

Sangguniang Babasahin

Paghandaan ang lindol sa paggawa ng mga bagay na kayang gawin

～Kapag handa hindi nakakatakot ang lindol～

Pangalagaan ang sariling buhay at ari-arian

自分の命、財産は自分で守る



Pangalagaan ang sariling Komunidad

自分たちの地域は自分たちで守る



Saklolo at tulong mula sa pamahalaan

行政による救助や支援



Pagbawas sa pinsala

減災

1. Kapag may kumalampag, kapag biglang yumugyug, huwag mataranta at kumilos ng mahinahon
2. Huwag mataranta dahil sa takot sa kapaligiran kapag lumabas
3. Gawin ito upang maging panatag ang tayo ng mga kasangkapan
4. Ihanda ang mga gamit na dadalhin sa panahon ng emerhensiya
5. Paghandaan ang ikalawang pinsala na dulot ng lindol
6. Paggawa ng plano sa pamilya kung paano magtatawagan
7. Maging handa sa pamumuhay sa lugar silungan
8. Matutong gumawa ng pangunahing lunas(first aid)
9. Listahan na makakatulong sa panahon ng lindol (Listahan na maaaring itabi)



Tagapaglathala: Prepektura ng Shiga

Pagsalin-wika • Pagpatnugot: Shiga Intercultural Association for Globalizatio 「Mimitaro」

<http://www.s-i-a.or.jp/>

Kapag may kumalampag, kapag biglang yumugyug, huwag mataranta at kumilos ng mahinahon

May mga lindol na nagaganap sa iba't-ibang lugar sa Japan. Ang batong sanhi ng lindol sa ilalim ng lupa na nasa kanluran ng Lake Biwa at ang malapit sa lugar ng Tonankai at Nankai ay maaaring maglikha ng malakas na lindol na magiging sanhi ng malaking pinsala sa malawak na lugar na loob ng prepektura. Upang maging handa sa panahon na mangyari ito, isinagawa ang seryeng ito tungkol sa mga impormasyon upang lubusang mapaghandaan ang lindol.

Lindol!



**Pagkalipas ng
1 ~ 2 minuto**

- Unahin munang iligtas ang sarili. Magtago sa ilalim ng mesa o kaya kama, kapag natutulog pangalagaan ang ulo na gamit ang kubrekama o unan.
- Gawing ugali ang pagpatay sa apoy kahit na mahina ang lindol. May nakalagay na aparato upang kusang mamatay ang gas sa panahon ng panganib kaya huwag ilagay sa kapahamakan ang sarili upang patayin nito .



- Siguraduhin ang daang pang-emerhensiya. Buksan ang mga pintuan at bintana upang masigurado na may daan palabas. May pagkakataon na nagiging mahirap ang pagbukas ng mga pintuan sa mga kondominyum ngunit ang mga bintana ay madaling mabuksan.
- Hanapin ang pinagmulan ng anumang sunog at patayin agad ito.
- Magsuot ng sapatos kahit sa loob ng bahay. Mapapangalagaan ang paa sa mga basag na salamin, at makakatakas kaagad.
- Tiyakin na ligtas ang pamilya. Lisanin ang bahay kapag may panganib na ito ay magiba o matatabunan kapag nagkaroon ng guho. Kapag lumabas ng bahay, magingat sa mga basag na salamin, mga tisa ng bubong, mga karatula at iba pang mga bagay na maaaring mahulog.

**Pagkalipas ng
3 ~ 5 minuto**

- Ihanda ang madadalang mga gamit pang-emerhensiya.
- Kumpirmahin kung mayroong sunog sa mga kalapit-bahay.
- Kumuha ng mga impormasyon. Kumuha ng mga tamang impormasyon sa radyo, atbp, huwag maniwala sa mga sabi-sabi lamang.



**Pagkalipas ng
5 ~ 10 minuto**

- Tignan kung may mga kapit-bahay na nangangailanan ng tulong para sa kanilang kaligtasan.

**Pagkalipas ng
10 minuto ~ ilang oras**

- Lumisan kapag may panganib na gumuho ang bahay, o magkaroon ng sunog, atbp, dahil sa mga sumusunod pa na lindol.
- Sunduin ang mga anak sa paaralan, atbp.
- Iwasan na magkaroon ng sunog. Patayin ang gas sa punong pihitan. Kapag aalis ng bahay patayin ang breaker ng kuryente.
- Kapag umalis ng bahay, isulat sa isang papel kung saan pupunta at idikit ito sa isang lugar na madaling makita tulad ng malapit sa pintuan.



~ 3 araw



- Gamitin ang mga gamit pang-emerhensiya. Mahalagang pangalagaan ang sariling kapakanan, ngunit mahalaga rin ang tumulong sa mga kapit-bahay.
- Tumulong sa pagsaklolo sa mga nangangailangan at sa pagpatay ng mga sunog. Ipabigay-alam sa himpilan ng bombero, atbp, kung kailangan.
- Lumisan na kasama sa isang grupo. Lumisan na naglalakad, iwasan ang mga pader na semento, ang mga putol na kable ng kuryente, ang mga bintanang salamin, atbp.

magtulongan



- Kumuha ng impormasyon. Bigyan pansin ang mga pahayagang inilalabas ng pamahalaan.

~Huwag malito dahil sa sindak sa kapaligiran kapag lumabas~

Sa daan na maraming gusali

Mag-ingat sa mga gusaling gumuguho, mga nahuhulog na mga bagay tulad ng mga salamin ng bintana at mga karatula, at mga natutumbang vending machines. Pangalagaan ang ulo na gamit ang bag at tumakas sa malalawak na bakanteng lugar.



Sa lugar ng mga bahay

Mag-ingat sa mga natutumbang mga dingding, mga poste ng gate, salamin, mga nahuhulog na tisa ng bubong at mga putol na kable ng kuryente.



Sa shopping area sa ilalim ng lupa

Matibay ang pagkagawa ng paligid at maraming gamit para sa sunog. Kapag tumigil na ang lindol, mahinahon na sumunod sa mga kautusan ng mga gabay upang makalisan sa ligtas na lugar.



Habang nagmamaneho

Hawakan mabuti ang manibela, tumigil sa kaliwang panig ng kalye at makinig sa mga impormasyon sa radyo. Kapag nilisan ang sasakyan, isara ang mga bintana, huwag susian ang pinto at iwanan ang susi sa saksakan ng susi. Kung maaari, dalhin ang rehistro ng sasakyan.



Sa elevator

Pindutin ang swits para sa lahat ng palapag at lumabas sa unang palapag na tinigilan ng elevator. Kung kayo ay nakulong ang hindi makalabas, tuluyang pindutin ang swits para sa emerhensiya.



Sa mga department stores at supermarkets

Takpan ang ulo ng shopping basket o kaya ng inyong bag upang mapangalagaan ito. Maghintay sa isang ligtas na lugar hanggang matapos ang lindol upang hindi mapinsala ng mga nahuhulog na mga paninda o istanteng natutumba. Sundin ang mga utos ng tauhan ng tindahan upang makalisan ng ligtas.



Sa tren, subway at bus

Humawak mabuti sa upuan sa inyong harap o kaya sa mga hawakan. Kapag lilisan mula sa labasang pang-emerhensiya, sundin lamang ang utos ng tauhan ng sasakyan.



~Tulungan ang mga taong nangangailangan ng tulong sa oras ng sakuna~

*Mga taong nangangailangan ng tulong sa oras ng sakuna: Ang mga taong nahihirapan kumilos ng sarili lamang sa oras ng sakuna, tulad ng mga matatanda at mga sanggol, mga taong may kapansanan sa katawan at pag-iisip.

•Mga matatanda at mga maysakit

Gumamit ng estretser o kaya kargahin sa likod upang makalisan.

•Mga taong may kapansanan sa pandinig

Gamitin ang aksyon, isulat sa papel o kaya lakihan ang paggalaw ng bibig kapag kinakausap.



•Mga taong may kapansanan ang paningin

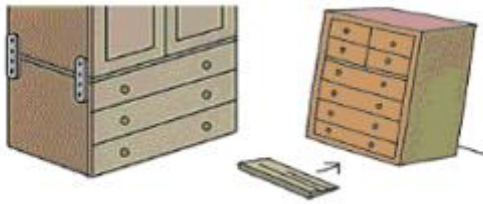
Kapag lilisan, pahawakin sa inyong siko ang isang nilang kamay at sa kabilang kamay naman ay ang kanilang baston, at mahinahon na sila ay bigyan gabay. Sabihin kapag may hagdanan o mga bagay na sagabal habang lumalakad.



Gawin ito upang maging panatag ang tayo ng mga kasangkapan

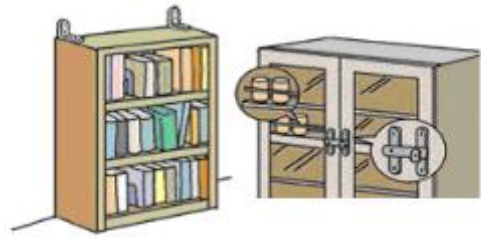
Ang mga aparador

- Siguraduhin na matatag ang kisame bago gumamit ng napapahabang pangsuptang poste.
- Madaling matumba ang mga kasangkapan na nasa karpit at tatami. Ilipat sa ibang silid o kaya lagyan ng tabla sa ilalim.
- Kung ayaw ninyo na mamarkahan ang kasangkapan o kaya hindi maaaring gamitan ng turnilyo, maglagay ng isang tabla sa ibabaw ng kasangkapan at dito turnilyuhan.



Ang paminggalan at aparador ng libro

- Ilagay ang mga mabibigat na libro sa parteng ibaba, at kung maaari ay iwasan na may pagitan sa mga libro.
- Tapalan ng film na pampaiwas ng pagbasag ng salamin ang mga bahaging salamin.
- Lagyan ng tela ang mga estante upang hindi dumulas ang mga pinggan.
- Iwasan ang paglagay ng mga bagay sa ibabaw ng aparador dahil ito ay mahuhulog.



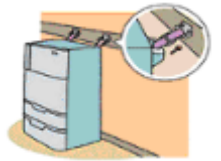
Ang TV, kompyuter, atbp.

- Huwag ilagay sa mataas na lugar.
- Tiyakin ang bigat at kung hanggang kailan epektibo ang panlaban sa yanig na resin sheet. Ingatan ang paggamit nito sa lubhang mabibigat na gamit.



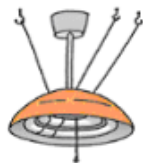
Ang pridyeder

- Gamitan ng tranka ang pintuan upang hindi bumukas at lumabas ang mga nilalaman.
- Ikabit ang pridyeder sa dingding sa pamamagitan ng pagtali nito sa maliliit na hawakan na may butas sa likod (may mga pridyeder na may sariling gamit para dito), o kaya talian ng alambre paligid sa katawan sa gitna ng mga pinto at itali sa dingding.



Pag-iilaw

- Panatagin ang bumbilya na gamit ang teyp na malakas ang panlaban sa init.
- Gamitan ng mga ilang alambre o kadena upang patatagin ang pagkabitin mga ilaw na nakabitin mula sa kisame.



Ang pyano

- Gumamit ng pampapigil ng pagdulas sa mga paa. Para sa katawan naman, gumamit ng alambreng may balot o **teyp** upang itali ito sa dingding.

Tiyakin ang poste ng dingding

- Kapag nagtali ng kasangkapan sa dingding na gamit ay kawit, alambre, kadena o kaya korteng L na kawit, siguraduhin na ang turnilyo ay nakaturnilyo sa poste, sa kahoy na kuwadro o sa baranda sa gitna.
- Ang pagturnilyo sa dingding na plaster ay hindi matibay.

Ang aircon, wall clock, litratong naka-kuwadro

- Gumamit ng korteng L na salansang o kawit upang itali sa dingding.

Pag-isipan din ang paglagay ng mga kasangkapan

- Dapat walang aparador sa silid na tinutulugan.
- Lalo na sa silid ng mga matatanda at mga bata, iwasan ang paglagay ng malalaking kasangkapan.

- Huwag matulog sa lugar na maaaring matumbahan ng kasangkapan.



- Huwag maglagay ng gamit malapit sa pintuan.
- Ilagay ang kasangkapan sa lugar na hindi ito makakasagabal sa daanan.

Ihanda ang mga gamit na dadalhin sa panahon ng emerhensiya

Mga gamit na dadalhin sa panahon ng emerhensiya

Ito ay mga gamit na dadalhin sa oras na lumisan. Ihanda ito kasama ng sapatos, guwantes, helmet, atbp, na dapat itago malapit sa unan o kaya sa ilalim ng kama. Para sa lalaki mga 15 kg, mga 10 kg naman para sa babae, at ang kaya lamang dalhin na bigat para sa bata. Ang mga gamit para sa kasong mahiwalay sa mga kasama ay dapat ilagay sa backpack ng bawat isa.

- Iba pang mga gamit na magandang isama ay ang charger ng celfone (ang uri na maaaring gamitin sa saket ng layter ng sigarilyo ng sasakyan, o ang uring disposable), pulbos na gatas, biberon, disposable diaper, ointment para sa pamumula dahil sa lampin, sabong panghugas, kopya ng Libreta ng Tala ng Pagbubuntis (Boshi Kenko Techo), pagkain ng sanggol, reserbang gamot, kopya ng reseta ng gamot, lugaw, hearing aid, radyo, atbp.
- Ang selyo ng pangalan (inkan), libreta ng banko, titulo ng ari-arian, at mga alahas ay dapat ilagay sa isang bag na madaling makuha kapag lumisan.

Mga gamit pang-emerhensiya

Ito ay mga gamit upang kayo ay tumagal hanggang dumating ang tulong. Dapat sapat ito para tumagal ng tatlong araw. Ilagay sa isang lugar na madaling makuha.

Kung damihan ng kaunti ang binibili araw-araw na mga pagkain, ito ay magiging napakagandang pang-emerhensiyang pangkain. Huwag kalimutang palitan ito upang hindi maluma!

Iba pang mga gamit

Dapat ilagay ang mga gamit na ito sa lugar na kakailanganin sila.

- Sa kusina, sala (pampatay ng sunog o fire extinguisher)
- Gamit para makatakas palabas ng gusali (palakol)
- Gamit para makatakas mula sa ibabaw na palapag (tali)



Upang maka-uwi mula sa pinapasukan na naglalakad, dapat maghanda ng sapatos na panlakad, guwantes, tuwalya, pagkain, tubig, damit na madaling makakilos, mapa, litrato ng pamilya, atbp, at itago sa mesa o kaya sa sariling laker.

plastik na supot, napkin, kairo



lisensiya, Medical Insurance Certificate, libreta ng banko, kopya ng reseta ng gamot

bigas, lutong pagkain na nakabalot sa retort pack, cling wrap



tubig (9litro * bilang ng tao)

Saan mabibili?

Mabibili ang mga gamit pang-emerhensiya sa mga tindahan ng mga gamit para sa panlabas na aktibidad at sa mga home centers, at makabibili din nito kahit saan mang mga tindahan. Maganda na hanapin ang mga pang-emerhensiyang gamit kapag namimili ng mga pang-araw-araw na mga kakailangananin.

- **Pang-emerhensiyang pagkain:** Maghanda ng mga pagkain na matagal mabulok kasama na ang biskwit na pangmatagalan na tinatawag na kan-pan. Huwag kalimutan na palitan ang mga ito kapag madali nang mabulok.
- **Plaslayt at radyo:** Maaaring mabili sa mga pangkaraniwang tindahan ng mga de kuryenteng kagamitan. Mayroon ding mga uri na hindi kailangan ng baterya tulad ng nasususian o ang uring solar.
- **Helmet:** Ang mga helmet pang-konstruksyon ay mabibili sa mga home centers at mga tindahan ng gamit pang-konstruksyon. Maganda ring tignan ang mga helmet para sa motorsiklo at para sa panlaro.

Paghandaan ang ikalawang pinsala na dulot ng lindol

Ang tatlong pagkakataon na mapatay ang sunog

1 Kapag naramdaman ang lindol

Kapag ang unang yugyug ng lindol ay hindi malakas, patayin agad ang apoy. Gawing ugali ang pagpatay ng apoy kahit na mahina ang naramdaman na lindol.

2 Kapag tumigil ang lindol

Mapanganib ang lumapit sa apoy habang malakas ang lindol. Maghintay na tumigil ang lindol bago patayin ang apoy.

3 Kapag nagumpisa ang sunog

Ang 3 minuto mula sa pagumpisa ng sunog ay napakahalaga. Kahit na maliit na sunog lamang, sumigaw sa mga kapit-bahay ng saklolo at tumawag sa 119. Maliban sa pampatay sa apoy (fire extinguisher) o tubig, gamitin ang kahit na ano mang bagay na malapit sa inyo tulad ng lana na kumot. Ngunit tumakas kaagad kapag ang apoy ay umabot na sa kisame. Kung maaari, isara ang mga bintana at pinto ng silid na nasusunog upang hindi makapasok ang sariwang hangin.

Paano gumamit ng gamit na pampatay ng apoy (fire extinguisher)

<1>Ipasok ang daliri sa safety pin at hilahin pataas.



<2>Tanggalin ang tubo at itutok sa pinagsisimulan ng apoy.



<3>Pisilin ng malakas ang pingga ubang lumabas ang laman.



<4>Igalaw ng pakaliwa't kanan na parang nagwawalis.

<5>Tumalikod sa pintuan upang hindi matabunan ang daanan ng usok at ng pampatay ng apoy.

Paraan ng pagpatay ng apoy batay sa pinagmulan nito

Mantika sa kawali

- Huwag mag-atubiling tapunan ng tubig.
- Takpan ng lana na kumot o basang tuwalya mula sa harapan ng kawali upang mawala ang hangin (maaaring gamiting ang pampatay sa apoy o fire extinguisher).
- Huwag lagyan ng mayonnaise.



De-petrolyong heater

- Buhusan ng tubig mula sa itaas.
- Kung ang petrolyo ay kumakalat sa sahig, takpan ito ng bagay tulad ng lana na kumot, pagkatapos ay buhusan ng tubig (maaaring gamitin ang pampatay sa apoy o fire extinguisher).



Ang sariling katawan

- Gumulong sa sahig at ipapatay sa ibang tao ang apoy (maaaring gamitin ang pampatay ng apoy o fire extinguisher)
- Kapag nasusunog ang inyong buhok, tabunan ang ulo ng tuwalya o tela (huwag gamitin ang telang gawa sa sintetikong materyales).

Paliguan

- Alalahanin na ang apoy ay maaaring lumakas kapag ang pintuan ay biglang binuksan, kaya mapanganib.
- Patayin muna ang gas sa punong pihitan, pagkatapos dahandahan na buksan ang pinto, patayin agad ang apoy.

Mga kagamitang de kuryente

- Tanggalin muna sa saksakan ng kuryente upang maiwasang makuryente saka patayin ang apoy.



Kurtina at pintuang papel

- Upang maiwasan ang pagabot ng apoy sa kisame, hilahin para matanggal ang kurtina, o sipain ang pintuang papel para matumba, bago patayin ang apoy.



Mga mahalagang bagay sa pagtakas sa sunog

- Kapag ang apoy ay umabot na sa kisame, huwag na itong subukan pang patayin, tumakas kaagad.
- Tulungan muna ang mga taong nangangailangan ng tulong sa oras ng sakuna.
- Huwag intindihin kung ano man ang suot o ano ang dapat na bitbitin palabas, tumakas kaagad.
- Huwag mag-atubili, bilisan tumakbo patakas.
- Ilagay ang katawan sa mababang posisyon upang makaiwas sa usok.

- Kapag nakatakas na, huwag bumalik sa loob.
- Kapag may taong naiwanan, sabihin sa bomberong pinakamalapit sa inyo.



Tungkol sa insurance para sa lindol: Hindi babayaran ng insurance para sa sunog ang nasira sa sunog na nangyari dahil sa lindol. Ang insurance para sa lindol ay dagdag na insurance sa insurance ng sunog. Tiyakin ang hawak ninyong insurance sa inyong ahente.

Paggawa ng plano sa pamilya kung paano magtatawagan

Upang mapauna ang mga tawag pang-emerhensiya, gumamit ng ibang paraan maliban sa paggamit ng karaniwang telepono upang tumawag sa pamilya.

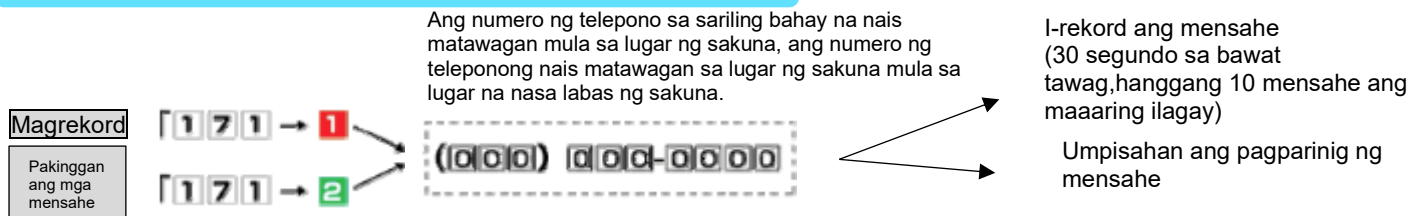
- Gamitin ang Dengon Dial sa Panahon ng Sakuna bilang [171] na serbisyong hinanda ng NTT para sa panahon ng sakuna.
- Inuuna ng NTT ipasok ang linya ng mga pampublikong telepono, kaya madaling makapasok ang tawag. Alamin kung saan mayroong pampublikong telepono.
- Sa panahon ng sakuna, mas madaling makapasok ang tawag sa lugar na malayo sa sakuna kaya mas maganda kung ang telepono ng isang kamag-anak na malayo ang gamiting telepono na tatawagan.

Dengon Dial para sa Panahon ng Sakuna

Maaari itong subukan isang araw bawat buwan, sa unang tatlong araw ng bagong taon, tuwing Disaster Prevention Week (August 30 to September 5), at tuwing Disaster Prevention and Volunteer Week (January 15 to 21).

Tandaan ang bilang [171] !

Paano gamitin ang Dengon Dial para sa Panahon ng Sakuna



Maaaring magamit ito mula sa karaniwang telepono (kahit na push phone o dial phone), mula sa pampublikong telepono, mula sa celfone o PHS na telepono.

*May ilan-ilang kumpanya ng telepono na hindi magagamit ito

Maaaring gamitin ang [Dengon Board para sa Panahon ng Sakuna] para sa mga celfone.

- Ito ay ang serbisyong pang e-mail.
- Maari itong gamitin sa NTT DOCOMO, au, Softbank Mobile, at iba pa. (Kumpirmahin sa kompanya ng mobile phone)

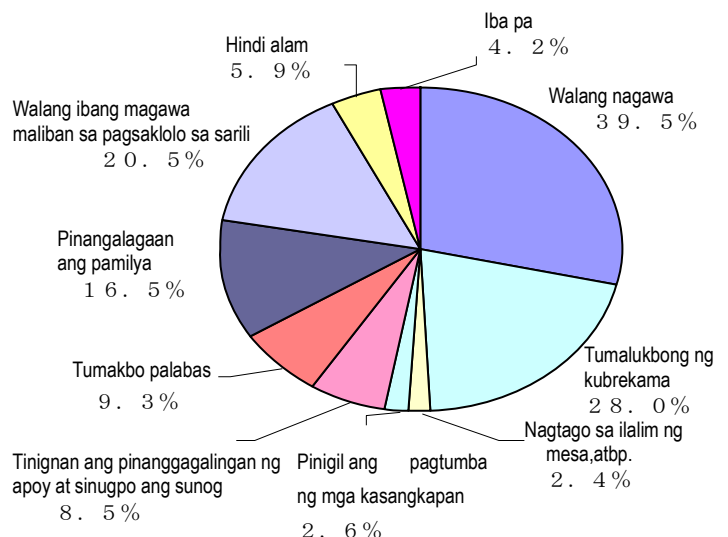
◆ 40% ang [walang nagawa]

Ang Great Hanshin-Awaji Earthquake na naganap noong January 17, 1995. Ayon sa ginawang pagsisiyasat sa nangyari noong malakas na lindol ng Hanshin-Awaji noon 1995 na nagbigay ng napakalalang pinsala, 39.5% ng mga tao na sumagot sa palatanungan ay sumagot na [walang nagawa]. Ang mga tao ay nanigas sa takot at nasindak. Sa mga emerhensiyang situasyon, mapanganib sa buhay kapag hindi makakakilos ng mahinahon. Upang hindi magkagulo sa oras na magkaroon ng lindol, pag-usapan sa pamilya kung ano ang gagawin.



Ang mga ginawang kilos pagkatapos ng malaking lindol ng Hanshin-Awaji

(sagot sa palatanungan)



[Tala ng Pagpigil ng Sunog noong Malaking Lindol sa Hanshin-Awaji]

Himpilan ng Bombero ng Lungsod ng Kobe

Pag-isipan din ang buhay sa lugar silungan

Ang buhay sa mga lugar silungan (evacuation centers) ay kulang sa laya at wala masyadong pribasiya ngunit, sa ganoong kalagayan, kailangan ang pag-uunawaan at pagtutulungan.

- Sa mga lugar silungan (evacuation centers) mahalaga ang makipag-usap at makipaghalubilo sa iba upang hindi mapahiwalay ang mga taong dayo na hindi taga roon, at ang mga taong nangangailangan ng tulong sa panahon ng sakuna, pati na rin ang inyong sarili.
- Bago mag-alala, sumangguni muna sa mga tauhan ng lugar silungan (evacuation centers) tulad ng mga opisyal ng samahan ng mga magkakapit-bahay, sa mga taong namamahala sa kalusugan, o kaya sa mga pulis.
- Huwag maging sanhi ng gulo.
- Gumawa ng paraan upang mabawasan ang stress na nararamdaman. Mabisa ang kahit na magaan na pagkilos sa katawan.
- Ang mga lugar silungan (evacuation centers) ay hindi pinapangasiwaan lamang ng pamahalaan ng gobyerno at mga taong boluntaryo, pati ang mga miyembro ng lokal na komunidad ay kasama sa pangangasiwang ginagawa.
- May panganib na kumalat ang sipon at trangkaso kaya mag-ingat at palaging maghugas ng kamay at magmumog, gumamit ng mask kung kailangan.
- Kung kayo ay sumisilong sa isang sasakyan, mag-ingat lamang sa tinatawag na “economy class syndrome”. Kung hindi maiwasan at kailangan manatili sa loob ng sasakyan, madalas na uminom ng tubig, at igalaw ang mga paa. Huwag manatili sa sasakyan ng mahigit pa sa ilang araw.



Ang pagbalik sa sariling bahay na nasira

Ang inyong bahay at sisiyasatin ng isang tauhan na namamahala sa pagtingin sa kalagayan ng mga gusali at didikitan ng isang papel na nagpapahiwatig sa kalagayan nito.

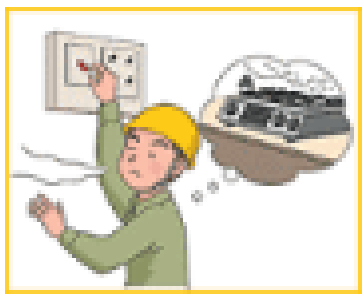
Pula : Mapanganib
Bawal pumasok sa gusali.

Dilaw : Mag-ingat
Mag-ingat kapag pumasok

Berde : Nasiyasat na
Ang gusali ay maaaring gamitin



- Ang gas ay kusang tinitigil kapag ang lindol ay nasa lakas na ika-5 tindi o higit pa. Alamin kung paano malalaman na walang sira ang inyong linya at kung paano muling mabuksan ito.



- Bago gamitin ang kubeta, subukan i-flush ito para malaman kung umaandar ang tubig. Tumawag sa munisipyo kung may problema.
- Bago ibalik ang breaker ng kuryente, tignan muna kung may singaw na gas o wala.
- Kung may gas na sumisingaw, magpapasok ng sariwang hangin. Mag-ingat na huwag gumamit ng electric fan para gawin ito.

Matutong gumawa ng first aid

Sa panahon ng mga sakuna tulad ng lindol na maraming tao ang napipinsala, maaaring hindi makatanggap agad ng first aid ang mga nasaktan. Pag-aralan ang pagbigay ng first aid para sa panahon ng emerhensiya.

Paraan ng Pagtigil ng Pagdudugo

Nakakagulat at nakakataranta kapag nakakita ng malakas na pagdudugo, ngunit maging mahinahon na pigilin ang pagdudugo. Karaniwan, hindi mapanganib na mawalan ng mga 400 ml na dugo ang isang matandang tao, ngunit kapag nawalan ng mahigit sa 1/3 ng dugo (mga 1,500 ml) ang katawan, nagiging mapanganib na ang buhay. Tignan muna kung saan lumalabas ang dugo at kung gaano kadami ang lumalabas.

- Bumubuhos ang paglabas ng dugo → Pagdudugo mula sa malaking ugat: Itigil kaagad ang pagdudugo
- Pabulwak ang paglabas ng dugo → Pagdudugo mula sa di-gaano kalaking mga ugat: Itigil sa pinakamadaling panahon ang pagdudugo
- Tumatagos lamang ang dugo

<Pagpatigil ng pagdudugo sa pagdiin ng direkta>

- Takpan ang sugat ng malinis na gaze o tela na ang laki ay kayang takpan ang sugat at idiin ng malakas.
- Siguraduhin na ang sugat ay mas mataas kaysa puso.



<Pagpatigil ng pagdudugo sa hindi direkta sa sugat na pagdiin>

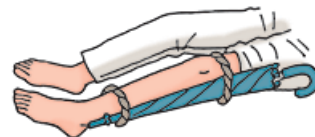
Gamitin ang paraan na ito kapag bumubuhos ang paglabas ng dugo ngunit hindi pa handang diin ng direkta ang sugat, ipitin ang malaking ugat na pinakamalapit sa puso mula sa dumudugong sugat sa pagdiin nito papunta sa buto.

- Sa gitna ng ilalim ng braso
- Sa gitna ng kilikili
- Sa pulso
- Sa parehong tabi ng daliri
- Sa pundya



Baling Buto

- Suportahan ang parting may bali sa paglapat ng kahoy at talian (palapa), at dalhin sa pagamutan.
- Kung walang makitang kahoy, gumamit ng kapalit tulad ng tabla, magasin, payong, karton, o kahit anong bagay na nasa paligid.



Paso o sunog

- Palamigin ang nasunog na parte sa umaagos na tubig.
- Kung hindi kaya ang tama ng tubig, maglagay ng tubig sa isang palangana at ilublob ang nasunog na parte ng katawan.
- Kapag ang nasunog na parte ay natatakpan ng tela, dahan-dahan na buhusan ng tubig sa ibabaw ng tela.
- Kapag malawak ang parting nasunog, gumamit ng hose o timba at buhusan ng tubig, o kaya takpan ng malinis na basang tela upang mapalamig.
- Kapag malawak na parte ng katawan ng bata ang nasunog, ilagay siya sa bath tub na may malamig na tubig kapag ang panahon ay hindi malamig.



Maaaring magkaroon ng pagkakataong makaharap kayo ng kasong may nangangailangan ng artificial respiration o kaya masahe ng puso. Matutong magbigay ng CPR sa mga kursong binibigay ng munisipyo, bombero, Japan Red Cross, at iba pang mga samahan. Ang mga malalaking samahan ng scuba divers ay nagbibigay din ng kurso para dito.

Listahan na makakatulong sa panahon ng lindol (Listahan na maaaring itabi)

- # Itabi ito kasama ng mga gamit na dadalhin sa panahon ng emerhensiya.
- # Makakakuha ng tulong kahit sino man sa mga lugar silungan (evacuation centers)
- # Gamitin ang 171 Dengon Dial para matawagan ang pamilya (tignan ang Mimitaro 60)

Mga pangungusap para sa panahon ng emerhensiya (sasabihin ninyo sa isang Hapon)

- 助けてください。 ⇔ Tulungan po ninyo ako
- 日本語が分かりません。 ⇔ Hindi ako nakakintindi ng wikang Hapon.
- ○○語 を話せます ⇔ Nakakapagsalita ako ng wikang ○○.
- ○○ がいいます。 ⇔ Mayroong ○○.
(病人・けが人・家の中に人) (taong may sakit, taong nasaktan, tao sa loob ng bahay)
- ケガしています。 ⇔ Ako ay nasugatan.
- 体調が悪いです。 ⇔ Hindi maganda ang aking pakiramdam.
- ○○ が痛いです。 ⇔ Masakit ang aking ○○.
(頭・首・胸・腰・おなか・手・足) (ulo, leeg, dibdib, balakang, tiyan, kamay, paa)
- ○○ です。 ⇔ Ako ay may ○○.
(糖尿病・心臓病・てんかん) (dyabetis, sakit sa puso, epilepsya)
- ○○ が不自由です。 ⇔ Hindi ko magamit ang aking ○○.
(耳・目・手・足) (tainga, mata, kamay, paa)
- 家族と連絡を取りたい。 ⇔ Gusto kong matawagan ang aking pamilya.
- ○○ はどこですか。 ⇔ Nasaan ang ○○?
(避難所・医者・食べ物・水・生活用品の配給、電話・トイレ・風呂・携帯電話の充電)
(lugar silungan, doctor, pagkain, tubig, namimigay ng mga kagamitan, telepono, kubeta, paliguan, charger ng celfone)
- ○○ は使えますか。 ⇔ Maaari bang gamitin ang ○○?
(トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車)
(kubeta, gripo, telepono, gaas, bus, tren)
- ○○ がほしいです。 ⇔ Gusto ko ng ○○.
(水・粉ミルク・湯・離乳食・オムツ・毛布・生理用品・服)
(tubig, pulbos na gatas, pagkain ng sanggol, lampin, kumot, napking pang-regla, damit)
- ○○ が食べられません。 ⇔ Hindi ako nakakakain ng ○○.
(健康上・宗教上) (dahil sa kalagayan ng katawan, dahil sa relihiyon)
(豚肉・牛肉・そば・卵・魚) (baboy, baka, pancit na soba, itlog, isda)

Mga pangungusap para sa panahon ng emerhensiya

(sasabihin ng isang Hapon sa inyo)

- 逃げてください。 ⇔ Tumakas po kayo.
- ついてきてください。 ⇔ Sumama po kayo.
- 危ないです。 ⇔ Mapanganib po.
- 大丈夫です。 ⇔ Ayos lang po.
- ○○に避難してください。 ⇔ Lumisan po kayo sa ○○.
(避難所・小学校・中学校・公民館) (lugar silungan, mababang paaralan, sa high school, community center)
- ○○に入らないでください。 ⇔ Huwag po kayong pumasok ○○.
(家・建物・許可なく) (sa bahay, sa gusali, na walang pahintulot)
- ○○を_時_分に配ります。 ⇔ Ipamimigay ang ○○ sa alas _:_ .
(食料・水・生活用品) (mga pagkain, tubig, mga kagamitan)



Lokal na lugar silungan Hindi maaaring pumasok Bawal manigarilyo Hindi maaaring dumaan

Mga personal na impormasyon para sa panahon ng emerhensiya

氏名
Pangalan: _____

せいねんがっぴ ねん がっぴ ひ
Kaarawan: Taon Buwan Araw

けつえきがた かた
Uri ng dugo: _____ Uring (Rh +・-)

じたくじゅうしょ
Tirahan: _____

でんわ
Telepono (_____)

かいしゃめい
Pangalan ng kompanyang pinapasukan
: _____

でんわ
Telepono (_____)

きんきゅうれんらくさき
Taong tatawagan sa panahon ng emerhensiya: _____

でんわ
Telepono (_____)

Mga salitang maaaring makatulong, tandaan natin!

避難指示	hinan shiji – Utos ng paglikas
避難解除	hinan kaijo – Hindi na kailangan lumikas
火事	kaji – Sunog
土砂崩れ	dosha kuzure – Guho
危険	kiken – Mapanganib
立入禁止	tachiiri kinshi – Bawal pumasok
余震	yoshin – Kasunurang lindol
応急処置	okyu shochi – First aid
救護所	kyugosho – Lugar para sa first aid
ペースメーカー	pesumeka - pacemaker
人工透析	jinko toseki – Artificial dialysis
炊き出し	takidashi – Pagkaing niluluto at pinamimigay sa panahon ng emerhensiya
給水車	kyusuisha – Trak ng tubig
利用時間	riyojikan – Oras ng paggamit
火気厳禁	kaki genkin – Mag-ingat dahil maaaring masunog
禁煙	kin en – Bawal manigarilyo
喫煙場所	kitsuen basho – Lugar para manigarilyo
無料/有料	muryo/yuryo – Libre/May bayad
貸し出し	kashidashi – Pinapahiram
通行可能	tsuko kano – Maaaring daanan
通行止	tsuko dome – Hindi maaaring dumaan
消灯時間	shoto jikan – Oras na mawawalan ng kuryente
エコノミー クラス症候群	economy class shokogun – Economy class syndrome
復旧	fukkyu – Panumbalik
り災証明書	risai shomeisho - Sertipiko ng pinsala dahil sa lindol

きりとり

