

GABAY NA LIBRO SA ORAS NG KALAMIDAD

タガログ語版

さいがい
災害ガイドブック

Siguraduhin na isulat agad ~^{かくにん} ^かすぐに確認して書いておきましょう~

Pangalan	なまえ 名前	
Nasyonalidad	こくせき しゅっしんこく 国籍 (出身国)	
Tipo Ng Dugo	けつえきがた 血液型	
Numero ng Pasaporte	パスポート No.	
Numero ng Alien Card (Numero ang Alien Registration card)	ざいりゅう 在留カード No. (外国人登録証 No.)	
Telepono	でんわばんごう 電話番号	(Bahay) (Cellphone)
Kaibigan sa Japan	にほん ともだち 日本の友達	(Pangalan) (Telepono)
Hospital na Madalas Puntahan	いびょういん よく行く病院	(Pangalan) (Telepono)
Munisipyo / City Hall	しやくしょ ちょうそんやくば 市役所・町村役場	(Pangalan) (Telepono)
Immigration Bureau	にゅうこくかんりきよく 入国管理局	(Telepono)
Embahada / Konsulado	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	(Telepono)

Impormasyon ng Pamilya ~^{かぞく} ^{じょうほう}家族の情報~

Pangalan ^{なまえ} (名前)	Emergency Contact ^{きんきゆうれんらくきき} (緊急連絡先) Lugar ng Trabaho / Paaralan	Telepono ^{でんわ} (電話)

Paunang Salita

はじめに

Lindol (地震)

Ang Japan ay isang bansa na maraming lindol.

Ang naganap na lindol noong March 11, 2011 (Big Earthquake in Eastern Japan), kahit sa Yamanashi Prefecture naramdaman ang pagkakalag ng intensity 5 pataas.

Nagaganap sa dalampasigan ng Silangan dagat ang malaking lindol tuwing 100-150 taon. Kung magaganap ang lindol sa Silangan dagat, malubhang pinsala sa Yamanashi Prefecture ang inaasahan.

Kapag ang isang lindol ay nagaganap, mangyari lamang na protektahan ang iyong sarili at iyong pamilya, upang mabawasan ang pinsala, maging handa sa lindol sa araw-araw na pamumuhay. Tayo'y maging handa.

日本は地震が多い国です。2011年3月11日に発生した「東日本大震災」

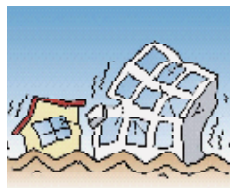
では、山梨県内でも震度5強の揺れを経験しました。

東海沖では100年から150年ごとに大きな地震が起こっています。

「東海地震」が発生すると、山梨県内は大きな被害が予想されます。

地震が発生した時、あなたとあなたの家族を守り、被害をできるだけ少なく

するため、日頃から地震に関する心構えと準備をしておきましょう。



Iba pang natural na kalamidad (その他の自然災害)

① Bago / Malakas na Ulan

Ang unos ay nagaganap bawâ taon sa buwan ng Hulyo – Oktubre, may kasamang itong malakas na pag-ulan at malakas na hip ng hangin pagdating ng Japan.

Dahil sa ito ay mapanganib mangyari lamang na manatili sa loob ng bahay. Ang ilog ay maaaring lumubog at ang bahay ay maaaring mabaha. Mag-ingat ng sapat.

② Landslides

Ang epekto ng malakas na pag-ulan o lindol, ay ang biglaan pagguho ng dumi at lupa't buhangin sa libis (slope) ng bundok.

Mga guhong bahay, mga baradong kalsada na hindi maaaring daanan.

Ang hindi narapat na pagpunta sa mga cliffs at bulubundukin lugar.

① 台風・大雨

台風は毎年7～10月ごろ発生し、日本に上陸すると激しい雨や強い風が吹き荒れます。

危険なのでできるだけ外出しないようにしましょう。

川の水があふれたり家が浸水することがあるので、充分気をつけましょう。

② 土砂災害

大雨や地震などの影響で、山の斜面の土や砂が一気に崩れ落ちてきます。

家が押し潰されたり、道路が塞がれて通行できなくなる場合もあります。

山沿いや崖の近くには行かないようにしましょう。



Paghahanda Para sa Kalamidad

さいがい そな
災害に備えて

～ Importante ang pagiging handa sa araw-araw ～

- Lungsod at Bayan: **Makilahok sa mga emergency drills** na isinasagawa sa pamamagitan ng International Association. Alamin ang tungkol sa kalamidad, ang maranasan ito ay isang bihirang pagkakataon. (September 1 ay araw ng kalamidad)
- **Emergency items** (bag na naglalaman ng kung ano man bagay sa oras ng paglisan) ihanda, ilagay sa isang lugar na mabilis na mailalabas.

～ 普段から準備をしておくことが大切です ～

- 市町村や国際交流協会などが実施する**防災訓練**に参加しましょう。
防災に関することを学んだり、経験できる貴重な機会です。

(9月1日は防災の日です)

- **非常持出品** (避難する時に持っていくもの) を入れた袋を用意して、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



① Dapat siguraduhin tukuyin kung saan ang bahay kanlungan (shelter) at kublihan lugar ng iyong tinitirihan.
Importante ang pangkaraniwan pakikipag-ugnayan sa mga kapitbahay.
Kahit na magkaiba pa ang wika kayo ay magkakatulungan sa isat- isa.

① 住んでいる地域の避難場所や指定の避難所がどこにあるか確認しておきましょう。
近所の人たちと普段からつながりを持っておくことも大切です。言葉がわからなくても助け合うことはできます。

② Pulongin at pagusapan mabuti kung papaano ang pamamaraan ng tamang pagtawag sa pagkakataon nasa trabaho, paaralan o hindi magkakasama ang pamilya kung magaganap ang kalamidad.
Sa pamilya na may bata, mangyaring makipagugnayan sa guro ang pamamaraan ng pagpando at komunikasyon sa pamilya.

② 仕事や学校などで家族と一緒にいない時に災害にあった場合、どのように連絡を取ってどこで待ち合わせをするか、きちんと話しあっておきましょう。
子供のいる家庭では、家族への連絡や迎える方法についてあらかじめ学校の先生に確認しておいてください。

③ Kapag isang malaking kalamidad ay nangyari, ang mga paaralan at pampublikong gusali ay magiging bahay kanlungan ng mga residente.
Ang mga tinukoy na bahay kanlungan ay magpapamahagi ng kumot para sa mga residente na hindi na makakabalik sa kanilang nasirang bahay kung kaya't maaari silang matulog., ang tubig at pagkain ay ipapamahagi rin. Maaari mo rin malaman ang mga maraming bagong impormasyon tungkol sa kalamidad.

③ 大きな災害がおきた時、学校や公共の建物が地域住民の避難所になります。
避難所では、家が壊れて戻れない人達のために毛布などが配られて寝泊りできたり、食べ物や水などが配布されます。
また、災害に関する新しい情報を知ることもできます。

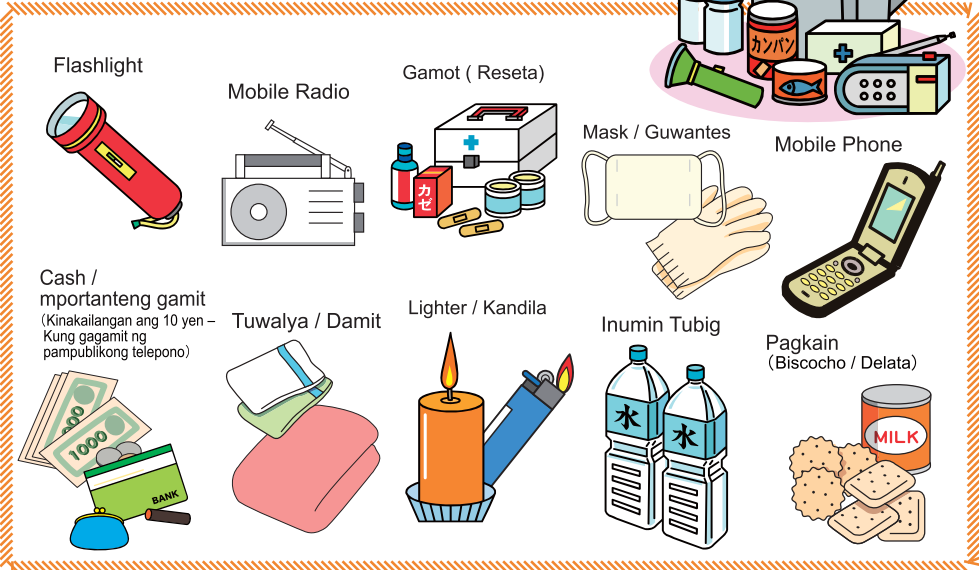
Mga dapat ihanda

じゅんび
準備しておくもの

Gamit na dapat dalhin sa oras ng kagipitan

~ mga bagay na dapat dalhin sa oras ng paglikas ~

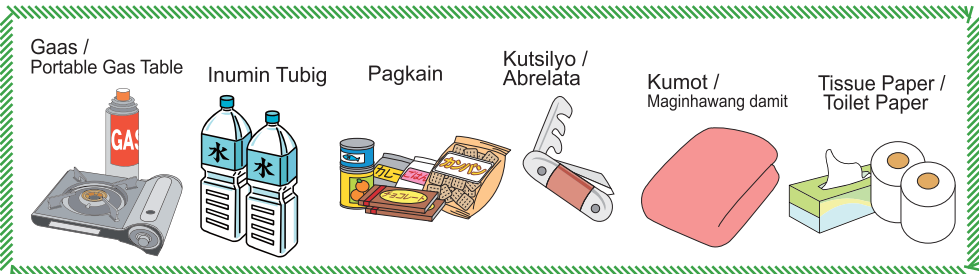
ひじょうもちだしひん
「非常持出品」
ひなん とき も
避難する時に持っていくもの



Pag-titipon ng mga bagay

~ Sa panahon ng kalamidad na hindi maaaring magamit ang tubig at gaas, mangyari na magtabi ng mga sumusunod (Pangtatlong araw) ~

びちくひん
「備蓄品」
さいがい すいどう つか とき せいかつ ようい
~災害でガスや水道が使えない時の生活のため用意しておくもの(3日分)~



Sa pamilya na may sanggol o may mga edad, mangyari lamang na maghanda ng pangangailangan ng isat-isa tulad ng gatas at diapers.

* あかちゃんやお年寄りのいる家庭は、ミルクやおむつなどそれぞれ必要なものを用意しておきましょう!

Kung may lindol

じしん お
地震が起きたら

Kung nasa loob ng bahay (家の中にいるとき)

1. Kung nagaganap ang lindol, protektahan ang iyong katawan sa matatag na desk o mesa.
2. Kung gumagamit ng apoy, patayin ito kaagad. Kung lumilindol ng malakas, kapag tumigil ang lindol at saka patayin.
3. Buksan ang pintuan at bintana, siguraduhin ang ligtas na labasan.
4. Kapag humina na ang ugoy, siguraduhin ligtas ang pamilya.
5. Mabilisan pagsuot ng sapatos, lumabas ng bahay na dala-dala ang mga gamit sa oras ng emergency. (Patayin ang breaker ng kuryente bago lumabas)
6. Magingat sa aftershocks at guhong gusali, pumunta sa shelter sa pamamagitan ng paglalakad.

1. 地震が起きたら
丈夫な机やテーブルの下に入り
ブルの下に入り
自分の体を守る。
2. 火を使っていたらすぐに消す。
大きく揺れている時は、揺れが止まってから消す。
3. ドアや窓を開けて、逃げる道を確保する。
4. 揺れがおさまったら、家族が無事か確認する。
5. 慌てずに靴を履き、非常持出品を持って外に出る (外に出る前に電気のブレーカーを切る)。
6. 余震や傾いた建物に注意しながら、歩いて避難場所に移動する。



Kung nasa labas (外出しているとき)

1. Kung nasa labas protektahan ang iyong ulo sa pamamagitan ng handbag o sariling kamay. Ikubli ang sarili sa pinakamalapit na ilalim ng malaking puno o sa loob ng matibay na malaking gusali. Delikado ang makitid na kalye, pumunta sa park o sa maluwang na lugar.
2. Kung nasa loob ka ng elevator, pindutin ang lahat ng button at kaagad lisanin ang unang hihintuan palapag. Kung walang kuryente at ayaw magbukas ng pintuan, pindutin ang button para sa emergency at maghintay ng saklolo.

1. 屋外にいる時は、カバンや手で頭を守る。近くの大きな木の下や丈夫そうな建物の中に逃げる。狭い道は危ないので、公園など広い場所に移動する。
2. エレベーターの中にいる時は、全ての階のボタンを押して止まった階ですぐに降りる。停電でドアが開かない時は、緊急連絡ボタンを押して助けを待つ。



Kung nasa loob ng sasakyan (車の中にいるとき)

Maging mahinahon iparada ang sasakyan gawing kaliwa ng kalsada ng bakanteng lote, patayin ang makina. Kung tumigil na ang lindol mangyari lamang na lumabas. Kung lilisan mangyari lamang na dalhin ang mahahalagang gamit, iwan naka kabit ang susi at lumisan sa pamamagitan ng paglalakad.



おちついて道の左側に空き地に車を止めて、エンジンを切りましょう。地震の揺れが止まってから外に出てください。避難する時は貴重品を持って、キーをつけたまま歩いて逃げてください。

Telepono sa oras ng kagipitan

きんきゆう とし うれんらく
緊急の時の連絡



Polisya

けい さつ
警 察

110



**Ambulansya/
Bombero**

きゅうきゅうしや しやうぼうしや
救急車・消防車

119

① Sistema ng Pagmemensahe Sa Oras Ng Kalamidad

さいがいようでんごん
『災害用伝言ダイヤル』

Kung naganap ang isang malaking lindol at nahihirapan makakontak ang mga telepono. Gamitin kung nais upang makipag-ugnayan at siguraduhin ang kaligtasan ang pamilya.

おお さいがい でんわ とし かぞく ぶじ かくにん れんらく りよう
大きな災害がおこって電話がつながりにくい時、家族が無事が確認したり連絡をとるために利用しましょう。

Pag-rerecord

ろくおん とし
(録音する時)



Pindutin ang

171→1



**I-dial ang numero ng telepono
kung nais mag-iwan ng mensahe**

のこ でんわばんごう
(メッセージを残したい電話番号)

Pakikinig

さいせい とし
(再生する時)



Pindutin ang

171→2



**I-dial ang numero ng telepono
para mapakinggan ang mensahe**

ききたい でんわばんごう
(メッセージを聞きたい電話番号)

**Maaring subukan ang Sistema ng Pagmemensahe Sa Oras
Ng Kalamidad tuwing 1 at 15 ng bawà't buwan**

* Oras ng pag-gamit / 00:00 ~ 24:00 * Habang pag-rerecord / 30 segundo

* Habang pagtatago / 48 Oras

May bayad ang Pag-iwan / pakikinig ng mensahe (normal na singil sa telepono)

さいがいようでんごん まいつき たいげんりよう
『災害用伝言ダイヤル』は、毎月1日と15日に体験利用ができます。

りようじかん ろくおんじかん ろくおんじかん ほぞんじかん じかん
・利用時間 / 00 : 00 ~ 24 : 00 ・録音時間 / 30秒 ・保存期間 / 48時間

でんごん ろくおん さいせい つうわりよう つうじよう でんわりようきん
* 伝言の録音・再生には通話料 (通常の電話料金) ががかかります。

② Serbisyong Message Board Sa Oras ng Kalamidad

さいがいようでんごんばん
『災害用伝言板サービス』

Kung may nangyaring kalamidad, gagawin itong isang pangunahin balita ng bawà't kumpanya ng mobile phone.

さいがい とし けいたいでんわがいしや ひょうじ
災害がおこった時、それぞれの携帯電話会社のトップメニューに表示されます。

Mga gamit na salita sa oras ng kalamidad

さいがいのとき つか ことば
災害の時に使う言葉

よしん 余震	Yoshin	Aftershock	Kasunod na mga lindol matapos ang pangunahing malaking lindol
がけくずれ 崩れ	Gatekuzure	Landslides	Mga lupa at bato na maaring mahati mula sa bundok
けいかい 警戒	Keikai	Alarma	Pagiging laging handa
けいほう 警報	Keihō	Babala	Dahil sa panganib, pagbibigay alam ng alarma
ちゅういほう 注意報	Chūihō	Advisory	Pag-tawag pansin sa sakuna, balita mula sa Pamunuan ng Panahon
ひさいしゃ 被災者	Hisaisha	Biktima	Mga taong apektado ng kalamidad
あんびかくにん 安否確認	Anpikakunin	Tiyakin ang kaligtasan	Tiyakin na ligtas ang pamilya at kaibigan
ゆくえふめい 行方不明	Yukuefumei	Nawawala	Hindi makontak, hindi malaman ang estado ng kinaroroonan
ひなんじよ 避難所	Hinanjo	Shelter / Bahay-Silungan	Patutunguhan lugar sa oras ng kalamidad
ひじょうしょく 非常食	Hijyōshoku	Pagkain sa Oras ng Kagipitan	Maghanda ng pagkain na maaring maiimbak sa oras ng kalamidad
たきだし 炊き出し	Takidashi	Emergency Kitchen	Paggawa ng maraming pagkain, upang maipamahagi sa mga tao
ていでん 停電	Teiden	Blackout	Paghinto ng daloy ng kuryente
だんすい 断水	Dansui	Walang tubig	Ang pagkawala ng tubig
しんすい 浸水	Shinsui	Baha	Pagpasok ng tubig sa loob ng bahay
つなみ 津波	Tsunami	Tsunami (Malalaking Alon)	Malaking alon pagkatapos mangyari ang lindol (Dahil sa delikado ang malapit sa dagat, maigi na lumisan agad at pumunta sa mataas na lugar)
とうかい 倒壊	Tōkai	Pagbagsak	Nasirang gusali, pag-guho
つうこうど 通行止め	Tsūkōdome	Saradong Kalsada	Ang katayuan ay hindi maaring madaanan



~ Home page ・ ホームページ ~

Yamanashi Prefectural Government

やまなしけんちょう
山梨県庁

<http://www.pref.yamanashi.jp/>

Yamanashi International Association (YIA)

やまなしけんこくさいこりゆうきょうかい
山梨県国際交流協会

<http://www.yia.or.jp/>

Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR)

じちたいこくさいかきょうかい
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/>

PAKIKIPAG-USAP SA PAMAMAGITAN NG SENYAS NG KAMAY

ゆび かいわ
指さし会話



たす
助けてください。

- Pahingi po ng tulong!

〇〇へ連れていってください。(避難場所・病院)

- Mangyaring dalhin ako sa ~ (Shelter / Hospital)

〇〇はいつ／どこでもらえますか？(食べ物・飲み物・毛布)

- Saan / Kailan ako makakakuha ng ~ ?
(Pagkain / Inumin / Kumot)

〇〇は使えますか？(トイレ・水道・電話・ガス)

- Maaari bang magamit ang ~ ?
(Toilet / Tubig / Telepono / Gas)

〇〇が痛いです。(頭・首・胸・おなか)

- Masakit ang ~ (Ulo / Leeg / Dibdib / Tiyan)

〇〇を呼んでください。(救急車・医者)

- Mangyaring tumawag ng ~ (Ambulance / Doktor)

〇〇をさがしています。(家族・友達)

- Naghahanap ako ng ~ (Pamilya / Kaibigan)

なに わたし
何か私におつただいできることはありませんか？

- Ano ang maaari kong maitulong sa iyo?

Ang malapit na bahay-silungan / shelter (Keep note)

きんじょ ひなんばしょ しら か
近所の避難場所 (調べて書いておきましょう！)

