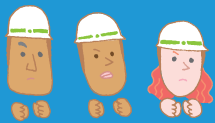


災害多言語情報

Multilingual na Impormasyon
tungkol sa mga Sakuna at
Kalamidad



Mga Lindol

地震

Madalas magkaroon ng lindol sa Japan, kung kaya't importanteng alamin ang mga paraan upang protektahan ang sarili at maghanda habang maaga.

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

1 Kapag may malakas na lindol

Unahin ang pagprotekta sa sarili.

●Kung nasa loob ng isang gusali



① Ibaba ang katawan

①まずひくく



② Protektahan ang ulo

②あたまをまもり



③ Manatili sa kinalalagyan

③うごかない

●Kung nasa labas

Lumayo sa mga konkretong pader at mag-ingat sa mga bubog ng salamin at mga bagay na maaaring bumagsak.

●Kung nasa loob ng elevator

Pindutin ang lahat ng button at bumaba sa palapag kung saan unang titigil ang elevator. Huwag gamitin ang elevator upang lumikas.

●Kung nagmamaneho

Itigil ang sasakyan sa kaliwang bahagi ng kalsada. Iwang nakapasok ang susi nang hindi naka-lock ang pinto bago lumikas.

●Kung nasa isang lugar na malapit sa dagat

Tumakas agad papuntang evacuation area o sa isang mataas na lugar. Mag-ingat sa mga tsunami.

●Kung nasa isang lugar na malapit sa bangin o sapa

Umalis agad papalayo ng bangin o sapa. Mag-ingat sa mga landslide at rockslide.

2 Kapag humupa ang lindol

●Siguraduhin ang kaligtasan

Buksan ang harapang pintuhan o bintana upang makasigurong makalalabas. Patayin ang lahat ng apoy.

●Kung nasa labas at wala sa bahayr

Huwag piliting umuwi kaagad. Maghintay muna sa isang ligtas na lugar habang puno pa ng tao ang mga kalsada at tren.

1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

●建物の中にいたら

●外にいたら

ブロック塀などから離れ、ガラス破片や落下物に注意する。

●エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおりる。エレベーターを避難に使わない。

●車の運転中

道路の左側に停車する。ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

●海に近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

●崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。がけ崩れや土石流に注意する。

2 揺れがおさまったら

●安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

●外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

3 Bagyo Pagkalap ng impormasyon at pagtiyak ng kaligtasan

Mahirap makakonekta gamit ang telepono pagkatapos magkaroon ng lindol. Maghanap ng tamang impormasyon o balita at huwag maniwala sa mga sabi-sabi lamang.

●Internet at social media

Alamin ang pinakabagong impormasyon sa mga balita.
NHK WORLD (ipinapahayag sa 18 wika)
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>



●171: Hotline para sa paghatid ng mensahe tuwing may sakuna o kalamidad

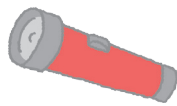
Maaaring mag-record at makinig ng mga mensahe upang matiyak ang kaligtasan ng mga kapamilya at kaibigan.

4 Matinding pag-ulan

- ・Manatili lamang sa bahay kung walang panganib ng sunog o pagguho.
 - ・Maaaring makakuha ng tubig at pagkain sa mga evacuation area.
 - ・Maaaring makakuha ng kinakailangang impormasyon mula sa mga evacuation area.
- ※ Alamin habang maaga ang evacuation area kung saan magkikita-kita ang pamilya.

5 Mga bagay na dapat dalhin

Pera (barya), passbook, selyo, pasaporte, residence card, insurance card, lighter, posporo, pang-ilaw, cellphone, powerbank, dry batteries, radyo, gamot



6 Mga bagay na dapat nakahanda lagi sa bahay

※ Maghanda ng sapat para sa higit sa tatlong araw.
Tubig (tatlong litro kada araw), Pagkain (pagkaing de lata o nasa retort pouch, snack o mga pagkaing madaling dalhin, atbp.), portable toilet, sipilyo, portable stove, tangke ng gas, sanitary na produkto, plastic bags, plastic wrap, disposable heating pads, atbp.



3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話がつながりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

●インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。
NHKワールド (18言語によるニュース)
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

●災害伝言ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

4 避難所

- ・火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- ・避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- ・避難所では、必要な情報を得られる。

※事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。



5 持ち出し用の荷物

お金 (小銭)、通帳、印鑑、パスポート、在留カード、保険証、ライター、マッチ、ヘッドライト、携帯電話、モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、薬

6 家にいつも準備しておくもの

※3日分より多く準備する。
水 (1日3リットル)、食べ物 (缶詰、レトルト食品、菓子など) 携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等