

地震から身を守るためのアドバイス タガログ語

Mga Payo para sa kaligtasan ng sarili sa lindol



Alamin ang tungkol sa Lindol

Ang Sendai ay nagkaroon nan g maraming malakas na lindol. Mag tanong sa inyong kapitbahay at mangalap ng mga impormasyon.

Ang 1978 na lindol sa Miyagi noong June 12 na may (M7.4) ay naganap ng gabi. Marami ang naging biktima ng pagka sira ng kongkretong pader at mga gusali.

Noong hapon ng March 11, 2011, ang malaking lindol na (M9.0) ay naging sanhi ng pinaka malaking kalamidad sa silangang Japan. Marami ang nag buwis ng buhay sa Miyagino at Wakabayashi Wards dahil sa tsunami.

*M (magnitude) ay ang sukat at laki ng isang lindol.

Ano ang mapanganib sa Lindol?

Sunog



Pagkaraan ng lindol, maa-aring magkaroon ng sunog. Ang mga lugar na napapaligiran ng gusali ay puedeng maging sanhi ng pag kalat ng apoy dito.

Tsunamis



Kapag ang lindol ay nag mula sa karagatan, iminu mungkahi na mag ingat ang mga taong malapit sa ilog at dagat.

Pagka sira ng mga gusali



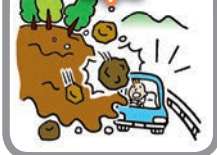
Ang bahay at mga gusali ay maa-aring masira, at puede kayong mabag sakan nito. (ang mga gusali na naitayo pagkaraan ng 1981 ay naka saad sa talaan) na mas ligtas

Pag bagsak ng mga bagay



May posibilidad na bumagsak ang mga kasangkapan, computers, at mga ilaw na nakasabit. Puede rin kayong maka-apak ng mga basag na salamin. Kung nasa labas kayo, puede kayong mabagsakan ng vending machines, pader, mga sign boards at iba pang mga bagay.

Ppag guho ng lupa



Ang mga taong malapit sa matarik at bingit ng bundok ay minumungkahi na mag ingat.

Mga problemang naranasan nuong pinakamalaking lindol sa silangang Japan

① Kakulangan ng Impormasyon

Pagka lipas ng lindol, ang hindi pangkaraniwang pagka wala ng koneksyon ng kuryente ay naging dahilan para hindi makagamit ng cellular phones at internet. Marami ang nabahala sa pagka wala ng kaalaman sa mga nangyayari, at hindi pagkakaroon ng koneksyon sa pamilya at mga kaibigan.

② Pagka wala ng Kuryente

Sa magandang pagkakataon, ay bumalik ang supply ng kuryente kinabukasan, maliban sa mga napinsalang lugar. At ang gabi ay hindi naging madali para sa kanila.



③ Pagka wala ng Tubig

Marami ang lugar na nakaranas ng pagka wala ng tubig, at tumagal ng ilang araw at linggo. Nabahala ang mga tao para sa pag ipon ng tubig pang inom at para sa pang araw-araw na gamit.



④ Hindi puedeng pag gamit ng kubeta

Ang pagka wala ng tubig ay naging dahilan para hindi mabuhusan ang kubeta. Ginamit nila ang pinag paliguan sa pag buhos ng kubeta.

⑤ Pagka wala ng Gas

Sa maraming lugar, mahigit isang buwan bago nagkaroon ng gas. Naging problema ang pagkawala ng kakayahan painitin ang kabahayan at pampaligo.

⑥ Pagka wala ng Pagkain

Naging mahirap ang mag ipon ng pagkain, Mahabang pag pila para lamang sa konting pagkain.

⑦ Hindi sapat na Transportasyon

Ang train, subways at express train ay tumigil at hindi naging sapat ang mga bus. Hindi nagamit ang mga sasakyan at motorcycles sa kakulangan ng gasolina. Marami ang gumamit ng bisikleta.

Ano ang mga dapat gawain sa pag hahanda sa Lindol

1 Isipin ang dapat mong gawain

Ano ang dapat mong Gawain kung may lindol ngayon? Paano kung ito ay gabi? Mahalaga na isa-isip ang mga mangyayari at pag-usapan ng pamilya at mga kakilala.



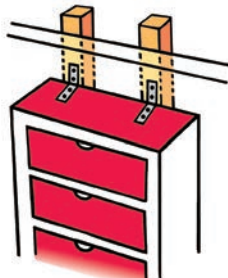
2 Kaligtasan ng bahay sa lindol

a) Ingatan ang mga gamit at kasangkapan sa pag bagsak

Maa-arang bumagsak ang mga gamit at kasangkapan sa lindol. Ipako ang mga gamit at kasangkapan sa pader na mabibili sa home center at iba pang tindahan.

• Mapanganib ang mag lagay ng mabigat na bagay sa mataas na lugar.

• May mga kasangkapan ba na puedeng bumagsak at puedeng maka harang sa lagusan?



b) Mas ligtas ang mga magaang ilaw na nakasabit.

c) Mag iwan ng tsinelas at flash light sa gilid ng higaan.

Ano ang puedeng mangyari habang kayo ay natutulog?

Para maiwasan na maka-apak ng mga basag na salamin, mag iwan ng matibay na tsinelas sa gilid ng higaan..

Mag handa rin ng radio at flash light sa lugar na madaling damputin kung mawalan ng kuryente.

d) Maghanda ng handy fire extinguisher

Makakabili kayo ng fire extinguisher sa home centers at iba pang tindahan.

3 Kumpirmahin ang mga ligtas na lugar at kalsadang malapit sa inyo.

a) Kumpirmahin ang ligtas na lugar malapit sa inyo.

Ang mga park na may malawak na lugar ay ligtas sa mga bagay na babagsak. Kung mayroong malaking sunog at kayo ay lilikas sa ligtas na lugar, makabubuti ang pag likas sa maraming daanan.

b) Sa mga baybayin, alamin ang mga mataas na lugar para sa pag likas kung may tsunami.

IKung walang mataas na lupa sa lugar, alamin ang may mataas at matibay na gusali kung ito ay puedeng pasukin ng gabi, at mga panahon na walang pasok.

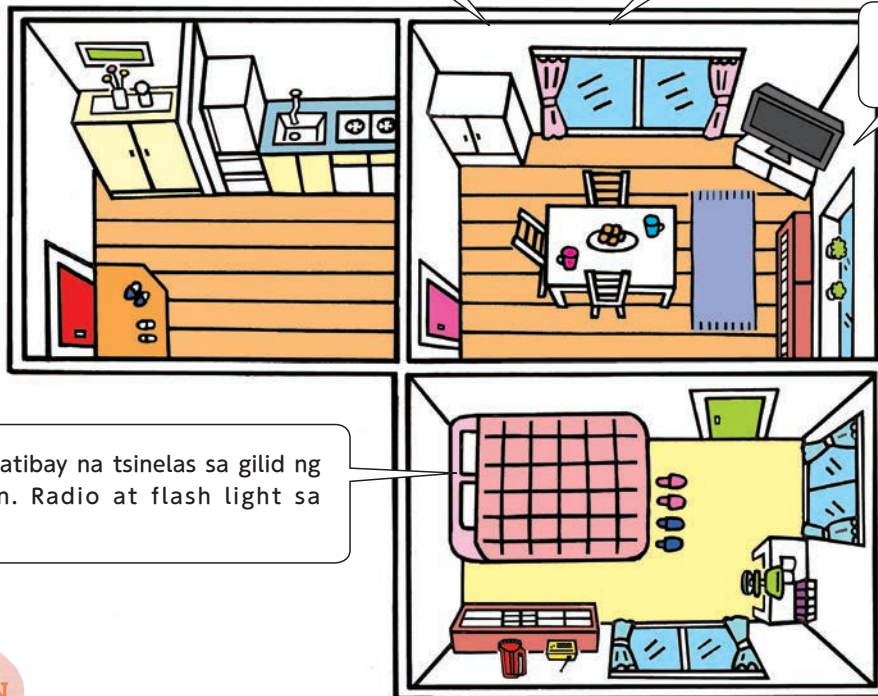
c) Ligtas ba ang mga kalsada na puede mong takbuhan?

Ang mga bagay na mabigat ay ilagay sa mababang lugar

Ikabit ng matatag ang mga kasangkapan sa pader at nang sa ganuon ay hindi maka harang sa pintuan

Ang television ay ikabit sa baba

Ang matibay na tsinelas sa gilid ng higaan. Radio at flash light sa ulunan



COLUMN

Dahil sa inalam ko ang daan nakalikas ako sa madaling panahon. Naka likas ako ng mabilis pagkaraan ng lindol. Dahil gabi nuon, Napaka dilim at wala akong Makita. Takot na takot ako. Siguro ay kailangan ko rin na gawaing mag lakad kung gabi. “ (Residente na naka ranas ng Pinaka malaking kalamidad sa silangang Japan.)

May pagka kataon na puede kang mabagsakan ng konkretong pader, vending machines, at iba pang bagay. Puedeng maharangan ng mga bagay na babagsak ang makitid na daanan.

④ Alamin ang inyong Kanlungan

Sa Sendai City, ang mga Elementary at Hig School at iba pang gusali ay itinalaga para dito. Alamin ang mga lugar na malapit sa inyo at maa-ari nyong lakarin.

⑤ Magpasya sa paraan ng pakikipag-usap sa iyong pamilya at kaibigan

Ang Pinakamalaking kalamidad sa silangang Japan, ay naging napakahirap ang koneksyon sa cellular phones at smart phones. Magpasya sa paraan ng pakikipag-usap sa pamilya at mga kaibigan kung paano magkakaroon ng koneksyon at kung saan magkikita-kita sakaling may kalamidad.

☞ Sipiin ang mga mensahe sa pahinan 7 para sa inyong madaling kaalaman.

⑥ Mga dapat ihanda sa inyong paglikas

Makatutulong na ilagay sa bag ang mga kailangan na madali ninyong madadala kaagad sa paglikas. Siguraduhin na may pangunahing lunas, contact lenses sa lugar na madali nyo itong mabi-bitbit.



Mga nilalaman ng Emergency Kit

- Kopya ng inyong Residence Card
- Pera (na maraming barya at 1,000 bills)
- Medyas, pang loob, guwantes, kapote,
- Flash light, Radio, first aid kit, lighter/matches
- Plastic bags
- Mga pagkaing madaling kainin, At mga bagay na pang personal tulad ng, gamot, contact lens solution, and sanitary napkins. Makatutulong din kung may mga pagkain na hindi na kailangan ang preparasyon tulad ng, delata, bottled water, sa loob ng bahay kung magkaroon ng kakulangan sa pagkain at tubig

⑦ Pakikipag ugnayan sa Kapibahay

Sa oras ng kalamidad, ang pakikipag kooperasyon ang pangunahing lakas. Ang pagbati sa inyong kapitbahay ay isang bagay na panghahawakan sa oras ng kalamidad.

Alam mo ba kung sino ang iyong mga kapitbahay?

⑧ Alamin ang paraan ng pagkuha ng impormasyon

Sa panahon ng kalamidad, Nakapag aalala ang kawalan ng impormasyon.

☞ pahina 8

Kapaki-pakinabang na Impormasyon

① Ang lakas ba ng pagyanig ng lindol ay “震度 (shindo) : Lakas “ sukat ng lindol. Ito ba ay magnitude “(M)”

Ang sukat ng lindol ay nagpapahayag ng (M) sa buong mundo, pero ang sukat ng lakas ay may pagka kaiba sa ibang bansa.

“Lakas ng Pagyanig” bilang pag-gamit ng Japan Meteorological Agency

震度 4
(shindo yon)

Karamihan ng mga tao ay nararamdaman habang naglalakad. karamihan ng natutulog ay nagiging sa pagtulog.

震度 5 弱
(shindo go jaku)

Ang mga pagkain at libro ay maa-arang bumagsak sa istante.

震度 5 強
(shindo go kyau)

Maa-arang bumagsak ang mga kasangkapang hindi naka siguro.
(Taihaku Ward in the Great East Japan Earthquake Disaster)

震度 6 弱
(shindo roku jaku)

Mahirap ng tumayo. Karamihan sa mga kasangkapan ay gagalaw at maa-arang bumagsak. Maa-ari ding hindi mabuksan ang mga pintuan.

(Aoba Ward, Wakabayashi Ward, and Izumi Ward in the Great East Japan Earthquake Disaster)

震度 6 強
(shindo roku kyau)

Imposible nang tumayo. Lahat ng kasangkapan ay gagalaw at karamihan dito ay babagsak.

(Miyagino Ward in the Great East Japan Earthquake Disaster)

震度 7
(shindo nana)

Lahat ng kasangkapan ay gagalaw at maa-arang lumipad.

② Maagang Babala sa Lindol

Ito ay ang sistema na pag alarma bago yumanig. Ang kakaibang tunog sa television, radio, cellular phones at smart phones. (Ang sistemang ito ay maa-arang hindi naa-ayon sa ibang cellular phones)

Kapag may Lindol

Kung ikaw ay nasa bahay

① Protektahan ang iyong ulo

Kapag naramdaman na may lindol, pumunta sa ilalim ng matibay na lamesa at protektahan ang ulo. Kumapit mabuti sa paa ng lamesa para hindi ka matangay nito. Kung walang kasangkapan na puedeng pag taguan, protektuhan ang ulo ng malambot na bagay.



Ang hindi pangkaraniwan na pagyanig ay tumitigil sa loob ng isang minuto. Ngunit, noong The Great East Japan Earthquake Disaster ay nagpatuloy ng mga tatlong minuto.

② Huag mataranta at magmadali para lumabas

Mapanganib ang mataranta at lumabas. Kung labas sa loob ng gusali, tingnan kung may babagsak na bagay mula sa itaas.



③ Pag-patay ng apoy kung mahina na ang pag-yanig

Mapanganib ang lumapit sa apoy habang may malakas na pag-yanig. Patayin ito kung tumigil na ang pag-yanig.



④ Siguraduhing buksan ang pintuan

Maa-arang mabaluktot ang gusali at maging dahilan para hindi mabuksan ang pintuan. Kapag humina na ang pag yanig, siguraduhing buksan ang pintuan. Importante na siguraduhin ang lagusan sa mga mata-taas na gusali.



Kung ikaw ay nasa labas

① Lumayo sa mga konkretong pader at vending machines

Maa-ari itong bumagsak. Lumayo kaagad dito kung maari.



② Mag-Ingat sa mga bumabagsak na bagay tulad ng sign boards at babasaging bintana.

Lumayo sa mga gusali.



Kung ikaw ay nasa eskwelahan o sa tindahan

① Protektahan ang ulo

Pumunta sa ilalim ng lamesa, kung walang kasangkapan na puede pag taguan, protektahan ang ulo ng malambot na bagay.

② Mag-Ingat sa mga bagay na babagsak

Kapag naramdaman na may pag yanig, at ikaw ay nasa isang bulwagan na may nakasabit na ilaw sa kisame, Mag-Ingat. May posibilidad na ito ay bumagsak.



③ Huag mataranta at mag madali para lumabas

Kumalma at sundin ang tagubilin ng guro o ng mga kawani.

Kung ikaw ay nasa Elevator

Pindutin lahat ng pindutan at lumabas kaagad.

Kung ikaw ay nagma maneho

Bagalan ang takbo tumigil sa gawing kaliwa at mag preno. Makinig ng radio. Kung lilikas, iwanan ang sasakyan at maglakad.



Pagka tapos ng pag Yanig at pag Hupa



① Mag masid

Ligtas ba sa loob ng bahay mo? Napatay mo ba ang gas at mga kasangkapang may langis? May apoy ba? Habang may aftershocks, posible na nagkaroon ng pinsala ang bahay mo at makulong ka sa apoy.

Pagka tapos ng malaking lindol, maa-aring magkaroon pa ng pailan-ilang maliit na lindol. Ito ay ang aftershocks. Ang mga pader at gusali na hindi na matatag ay maa-aring mapinsala.

② Kumuha ng Impormasyon sa television at radio

Kung ilang minuto ang lindol, ang sukat, ang lakas, at kung may tsunami ay ibina-balita sa television at radio. Kung may babala para sa malaking tsunami, ibina-balita ito sa NHK para sa English, Chinese, Korean at Portuguese sa karagdagang channel. Sa NHK Radio 2 (Sendai 1089 KHz) ay ibina-balita ng pauli-ulit sa Japanese, English, Chinese, Korean at Portuguese.



③ Mag Ingat sa Tsunamis

Kung ang lindol ay nangyari sa karagatan, maa-aring magkaroon ng tsunami. Ang Japan Meteorological Agency ay nag-a anunsyo sa loob ng dalawa o tatlong minuto kung mayroong tsunami. Ang estimated na taas at pagdating nito. Kung naramdaman mo na may lindol at nasa malapit ka sa dagat, tingnan kaagad sa television at radio ang impormasyon. Kung may tsunami, lumikas kaagad sa ligtas na lugar.

Mga Payo at Babala ng Japan Meteorological Agency

おおつ なみけいほう
大津波警報
(ootsunami keihou)
Malaking babala sa tsunami

Isang malaking paparating na tsunami na magkakaroon ng malaking pinsala

つ なみけいほう
津波警報
(tsunami keihou)
Babala sa tsunami

Ang tsunami na makasa sanhi ng pagka pinsala

つ なみちゅういほう
津波注意報
(tsunami chuuihou)
Pag-papayo sa tsunami

Mapanganib na lumapit sa dagat.

④ Pumunta sa lugar na Ligtas

Sa malawak na lugar na walang babagsak sa iyo, na may likasan na marami at ligtas. Kapag nagkaroon ng malaking apoy, kailangan mong lumikas sa ligtas na lugar na may maraming daanan.



⑤ Tumawag ng tao sa paligid at mag tulungan sa isat-isa

Kung may nakita na humihingi ng tulong, tulungan mo sila



⑥ Kung ang bahay mo ay hindi ligtas pumunta sa refuge area

Masyadong mapanganib ang napinsalang bahay. Magdala ng nararapat na kailangan at lumikas. Sa Sendai, ang Elementary, High School at ibang gusali ay nakatakdang likasan.



⑦ Mga listahan bago kayo lumikas sa refuge area

- Siguraduhing patay ang inyong heater
- Ibaba kaagad ang breaker
- Patayin ang gas sa main switch
- Siguraduhing sarado ang gripo
- Dalahin ang mahalagang bagay(identification, pera, bank card, etc)
- Dalahin ang cellular phone at charger
- Mag bihis ng mainit
- Dalahin ang emergency kit
- Isarado at ikandado ang bintana at pintuan
- Kung hindi ma contact ang pamilya, mag-iwan ng mensahe sa labas ng pinto kung saan kayo pupunta.



Ano ang dapat Gawain pag dating sa inyong refuge area

① Isulat ang pangalan

Isulat ang inyong pangalan at mga impormasyon sa tanggapan.

Kahit na kayo ay nasa inyong bahay, Kung hindi kayo puedeng magluto dahil sa kawalan ng kuryente, gas at tubig, kayo ay maa-arang tumanggap ng pag-kain at tubig sa refuge area. Maa-ari din kayong gumamit ng kubeta.

② Pag kuha ng pag-kain, tubig at impormasyon

Kumuha lang ng sapat na pag-kain at tubig para sa inyo. Marami ang makukuhang impormasyon sa refuge area. Kung may Makita kayo na may problema dahil sa hindi pagkaka-intindihan sa wika at may kakayahan kayo, tulungan ninyo

③ Paki-kipag tulungan

Ang refuge area ay para sa mga naghahangad ng kanlungan. Kung kayo ay may kakayahan, tumulong sa paghakot ng bagay, pag-lilinis at iba pa.



Ano ang gagawin kung hindi ka maka kontak sa pamilya at mga kaibigan

Sa oras ng kalamidad, ang pag gamit ng cellular phones at smart phones ay mahirap. Sundin ang mga sumusunod:

- Mas madali ang koneksyon sa mga lugar na hindi apektado. Ipaalam sa kanila kung nasaan kayo.
- Madali ang koneksyon sa lugar na pang publiko.
- Kung hindi kayo maka konek sa telepono, mag e-mail
- Gumamit ng emergency message board para sa phones at smartphones

Emergency message board for cellular phones and smartphones

Kapag may malaking kalamidad, ang emergency message board ay mag aalarma sa taas ng screen ng cellular phones at smartphones.

Pag-post ng mensahe

Emergency message board → Mag-post ng mensahe → Magsulat ng mensahe → i-post

Magbasa ng Mensahe

Emergency message board → Basahin ang mensahe → I-sulat ang phone number → search → Lalabas ang mensahe

Ipaalam kung nasaan ka

Kapag may malaking kalamidad, Ipaalam sa inyong Embahada, eskwelahan, sa inyong trabaho, opisina etc. kung nasaan kayo. Maipapa-alam nila iyon sa mga taong naghahanap sa inyo. At magiging mapanatag sila sa hangarin na kayo ay nasa magandang kalagayan.

Karaniwang ginagamit sa wikang Hapon sa oras ng kalamidad

ひなん 避難 (hinan)	Pag likas; pagpunta sa ligtas na lugar
とほ 徒歩で (toho de)	Lakad
たかだい 高台 (takadai)	Mataas na lupa
ゆうどう 誘導 (yuudou)	Pagbigay sa kapwa ng direksyon
うかい 迂回 (ukai)	Pag liko
あんび 安否 (anpi)	(Alamin) kung ang kapwa ay ligtas
おうきゅうしよ 応急処置 (oukyuu shochi)	Pangunahing lunas
そな 備える (sonaeru)	Pagha-handa
ていでん 停電 (teiden)	Pagka wala ng kuryente
だんすい 断水 (dansui)	Pagka wala ng tubig
きゅうすいしや 給水車 (kyuusuissha)	Trak ng tubig
ひ 火の始末をする (hi no shimatsu wo suru)	Isara ang gas at kasangkapang may langis
ふつう 不通 (futsuu)	Pag hinto; walang pakiramdam
うんでん 運転を見合わせる (unten wo miawaseru)	Hindi pag takbo ng tren
きけん 危険 (kiken)	Mapanganib
きゅうじよ 救助 (kyuujo)	Tulong
けいかい 警戒 (keikai)	Mag -ingat
さまた 妨げ (samatage)	Sagabal

すみやかに、ただちに (sumiyaka ni , tadachi ni)	Sa madaling panahon
立ち入り禁止 (tachiiri kinshi)	Bawal pumasok
つうこう禁止 (tsuukou kinshi)	Bawal dumaan
付近 (fukin)	Paligid
ひか 控える (hikaeru)	Iwasan
身の安全を確保 (mi no anzen wo kakuho)	Ingatan ang sarili

Paano makakuha ng impormasyon

① Kanlungan

Maka-kakuha ka ng impormasyon sa City Hall. Ang mga impormasyon ay nakasaad sa English at iba-ibang lenguahe.

② Radio

Ang SIRA Sendai International Relation Association ay nakiki-isa sa Radio Stations sa Sendai para magbigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon sa English, Chinese at iba pang lenguahe sa radio.

Mga Istasyon sa Radio para sa ibat -ibang wika sa pakikipagtulungan ng SIRA

Date FM (FM Sendai)	77.1MHz
---------------------	---------

Radio 3	76.2MHz
FM Taihaku	78.9MHz
FM Izumi	79.7MHz

③ Sendai International Center

Kapag nagkaroon ng malaking kalamidad, ang Sendai Disaster Multilingual Support Center ay nakatalaga sa Sendai International Center at nag-bibigay ng impormasyon sa wikang English, Chinese at Korean. Puede rin kayong humingi ng payo sa iba-ibang lenguahe.

Lugar: Sendai International Center
Aobayama, Aoba Ward, Sendai City
TEL: 022-224-1919 / 022-265-2471
FAX: 022-265-2472
<http://www.sira.or.jp>

SIRA MAIL

Ang SIRA Sendai International Relations Association at Sendai International Center ay nag bibigay ng ibat-ibang impormasyon sa e-mail sa Japanese ,English, Chinese at Korean. Nag-bibigay din ng impormasyon sa e-mail sa oras ng kalamidad.

✉ Magpa rehistro sa <http://www.sira.or.jp>

SIRA's facebook

Like po at makaka tanggag kayo ng mga awtomatikong updates.

✉ Hanapin ang “Sendai International Relations Association”

Mga Payo para sa kaligtasan ng sarili sa Lindol

February 2014

Editing and Publication:
Sendai International Relations Association (SIRA)

Design:Yamaoka Fumie Taketoshi Akihiro
Illustrations:Abe Koharu