|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | Mga bagay na dapat tandaan sa panahon ng Malakas na snow at Alon ng Lamig (Cold wave) |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | Iwasang lumabas sa panahon ng malakas na snow o Alon ng Lamig (Cold wave) (biglaang paglamig ng panahon), dahil maaaring ang mga kalsada ay madulas at maaaring huminto ang operasyon ng mga pampublikong transportasyon gaya ng tren.  Kung hindi maiiwasan at kinakailangang lumabas, mag-ingat na huwag madulas sa snow.  〇Magsuot ng non-slip na sapatos  〇Ilagay ang iyong mga gamit sa isang backpack upang magamit mo ang dalawang kamay bilang proteksyon kung sakali na ikaw ay madulas  〇Lumakad na may maliliit na hakbang upang maiwasan ang pagkadulas  〇Maglakad nang nakasuot ang talampakan ng iyong sapatos  〇Maglaan ng mas maraming oras kumpara sa nakasanayan para sa panglalakad  Ang snow ay maaaring bumagsak ng kumpol mula sa matataas na establisyemento tulad ng mga bubong.Mag-ingat sa pag daan sa mga lugar na may matataas na establisyemento.  Iwasan ang magmaneho ng mga sasakyang may dalawang gulong (motorsiklo o bisikleta) dahil ito ay mapanganib at may mataas na posibilidad na ito ay tumagilid o dumulas. Kung gagamit ka ng pampublikong transportasyon, asahan na marami ang tao na pwedeng maging sanhi ng siksikan at mas magtatagal ang pag andar nito kaysa karaniwan.  Suriin ang mga impormasyon tungkolsa mga operasyon ng kalsada at mga likuan bago bumiyahe.  Anuman ang paraan ng transportasyon, iwasan ang subukan na bumiyahe sa kasagsagan ng malakas na pag-ulan ng niyebe, maaari itong humantong sa malubhang pinsala o mahirapan na makauwi. Mangyaring magpatuloy nang may pag-iingat.  ​ |