

Handbook tungkol sa Kalamidad at mga Hakbang upang maiwasan ang paglaganap ng impeksiyon para sa mga Banyagang Residente

Paghahanda para sa Likas na Sakuna o
Kalamidad at Hakbang upang
maiwasan ang paglaganap ng impeksiyon



Bersiyong Tagalog

Komagane City

"Ang Japan ay isang bansang maraming likas na sakuna(tulad ng bagyo at lindol)"

Ang nilalaman ng aklat na ito ay ang mga sumusunod

- Mga natural na kalamidad o likas na sakuna na madalas sumapit sa Japan
- Ang dapat gawin kapag nangyari ang isang likas na sakuna
- Ang dapat gawin bago mangyari ang isang likas na sakuna

- Mga nilalaman -

Lindol . . . 1

Bagyo, Malakas na Pag-ulan . . . 4

Landslide o pagdaloy ng debris . . . 6

Ulat tungkol sa lagay ng panahon . . . 6

Ulat tungkol sa pag-likas . . . 7

Mga dapat ihanda sa panahon ng paglikas . . . 8

Mga App at Website na mapapakinabangan sa panahon ngkalamidad . . . 9

Mga hakbang para sa paglaban sa COVID-19 . . . 11

Kahulugan ng salita

「Hinan」

Lumikas o lumayo mula sa lugar na mapanganib sa oras ng kalamidad.

「Hinanjo」

Lugar na dapat puntahan sa paglikas.

Paaralan at lugar ng pagtitipon (meeting hall)
na pinakamalapitsa sariling bahay.



Maaaring makalap ang impormasyon sa homepage ng City Hall

Lindol










Ang lindol ay ang biglaang pag-yuga ng lupa.

Nagkakaroon ng biak (crack) sa lupa at yumuyuga ang mga gusali kapag may malaking lindol.

Ang lindol ay tinutukoy ayon sa lakas ng pagyuga at ipinapahiwatig sa pamamagitan ng numero (「shindo」 ang tawag dito).

Mas malaki ang numero na ipinapahiwatig kapag mas malakas ang pag-yuga.

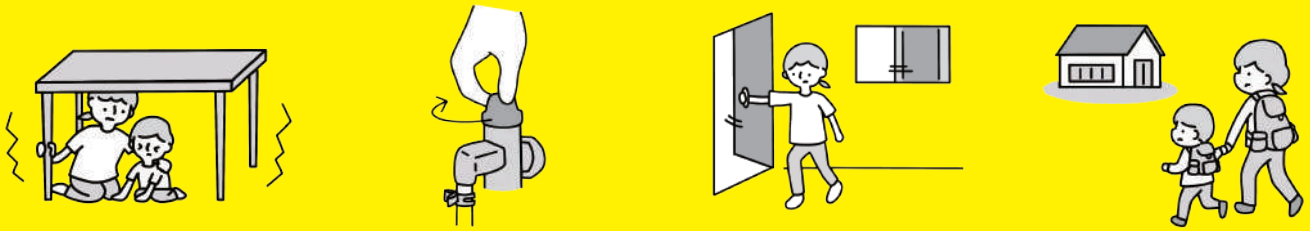
※Ang magnitude ay ang antas ng seismic energy o puwersa na nagdadala ng pagyanig at hindi ito ang lakas ng lindol o seismic intensity.

Intensity 1	Intensity 2	Intensity 3
Nararamdaman ng ilan ang pagyuga.	Nararamdaman ng karamihan ang pagyuga.	Nararamdaman ng halos lahat ng tao ang pagyuga. Ang mga kable ng koryente ay yumuyuga.
		
Intensity 4	Intensity 5 (Mahina)	Intensity 5 (Malakas)
Nagigising ang halos lahat ng natutulog. Tumutunog ang mga tableware tulad ng pinggan na nakalagay sa aparador o shelf dahil sa pagyuga.	Marami ang nakakaramdam ng pagkatakot. Maaaring mahulog ang mga tableware at mga libro na nakalagay sa aparador o shelf.	Hindi makakalakad kung walang kakapitan. Maaaring mabasag ang mga bintanang salamin. Magiging mahirap ang pagmaneho ng sasakyan.
		
Intensity 6 (Mahina)	Intensity 6 (Malakas)	Intensity 7
Mahihirapang tumayo. Maaaring matumba ang mga aparador na hindi nakakabit nang matibay. Maaaring masira at hindi mabuksan ang mga pintuan.	Imposibleng makatayo. Babagsak ang mga aparador na hindi nakakabit nang matibay. Maaaring bumagsak ang isang bahay na may mahinang pundasyon.	Imposible ang makagalaw. Mababasag at malalaglag ang mga bintanang salamin. Babagsak ang mga gusaling may mahinang pundasyon.
		

Ang dapat gawin kapag nagkaroon ng lindol

Kapag nasa loob ng bahay

- 1 Ikubli ang sarili sa ilalim ng matibay na mesa upang maging ligtas hanggang sa humupa ang pagyanig
- 2 Kapag tumigil na ang pagyanig, patayin ang apoy at isarado ang main valve ng gas
- 3 Buksan ang bintana at pinto at ihanda ang lalabasan
- 4 Siguraduhin munang ligtas ang paligid at pagkatapos ay lumikas patungo sa evacuation center



Kapag nasa loob ng kompanya o tindahan

- 1 Ikubli ang sarili sa ilalim ng matibay na mesa upang maging ligtas hanggang sa humupa ang pagyanig
- 2 Sundin at kumilos ayon sa panuto o direksiyon ng boss o tagapangasiwa o ng empleyado ng tindahan



Kapag nasa labas

- 1 Lumayo mula sa isang gusali, karatulang nasa mataas na lugar at bakod (fence)
- 2 Lumikas patungo sa isang evacuation center habang tinatakpan ang ulo ng isang bagay tulad ng bag



Kapag nagmamaneho ng sasakyan

- 1 Itigil ang sasakyan sa bandang kaliwa ng kalsada at patayin ang makina
- 2 Buksan ang pinto at iwang nakasaksak ang susi sa sasakyan
Pagkatapos ay lumakad patungo sa pinakamalapit na evacuation center upang lumikas



Mga bagay na dapat gawin bago magkaroon ng lindol

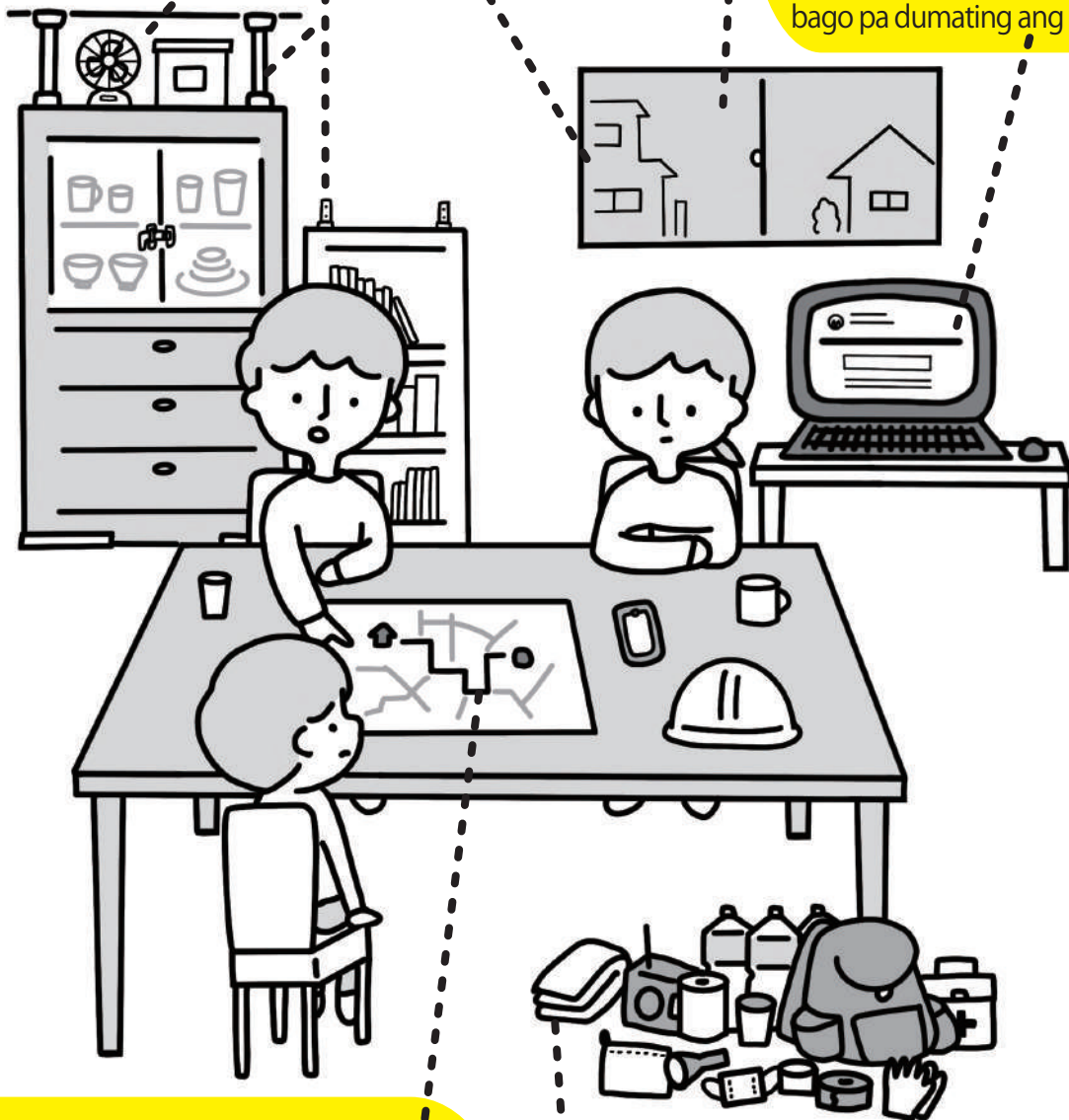
Ikabit nang matibay ang mga muwebles (aparador at estante). Mapanganib kapag natumbag ang mga muwebles.

Huwag maglalagay ng anumang bagay sa pasukan ng bahay, sa tabi ng bintana at sa pasilyo. Mapanganib kapag nagmamadali sa paglikas palabas ng bahay.

Huwag maglalagay ng mabibigat na bagay sa mataas na lugar. Mapanganib kapag bumagsak ang mabibigat na bagay.

Makipagkilala sa mga nakatira sa kapit-bahay. Mahalaga ang pagtutulungan sa panahon ng kalamidad.

Hanapin ang impormasyon sa website ng City Hall tungkol sa evacuation center na pinakamalapit sa sariling bahay. Posibleng hindi magamit ang internet sa panahon ng kalamidad. Kaya magkalap ng impormasyon bago pa dumating ang kalamidad.



Pag-usapan sa loob ng pamilya ang paraan ng pag-kontak sa isa't isa at kung saang lugar magtitipon. Maaaring hindi magamit ang linya ng telepono kaya may posibilidad na hindi maka-kontak.

Ihanda ang mga bagay na dadalhin sa oras ng paglikas (Tingnan ang pahina 8) Maaaring maputol ang suplay ng koryente, gas, at tubig kaya mag-imbak ng tubig at pagkain na makukunsumo sa 3 araw.

Bagyo

Ang bagyo ay ang namumuong ulap sa katimugang bahagi ng karagatan ng Japan.

Umuulan nang malakas kapag may bagyo. May ihip din ng malakas na hangin.

Maaaring ilipad ang mga karatula at bubong, kahit ang mabibigatna pananim na nasa paso.

Maraming bagyo sa pagitan ng mga buwan ng Hunyo hanggang Oktubre.



Malakas na Pag-ulan • Baha

Maulan sa buwan ng Hunyo at Hulyo. (「Tsuyu」 ang tawag dito)

Umuulan ng mahabang panahon kapag tag-ulan o "tsuyu" at kapag may bagyo.

May panahon ding umuulan ng malakas sa isang maikling panahon.(Ō-ame)

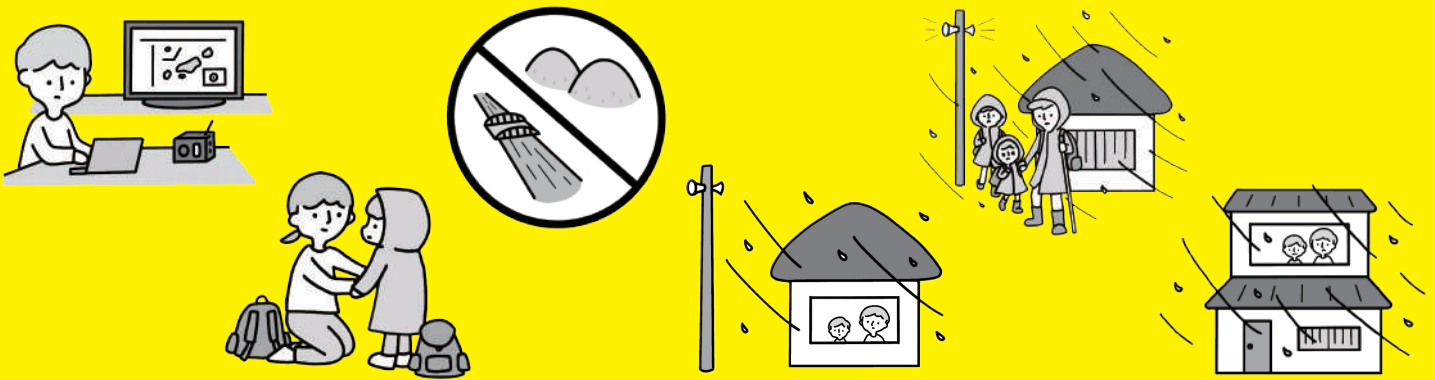
Maaaring umapaw ang tubig sa ilog.(Kōzui)

Maaaring maianod o lumubog sa tubig ang isang gusali kapag umapaw ang tubig sa mga ilog.



Mga bagay na dapat gawin sa panahon ng tag-ulan at bagyo

- Magkalap ng impormasyon sa TV, radyo, at internet
- Maghanda sa paglikas
- Huwag pumunta sa lugar na malapit sa ilog at bundok
- Manatili sa loob ng bahay kapag wala pang anunsiyo na lumikas (tingnan ang pahina 7)
- Lumikas agad patungo sa evacuation center kapag lumabas ang anunsiyo sa paglikas
- Umakyat sa ikalawang palapag ng bahay (mataas na lugar) kun hindi makakalikas patungo sa isang evacuation center.
Lumikas sa lugar na malayo sa bundok.



Mga dapat gawin bago dumating ang malakas na ulan at bagyo

- Siguraduhing hindi mailipad ang mga bagay na nasa labas
- I-lock ang mga bintana
- Ihanda ang mga bagay na dadalhin sa oras ng paglikas
- Magkalap ng impormasyon tungkol sa evacuation center
- Pag-usapan sa loob ng pamilya ang paraan ng pag-kontak sa isa't isa at kung saang lugar magtitipon sa panahon ng kalamidad.



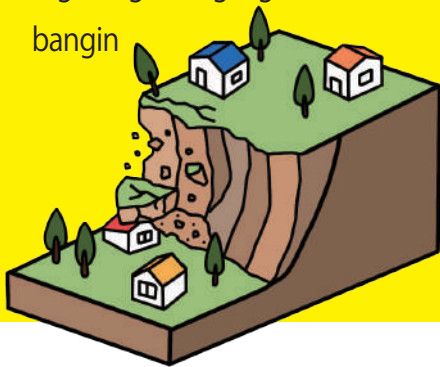
Landslide o pagdaloy ng debris

Maaaring magkaroon ng landslide kapag nagkaroon ng lindol at bagyo.

Ang landslide ay nahahati sa 「pagkatibag ng ilang bahagi ng lupa sa bukid o bangin」, 「mud flow o pagdaloy ng putik at bato」, 「land slip o pagguho ng lupa」.

pagkatibag ng ilang bahagi ng lupa sa bukid o bangin

Biglang natitibag at bumabagsak ang isang bahagi ng bundok o bangin



mud flow o pagdaloy ng putik at bato

Bumabagsak at iniaanod ang mga punongkahoy, bato, at makapal na lupa



land slip o pagguho ng lupa

Dumudulas at bumabagsak nang mabagal ang lupa sa ibabaw ng bukid o bangin



Impormasyon sa panahon ng pag-iwas sa sakuna

Naglalabas ng anunsiyo ang Japan Meteorological Agency tungkol sa lagay ng panahon kapag umulan nang malakas o pumatak ng yelo o nagkaroon ng malakas na ihip ng hangin.

Magkalap ng impormasyon sa pamamagitan ng pakikinig sa radyo o panonood sa TV, at pag-access sa internet.

Iba't ibang uri ng impormasyon tungkol sa babala ng lagay ng panahon	Mga dapat gawin
Babala o Advisory tungkol sa ○○	Alamin ang evacuation center at ang daan patungo sa evacuation center.
Babala o Alert tungkol sa ○○	Maaaring may lumabas na anunsiyo tungkol sa paglikas. (tingnan ang pahina 7) Magkalap ng impormasyon at maghanda para sa paglikas.
Impormasyon tungkol sa babala ng landslide	May lumabas na anunsiyo ng paglikas (pahina 7). Lumikas kaagad.
Emergency Warning tungkol sa ○○	<u>Nagkakaroon ng kalamidad sa loob ng ilang dekada.</u> <u>Ingatan ang ang mahalagang buhay.</u>



Ulat tungkol sa pag-likas

- Ang City Hall ay maglalabas ng anunsiyo para sa paglikas kapag may posibilidad na magkaroon ng kalamidad
- Tingnan sa homepage ng City Hall o magtanong sa iba na marunong magsalita ng Nihongo tungkol sa impormasyon ng paglikas kung walang wireless community broadcast system
- Ang homepage ay mababasa sa ilang wika (mababasa rin sa ibang wika ang ilang bahagi ng browser.)



Tandaan ang mga bokabularyo ng iba't ibang uri ng impormasyon tungkol sa paglikas na nagmumula sa Komagane City dahil ang mga ito ay mahalaga




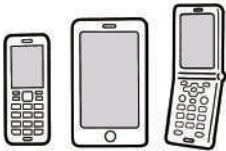




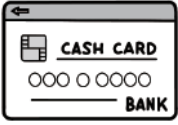
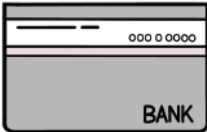


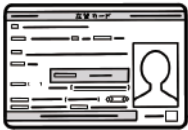




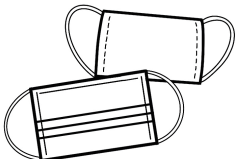
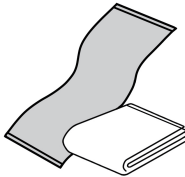
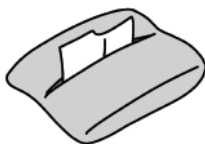


Mga uri ng impormasyon tungkol sa paglikas	Mga dapat gawin
Hinan Junbi/ Kōreisha Tō Hinan Kaishi-Maghandang sa paglikas/ Pag-umpisa ng paglikas ng mga matatanda	<ul style="list-style-type: none">• Maghanda sa paglikas• Kung may kapamilya na may edad na at kakailanganin ng oras sa paglikas, umpisahan na ang paglikas
Advisory sa Paglikas	<ul style="list-style-type: none">• Agahan ang paglikas
Utos na lumikas (Emergency)	<ul style="list-style-type: none">• Lumikas na agad

- Ang mga paaralan at mga meeting hall ang evacuation center.
- Maaaring makumpirma sa homepage ng City Hall ang impormasyon tungkol sa evacuation center.
- Kumpirmahin ang evacuation center na malapit sa sariling bahay.
- Maglakad sa pagpunta sa evacuation center.

Mas makabubuting huwag gumamit ng sasakyan sa paglikas.



Mga dapat ihanda sa panahon ng paglikas

<p>Tubig</p> <p>3 Litro bawat tao sa isang araw</p> 	<p>Pagkain</p> <p>pagkaing di nabubulok tulad ng de-lata at cup noodle</p> 	<p>Karaniwang iniinom na gamot</p> 	<p>Cellphone</p> 
<p>Flashlight</p> 	<p>Radyo</p> 	<p>Mobile Battery</p> 	<p>Pera</p> 
<p>Cash Card /ATM Card</p> 	<p>Bankbook</p> 	<p>Drivers License</p> 	<p>Health Insurance Card</p> 
<p>Residence Card</p> 	<p>Passport</p> 	<p>Damit</p> 	<p>Damit panloob</p> 
<p>Payong, Kapote</p> 	<p>Mask</p> 	<p>Towel</p> 	<p>Tissue</p> 
<p>Lighter</p> 	<p>Iba pang bagay na ginagamit sa araw-araw (Diaper/Gatas)</p> <p>Diaper/Gatas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Magkakaiba ang pangangailangan ng bawat isa. Maliban sa mga nabanggit, ihanda rin ang mga bagay ayon sa sariling pangangailangan. • Ilagay sa isang malaking bag at ihanda bago dumating ang isang kalamidad (lindol o bagyo). • Mahalaga ang makipagtulungan sa mga kapitbahay sa panahon ng kalamidad. Ugaliing bumati at makipag-kilala sa iba. 	

Mga App at Website na mapapakinabangan sa panahon ng kalamidad

Mahalaga ang magkalap ng tamang impormasyon sa panahon ng kalamidad. Ang mga impormasyon na nagmumula sa pamahalaan ng Japan, Nagano Prefecture, at Komagane City ay tamang impormasyon. Ang mga impormasyon na makikita sa SNS (tulad ng Twitter at Facebook) ay may posibilidad na hindi totoo. Mag-ingat na hindi mailigaw ng mga hakahaka at mga kasinungalingan.

WEBSITE



Komagane City

Impormasyon mula sa City Hall.
Makikita sa iba't ibang wika.



<https://www.city.komagane.nagano.jp/>



Meteorological Agency

Impormasyon tungkol sa lagay ng panahon, lindol, tsunami, at pagsabog ng bulkan



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

Mail delivery service ng Komagane City

Maaaring tumanggap sa pamamagitan ng mail ng impormasyon tungkol sa kalamidad at COVID-19 na inilalabas ng Komagane City.

Paraan ng Pag-gamit

- ① Magpadala ng blank mail sa email address na t-komagane@sg-m.jp
- ② I-click ang URL na nasa loob ng natanggap na mail
- ③ Piliin ang lugar kung saan nakatira at ang kategorya na nais matanggap at magrehistro



Smartphone App



Safety tips

Ipapaalam ang impormasyon tungkol sa paglikas at tungkol sa kalamidad sa Japan.



iOS



Android



Japan Official Travel App

Makikita ang impormasyon para sa mga dayuhan tungkol sa kalamidad at tungkol sa turismo ng Japan.



iOS / Android



NHK WORLD - JAPAN

Makikita ang balita at TV program ng NHK.



iOS



Android

Disaster Emergency Message Dial

Maaaring makapag-iwan ng mensahe sa pamamagitan ng rekord at mai-play ang isang mensahe.

Ang serbisyong ito ay magagamit sa panahon ng kalamidad kapag hindi makakontak sa tinatawagan.

Paraan ng Pag-gamit

- ① I-dial ang 171
- ② Pindutin ang 「1」 kung nais mag-iwan ng mensahe , pindutin ang 「2」 kung nais i-play ang isang mensahe
- ③ Sundin ang sinasabi ng operator at i-dial ang numero ng telepono ng taong nais tawagan
- ④ Mag-iwan o mag-play ng mensahe

Mga hakbang para sa paglaban sa COVID-19

Tandaan ang mga sumusunod na bagay upang (hindi makahawa at hindi mahawaan) hindi na lumaganap ang COVID-19.

Kahit walang nararamdamang mga sintomas (ubo,lagnat,hindi nawawalang pagkapagod, hindi nalalasan ang pagkain) ay may posibilidad pa rin na impektado ng COVID-19.

Tumawag sa numero ng telepono na nakalista sa ibaba kung may nararamdamang sintomas.

- Hugasan ang kamay gamit ng sabon pagdating ng bahay galing sa labas at bago kumain.
- Magsuot ng face mask kapag nakikipag-usap sa iba.
- Takpan ng panyo o ng suot na damit ang bibig kapag umuubo o bumabahin.(Tamang asal sa pag-ubo)
- Huwag papasok sa isang silid na hindi dumadaloy ang hangin. (kulob)
- Huwag pupunta sa lugar na maraming tao.(siksikan)
- Huwag mag-uusap nang magkakalapit.(malapitan)
- Dumistansiya ng mga 2 metro mula sa iba. (social distance)



Kunsultasyon ng COVID-19 para sa wikang banyaga

Maaaring kumunsulta tungkol sa iba't ibang bagay may kinalaman sa COVID-19.

「Japan Visitor Hotline」 Japanese, English, Chinese, Korean

Numero ng telepono 050-3816-2787 (Bukás ng 24 oras)

「FRESC Help Desk」 14 na wika

Numero ng telepono 0120-76-2029

(Bukás mula Lunes haggang Biyernes 9 am hanggang 5pm.)

Kunsultasyon para sa mga taong hiráp sa pamumuhay dala ng pagkawala ng trabaho dahil sa COVID-19.Walang bayad.

「NAGANO Multilingual Call Center」 17 na wika

Numero ng telepono 0120-691-792 (Bukás ng 24oras)

Kunsultasyon para sa mga taong nakakaranas ng sintomas.Walang bayad.

Paraan ng pagkunsulta

①Tumawag sa 0120-691-792

②Ipakonekta sa 026-235-7277 o kaya sa 026-235-7278.

Sabihin ang tulad ng halimbawa sa pakikipag-usap.

「Paki-konekta sa kunsultasyon para sa COVID-19. Ang telepono ay 026-235-7277.」

③Maaaring kumunsulta sa tulong ng isang interpreter.

Memo Isulat ang Evacuation Center na malapit sa sariling bahay, listahan ng mga bagay na dapat dalhin sa paglikas, paraan ng pagkontak sa mga kapamilya, at lugar kung saan magtitipon.

Handbook tungkol sa Kalamidad at mga Hakbang upang maiwasan ang paglaganap ng impeksiyon para sa mga Banyagang Residente
Paghahanda para sa Likas na Sakuna o Kalamidad at Hakbang upang maiwasan ang paglaganap ng impeksiyon



Komagane City, Kikakushinkou-ka
0265-83-2111
kizai@city.komagane.nagano.jp