

Ihanda ang mahahalagang bagay na kakailanganin sa panahon ng paglikas.

※ Tingnan ang pahina 3 para sa listahan ng mga importanteng bagay na kakailanganin sa panahon ng paglikas.

Hanapin ang pinakamalapit na evacuation center at gumawa ng mapa malapit sa bahay.



Ang mga paaralan, public hall at community center ang kadalasang nagiging evacuation center.
※ Tingnan ang pahina 2 para sa paggawa ng evacuation map.

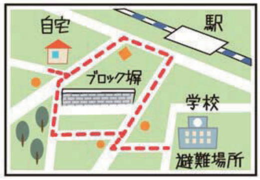
Ang mga impormasyon tungkol sa mga evacuation centers ay pwedeng masuri sa pamamagitan ng pag-access ng [Fukuokaken Hinanjo Hinanjouhou].

https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0

Evacuation center

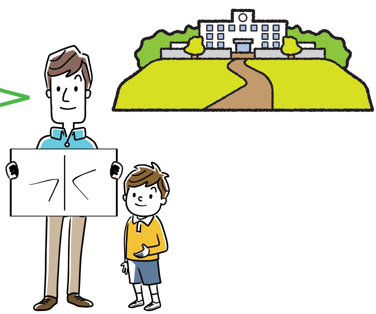
May pagkain sa evacuation center.
May matutulugan din sa evacuation center.
Makakasama ang maraming tao sa pananatili sa
evacuation center.
Kanya-kanya ang pagdadala ng mga mahahalagang bagay.
Sundin ang mga patakaran sa evacuation center. Magtulungan ang lahat.

Gumawa ng mapa kung papaano makakapunta sa mga evacuation centers mula sa sariling bahay.



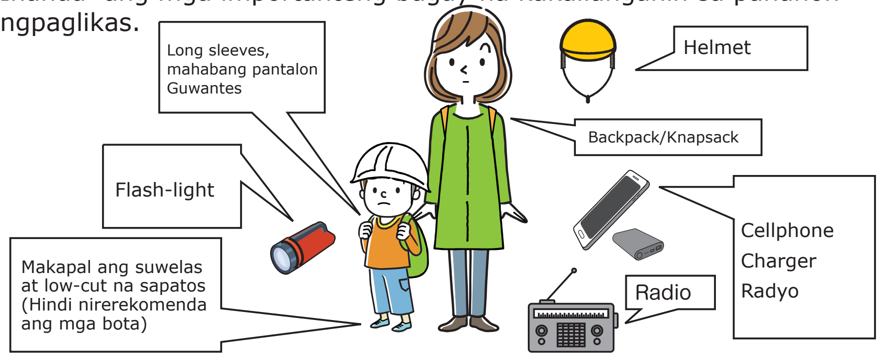
Mapa

・Suruin ng mabuti ang hazard map sa lugar na tinitirhan.
・Aktwal na lakarin ang nagawang evacuation map.
→Suriin ang ligtas na daan patungo sa mga evacuation centers.



Mga bagay na dapat ihanda bago magkaroon ng sakuna

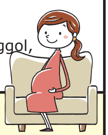
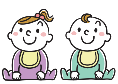
Ihanda ang mga importanteng bagay na kakailanganin sa panahon ngpaglikas.



※ May mga iba pang importanteng bagay na kailangan sa paglikas at ihanda sa bahay.
Maghanda ng tubig pang-inom at pagkain na aabot ng higit sa tatlong araw.
Mga Pagkain

Tubig pang-inom	Pagkain (Mga pagkaing di na kailangang lutuin tulad ng delatang pagkain, biskwit, kendi, tsokolate, atbp.)	Mga damit	Damit (panlabas at panloob) Tuwalya Gamit pang-ulan (payong, kapote) Damit panlamig
Gamot o medisina	First aid kit Mga gamot na laging iniinom o ginagamit	Mga gamit sa pang-araw-araw	Tissue Baterya Kumot Kagamitan sa pagsulat (lapis, ballpen, papel) Plastic na supot Tsinelas
Mga mahahalagang bagay	Pera, cash card, libreta ng banko, inkan (personal na selyo), Health insurance card at iba pang mga ID's (Lisensya sa pagmamaneho, My Number), pasaporte		

May mga karagdagang bagay na dapat ihanda depende kung sinu-sino ang mga myembro at kasama sa bahay. Maghanda tayo tulad ng nakasulat sa ibaba.

Kung may kasamang buntis.	Kung may kasamang matatanda
Sanitary pads, gasa, antiseptikong bulak Mga kakailanganin ng bagong silang na sanggol, handbook ng ina at anak、atbp. 	Nursing care products, denture and cleaner Adult diapers Medicine box, etc.
Kung may kasamang sanggol	
 Gatas o baby milk powder (formula), feeding bottle Diaper, handbook ng ina at anak、atbp.	

Ang hakbang para sa paglikas.

Kung ikaw ay nasa bahay ng mangyari ang sakuna, gamitin at sundan ang flow-chart sa ibaba para mabigyan ng gabay kung paano lumikas sa panahon ng sakuna o kalamidad.

Lindol

May pagyanig ng lupa dahil sa lindol
Una, siguraduhin ang sariling kaligtasan.

※ Asahang makakatanggap sa telebisyon, radyo at mga cellphones ng babala bago ang isang malaking lindol na magaganap.

May nangyayari bang sunog sa sariling bahay o sa paligid nito?

May pinsala ba sa sariliing bahay o sa paligid nito?

Oo → Pumunta sa maluwag at malawak na lugar tulad ng ground ng paaralan at mga park.

→ Kapag nawala na ang panganib na dulot ng lindol o sunog, → Lumikas agad sa evacuation centers na napapaloob sa mga paaralan o community centers.

Hindi → Ligtas ba at pwedeng tirhan ang iyong sariling bahay?

- **Hindi** → Lumikas agad sa evacuation centers na napapaloob sa mga paaralan o community centers.
- **Oo** → Manatili sa sariling bahay.

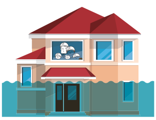
※ Tingnan ang pahina 6~9 tungkol sa lindol.

Malakas na pag-ulan at Bagyo

**Kapag umulan ng malakas at nalalapit na ang bagyo.
Alamin ang impormasyon tungkol sa panahon sa pamamagitan ng mga balita at internet.**

May lumabas ba na impormayon tungkol sa panahon gaya ng babala at alarma sa inyong lugar?

- **Oo** → May lumabas na ba mga impormasyon (babala at alarma No. 3,4,5) para sa paglikas sa inyong lugar?
  - **Hindi** → Magpatuloy sa pag-aabang at pagkuha ng mga impormasyon tungkol sa panahon. Agarang paghahanda para sa paglilikas.
  - **Oo** → Delikado ba ang paglikas papunta sa Evacuation center?
    Halimbawa: Nakapasok na sa loob ng bahay ang tubig.
    Gabi, kaya madilim at hindi masyadong nakikita ang kapaligiran.
    - **Oo** → Lumikas sa ligtas at mataas na lugar (ikalawa o higit pang palapag ng bahay o nalalapit na gusali) at maghintay ng rescue.



    - **Hindi** → Lumikas sa evacuation center at mga ligtas na lugar.

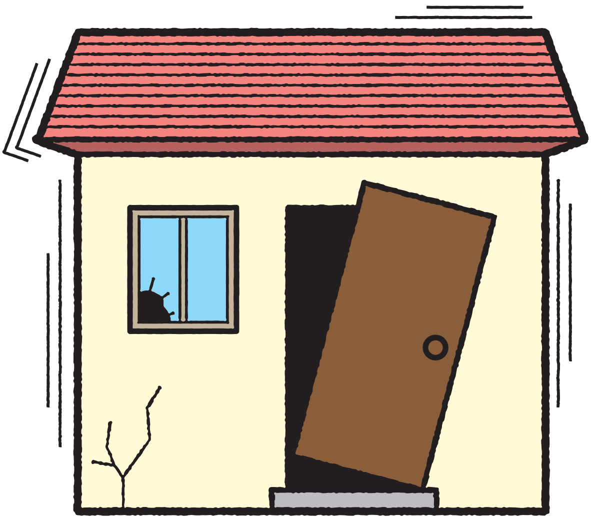
- **Hindi** → Magpatuloy sa pag-aabang at pagkuha ng mga impormasyon tungkol sa panahon. Agarang paghahanda para sa paglilikas.

※ Tingnan ang pahina 10, 11 tungkol sa malakas na pag-ulan at bagyo.
※ Tingnan ang pahina 11 tungkol sa babala at antas ng alarma.

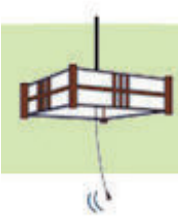
Tungkol sa lindol.

Ang lindol

Ang bansang Hapon ay isang bansang may madalas na lindol.
Hindi nalalaman kung kailan at kung saan ito mangyayari.
Pagkatapos ng lindol, may mga aftershocks na magaganap.
Maaaring tumigil ang tubig, kuryente at gas.
Maaaring magkaroon ng tsunami lalo na sa mga lugar na malapit sa dagat.
Dahil sa lindol at sa pagyanig ng lupa , maaaring masira ang mga bahay at mga gusali.
Kumilos ng mahinahon kahit may lindol.



Sa bansang Hapon, ginagamit ang numero upang ipahayag kung gaano kalakas ang pagyanig ng lindol.

	Shindo o Lakas ng yanig ng lindol 0 Ang mga tao ay hindi makakaramdam ng pagyanig.		Shindo (Jaku) o Lakas ng yanig ng lindol 5 (mahina) Ang karamihan ay nag-iisip at nagplaplano kung paano iligtas ang sarili. Ang iilang tao ay mahihirapan sa paggalaw.
	Shindo o Lakas ng yanig ng lindol 1 Ang iilang tao na nasa loob ng bahay ay makakaramdam ng pagyanig.		Shindo (kyou) o Lakas ng yanig ng lindol 5 (malakas) Makakaramdam ng sobrang pagkatakot at mahihirapan sa paggalaw.
	Shindo o Lakas ng yanig ng lindol 2 Nakakaraming tao ang makakaramdam ng pagyanig. Magigising ang ilang mga taong natutulog.		Shindo (Jaku) o Lakas ng yanig ng lindol 6 (mahina) Mahirap tumayo.
	Shindo o Lakas ng yanig ng lindol 3 Mararamdaman ng karamihang tao na nasa loob ng bahay ang pagyanig. Maaring magkakaroon ng pagkatakot ang iilan.		Shindo (kyou) o Lakas ng yanig ng lindol 6 (malakas) Hindi magawang tumayo at nakakagalaw lamang kung gagapang.
	Shindo o Lakas ng yanig ng lindol 4 Makakaramdam ng sobrang takot. Ang iilang tao ay nag-iisip at nagplaplano kung paano iligtas ang sarili. Magigising ang lahat ng mga natutulog.		Shindo o Lakas ng yanig ng lindol 7 Naitatapon sa ere dahil sa pagyanig. Hindi mo makokontrol ang sariling mong galaw.

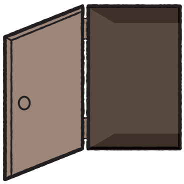
Fire and Disaster Management Agency- Manwal para sa paghahanda sa sakuna
Sakuna: mga materyales sa pag-aaral kung paano maghanda kung may lindol

Pag may Lindol

Kapag nasa loob ng kuwarto

Lumayo sa istante/lalagyan ng mga libro at bintana, magtago sa ilalim ng mesa.

Buksan ang pinto at siguraduhin ang labasan.



Dalhin ang mga importanteng bagay sa panahon ng paglikas.

※ Tingnan ang pahina 3 para sa listahan ng mg importanteng bagay.

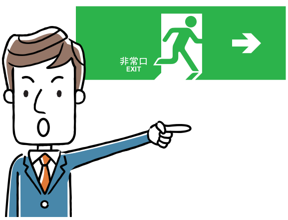
Sa oras na humupa ang pagyanig, patayin ang apoy para maiwasan ang sunog.

Magsuot ng sapatos para hindi masugatan.

Siguraduhing ligtas ang paligid bago lumabas.

Sa loob ng supermarket o tindahan

Sundin ang instruksyon ng nangangasiwa.



Sa loob ng Elevator

Kapag ang elevator ay di kusang huminto, pindutin ang lahat ng pindutan ng mga palapag at bumaba kaagad pagka bukas ng pinto.

Sa loob ng isang tren o bus

Huwag magmadaling lumabas. Maging mahinahon at sundin ang instruksyon ng nangangasiwa.

Habang nagmamaneho ng kotse

Itabi at ihinto ang kotse sa kaliwang bahagi ng daan at patayin ang makina. Pabayaang nakakabit ang susi sa sasakyan at lumikas sa ligtas na lugar.

Malapit sa dagat

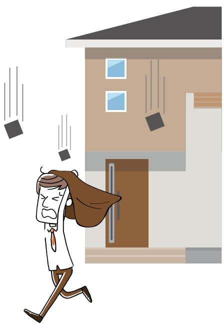
Maaring magkaroon ng tsunami kaya lumikas sa isang mataas a na lugar na malayo sa dagat.

Malapit sa bundok

Maaring gumuho ang bundok o bangin kaya lumikas sa isang ligtas na lugar.

Malapit sa Gusali

Maaring gumuho ang gusali at bumagsak ang bagay kaya lumayo dito.



Tungkol sa Malakas na Pag-ulan at Bagyo

Ang malakas na pag-ulan at bagyo

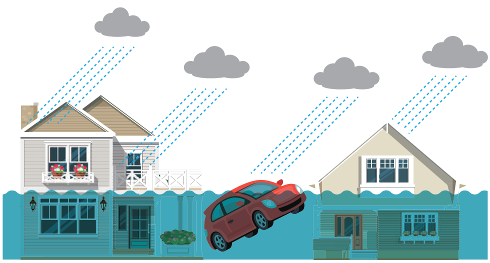
Malakas na pag-ulan

Mas maraming binubuhos na ulan sa "Ooame"(malakas na pag-ulan) kaysa pangkaraniwang tag-ulan.
Ang malakas na pag-ulan ay karamihang dumarating mula sa buwan ng Hunyo at Hulyo sa panahon ng tag ulan at bagyo.
Maaring dumami ang tubig sa ilog at umapaw.
Maaring umapaw ang tubig sa mga daan at posibleng papasok sa loob ng bahay.
Maaring gumuho ang bangin.

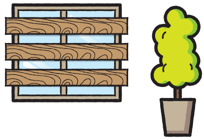
Bagyo

Madalas dumadating ang Bagyo sa pagitan ng buwan ng Hulyo at Septembre.
Sa panahong ito, umiihip ang malakas na hangin at bumuhos ang maraming ulan.
Maaring dumami ang tubig sa ilog at umapaw.
Maaring tumaas ang alon at maging maalon ang dagat.
Maaaring tumigil ang operasyon ng mga tren, bus at subway.
Maaring tangayin ang mga karatula, tiles ng bubong at atbp. dahil sa malakas na hangin.

※ Ang pagdating ng malakas na pag-ulan at bagyo ay maitataya kaya gawing kaugalian ang laging pagsubaybay at pagsiyasat nito sa pamamagitan ng telebisyon (TV) at internet.

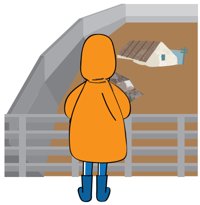


Kung may malakas na pag-ulan at bagyo



Laging subaybayan ang pinakabagong balita sa pamamagitan ng telebisyon at internet.
Paghahanda sa labas ng bahay.
Ipasok sa loob ng bahay o gusali aang mga kagamitang pwedeng tangayin ng hangin.
Siguraduhing nakasara at nakakando ang mga bintana at shutters.

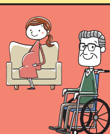
Ihanda ang mga importanteng bagay na kakailanganin sa panahon ng paglikas.
※ Tingnan ang pahina 3 para sa listahan ng mga importanteng bagay na kakailanganin sa panahon ng paglikas.



Huwag pumunta sa mga mapanganib na lugar.
Mapanganib ang mga lugar na malapit sa ilog, dagat at bundok.

May posibilidad na gumuho ang bundok o lupa.
Dahil sa malakas na pag-ulan at bagyo, maaring lumambot ang lupa.
Maaring gumuho ang bangin.
Ang mga residente na nakatira sa mga bahay na malapit sa bangin ay pinapayuhang lumikas agad.

Antas ng Babala at nararapat na aksyon ng mga residente

Antas ng Babala	Nararapat na aksyon ng mga residente
1	May posibilidad na umulan ng malakas. Subaybayan ang pinakabagong balita sa pamamagitan ng telebisyon at internet.
2	Paghahanda para sa paglikas. Ihanda at suriin ng mabuti ang hazard map.
3	Maghanda sa paglikas ang mga malalakas na tao. Lumikas na ang mga matatanda, buntis at iba pa. 
4	Limikas ang lahat sa ligtas na lugar.
5	Nasa peligro ang buhay. Gawin ang naaayon para iligtas ang buhay.

Tungkol sa Sunog

Kapag may sunog

1.Ipaalam sa mga tao sa paligid sa pamamagitan ng pagsigaw ng malakas ng "KAJI DA" 「Sunog!」

Fire Alarm para sa mga tirahan
Ito ay tumutunog ng malakas kapag may usok o init na napupuna.

2.Tumawag sa Bombero sa 119. Ito ay libre.

Paano tumawag sa 119

① Sabihin ng malinaw ang salitang [KAJI DESU]. Ibig sabihin nito ay sunog.
② Sabihin ang address. Halimbawa: 00 ward, 00 kalye, 00numero ng bahay, 00 mansion o apartment, katabi ng community center .
[OO ku OO choume OO ban, OO mansion, OO no tonari desu.]
③ Nasusunog po ang 00. [00 ga moeteimasu].
④ Ako pangalan ko po ay si. [Watashi no namae wa 00 desu.]
Ang numero ng telepono ko. [Denwa bangou wa 000-0000 desu.]

3.Patayin ang sunog sa pamamagitan ng tubig at fire extinguisher.
Kapag walang fire extinguisher, paluin ng kusyon ang apoy. Pwede ring gumamit ng basang tuwalya o kumot at isaklob sa apoy para ito ay mamatay.

⚠ Huwag buhusan ng tubig ang kalan na may mantika, gas stove at mga de-kuryenteng gamit.

Paano gamitin fire extinguisher

① Hugutin ang pin.

▼

② Hold the end of the nozzle.

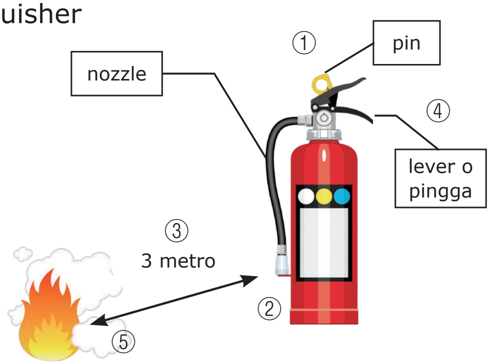
▼

③ Dumistansya ng mga 3 metro.

▼

④ Pindutin ang pingga o lever.

⑤ Siguraduhing nakatutok ang nozzle sa pinagmumulan ng pag-aapoy at mag umpisang mag-spray.



4.Kapag hindi napatay ang sunog, lumikas kaagad.

Sa paglikas, siguraduhing hindi makalanghap ng usok ng apoy

May nakakalasong gas na nakapaloob sa usok at ito'y mapanganib.
Gumamit ng basang panyo o tuwalya bilang pantakip sa bibig at ilong. Lumisan na nasa mababang posisyon.

Sa mga matataas na gusali tulad ng mansion o department store gamitin ang hagdanan sa paglikas.
Huwag gumamit ng elevator.

5.Kapag nakalabas na, huwag ng bumalik pa sa loob.

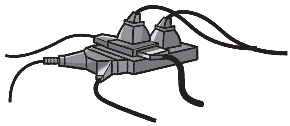
Para maiwasan ang sunog.

Iwasan ang paglagay ng mga madaling masusunog na bagay sa paligid ng bahay.

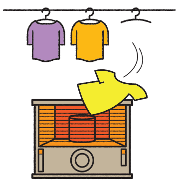
Siguraduhing nakapatay ang apoy kung aalis sa kusina.

Siguraduhing patayin ang upos ng sigarilyo pagkatapos manigarilyo.

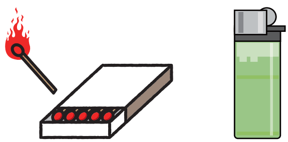
Huwag isaksak ang maraming de-kuryenteng bagay sa iisang outlet lamang.



Iwasan ang paglalagay ng mga masusunog na bagay malapit sa gas stove o heater.



Iwasan ang paglalagay ng posporo at lighter sa lugar na naaabot ng mga bata.



Personal na talaang pangkalamidad.

Sulatan at Itabi

Makipag-ugnayan sa 119
Bombero at Ambulasya

Makipag-ugnayan sa 110
Pulisya

Sariling Talaan

Pangalan		Numero ng Telepono (Cellphone Number)
Nasyonalidad	Numero ng Pasaporte	Numero ng Residence Card
Address ng tirahan sa Japan		

Impormasyon ukol sa pamilya, kaibigan, ka-trabaho at mga kakilala

Pangalan	Numero ng Telepono

Saan makikipag-ugnayan	Numero ng Telepono	Contact person	Telephone Number
Kumpanya ng Gasugnayan		Embahada, Tanggapan ng Konsulado	
Kumpanya ng Kuryente		Ospital	

Evacuation Center	
Kung merong Lindol	Kung merong malakas na pag-ulan at Bagyo

Impormasyon tungkol sa sakuna at saan makikipag-ugnayan

Fukuoka-ken Gaikokujin Soudan Center (konsultasyon para sa mga dayuhan)

0120-279-906 (libre at walang bayad)
Bukas mula 10AM hanggang 7PM (maliban sa Disyembre 29~ Enero 3)
May serbisyo para sa mga sumusunod na wika:
Sa wikang Hapon, Ingles, Intsik, Koreano, Vietnam, Nepal, Indonesia, Tagalog, Thai, Malay, Espanol, Frances, Alemanya, Italiano, Russia, Portugal, Mynmar, Khmer at Mongolian

VoiceTra

Isa itong voice translation app na nag ta translate sa iba't ibang lengwahe.
I-download ang app na ito sa pamamagitan na pag-access sa App Store.
https://voicetra.nict.go.jp/

Homepage ng Japan Metereological Agency

Pwedeng makakuha ng impormasyon tungkol sa lindol, malakas na pag-ulan bagyo, atbp.
https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

NHK World Japan

Pwedeng makakuka ng pinakabagong balita tungkol sa mga sakuna o kalamidad.
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

LOVE FM

Istasyon ng FM na nagbibigay ng impormasyon sa mga dayuhan sa pamamagitan ng iba't-ibang salita.
Ibinabalita sa iba't ibang wika ang impormasyon tungkol sa lindol, bagyo at malakas na ulan.
Fukuoka 76.1MH z Fukuoka West 82.5MH z
Kitakyushu 82.7MH z

Kung sakaling magkaroon ng sakuna o kalamidad, ang munisipyo ay nagpapadala ng mga impormasyong sa mga residente. Halimbawa: Impormasyon tungkol sa mga evacuation centers.
Buksan at suriin ng maigi ang homepage ng tinitirhang lugar.

Paano gamitin ang emergency app

○ Ang "Impormasyon sa Pag-iwas sa Sakuna Fukuoka MAMORU-Kun" ay isang emergency app para sa Fukuoka Prefecture.

○ Nagbibigay ito ng impormasyon tungkol sa mga bagyo, malakas na pag-ulan, mga lindol, at tsunami.

○ Maaari mo ring tingnan ang mga kalapit na likasang lugar sa mapa.

Suportado ng"MAMORU-Kun" app ang Japanese, Ingles, Intsik (pinasimple at tradisyonal), Korean, at Vietnamese.

Maari mong i-download ang app gamit ang QR code sa baba.

(App Store)

(Google Play)

Makakahanap ka ng tungkol sa impormasyon sa emerhensiya malapit sa kasalukuyan mong lokasyon

Ipinapakita sa mapa ang mga lugar na lilikasan

Ipinapakita sa iyo ng mga larawan kung ano ang gagawin kapag may emerhensiya

Mga mahahalagang bagay na dapat tandaan.

- Sa panahon ng sakuna at kalamidad, magka-isa at magtulungan po tayong lahat.
- Batiin ang mga kapitbahay at gawin na matandaan ka nila.
- Hindi ka nag-iisa.
  Magtulungan po tayong lahat sa panahon ng kagipitan.

Marso 2023 Binagong edisyon

Prepektura ng Fukuoka
7-7 Higashi-koen, Hakata-ku, Fukuoka-shi
(International Policy Division, International Affairs Bureau)
TEL：092-643-3201　FAX：092-643-3224
(Disaster Prevention and Planning Division, Disaster Prevention and Crisis Management Bureau)
TEL:092-643-3112　FAX:092-643-3117