

## Gabay sa seguridad at kaligtasan para sa mga pamilyang nagpapalaki ng bata

- Upang protektahan ang sariling buhay pati ang pamilya -



Opisyal na mascot ng siyudad ng Hamura

はむりん



Opisyal na mascot ng siyudad ng Fussa

TAKKE☆☆

ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

Fussa City Hall: ☎042-551-1511

Hamura City Hall: ☎042-555-1111

Ginawa noong Marso 2023 ①

## Mga kalamidad sa Japan

Maraming kalamidad ang dumadagsa sa Japan tulad ng lindol, bagyo, at iba pa. Alamin natin ang mga bagay tungkol sa mga kalamidad upang protektahan ang sariling buhay pati ang pamilya.



Tsunagari Creation Foundation



Gabay sa pamumuhay para sa mga dayuhan ②

## Para sa sarili at sariling pamilya

Hindi natin alam kung kailan magkakaroon ng kalamidad. Hindi rin natin maaaring hulaan ang pagdating nito. Kung kaya kailangang maging handa palagi para protektahan ang sariling buhay pati ang pamilya. Mas magkakaroon ng seguridad at tiwasay sa pagiging handa sa pagdating ng anumang kalamidad.



③

## Pagdesisyon ng pamilya

Maaaring magkaroon ng kalamidad sa panahong nasa iba't-ibang lugar ang pamilya. Kaya kailangang itakda ang mga bagay na dapat sundin sa oras na magkaroon ng kalamidad. Siguruhing alamin kung nasaan ang pinakamalapit na evacuation site o evacuation center. Kumpirmahin ito gamit ang disaster prevention map.

Siyudad ng Fussa  
Disaster Prevention Map



Siyudad ng Hamura  
Disaster Prevention Map



④

## Kapag nag-iisa ang bata

Pag-isipan ang paghahandang gagawin sa oras na magkaroon ng kalamidad habang nag-iisa ang bata. Siguruhing ang kaligtasan sa loob at labas ng tahanan.



Ayusin ang mga kasangkapan upang siguruhing hindi ito mabuwal kapag nagkaroon ng lindol. Mahalaga din na alamin kung saan naglalaro ang bata.



⑤

## Pagdapa tulad ng dango mushi (pill bug)

Ang “dango mushi pose” ay ang pagdapa habang nakalagay ang dalawang kamay sa ulo. Gawin ito kapag walang makitang ibang bagay sa paligid tulad ng mesa, at iba pa, na maaaring magbigay ng proteksiyon sa katawan kapag nagkaroon ng lindol.



Sanayin nating gawin ang “dango mushi pose” sa paglalaro upang magawa ng batang protektahan ang sarili kapag nagkaroon ng lindol.



⑥

## Kapag naligaw ang bata

Maaaring maligaw ang bata sa panahon ng paglikas o pagkatapos lumikas. Ipadala sa bata ang isang personal card o kopya ng Maternal Handbook / Health Insurance Card. Ilagay ito sa bag na madalas nitong gamitin.



Ang Personal Card ay isang card na kung saan nakasulat ang pangalan ng bata, edad, contact info, pati impormasyon ukol sa ( ) pagkakaroon ng allergy, sakit at iba pa. Makatutulong kung maglagay ng mga larawan ng pamilya upang mahanap ang mga miyembro ng pamilya ng bata.



⑦

## Personal Card

Pangalan \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Contact info \_\_\_\_\_

Pook na kung saan magtitipon ang pamilya \_\_\_\_\_

Sakit / Allergy

- Wala
- Mayroon ( \_\_\_\_\_ )

⑧

## Sa oras ng paglikas

Matatagalan ang paglikas kapag may kasamang bata. Kaya kailangang lumikas nang mas maaga.

### Check!

Kapag sinasabing may darating na kalamidad (bagyo, malakas na ulan, at iba pa) sa weather forecast, ipapalabas sa TV ang impormasyon ukol sa paglikas.

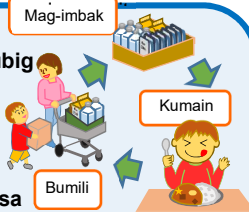
- |   |                                     |                              |
|---|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 | 早期注意情報<br>そうきちゅういじょうほう              | Maghanda sa paglikas         |
| 2 | 大雨・洪水・高潮注意報<br>おほあめ こうすい たかしほちゅういほう |                              |
| 3 | 高齢者等避難<br>こうれいしゃどうひなん               | Paglikas kasabay ng mga bata |
| 4 | 避難指示<br>ひなんしじ                       | Siguruhin na lumikas         |
| 5 | 緊急安全確保<br>きんきゅうあんぜんかくほ              | Natapos na ang paglikas      |

## Mga bagay na kailangang ihanda

- |                                                      |                                           |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tubig, pagkain              | <input type="checkbox"/> Tissue paper     |
| <input type="checkbox"/> Cassette stove, gascylinder | <input type="checkbox"/> Wet tissues      |
| <input type="checkbox"/> Flashlight / headlight      | <input type="checkbox"/> Toilet paper     |
| <input type="checkbox"/> Mobile battery              | <input type="checkbox"/> Masks            |
| <input type="checkbox"/> Mobile radio                | <input type="checkbox"/> Plastik na supot |
| <input type="checkbox"/> Dry Cell Battery            | <input type="checkbox"/> Food wrap        |
| <input type="checkbox"/> First aid supplies          | <input type="checkbox"/> Portable toilet  |
| <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/> Gamot na laging  |

### Check!

Ihanda ang pagkain at tubig na katumbas ng isang linggong supply para sa buong pamilya. Gawin ang rolling stock sa pagbili upang palitan ang mga pagkaing kinain.



## Mga bagay na dapat dalhin sa paglikas

- |                                                    |                                                                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Helmet                    | <input type="checkbox"/> Disposable body warmer                     |
| <input type="checkbox"/> Damit, damit panloob      | <input type="checkbox"/> Kumot                                      |
| <input type="checkbox"/> Kapote                    | <input type="checkbox"/> Tsinelas                                   |
| <input type="checkbox"/> Guwantes sa paggawa       | <input type="checkbox"/> Pito, Security buzzer                      |
| <input type="checkbox"/> Tuwalya                   | <input type="checkbox"/> Sanitary items                             |
| <input type="checkbox"/> Smartphone (mobile phone) | <input type="checkbox"/> Driver's License, Residence Card, passport |
| <input type="checkbox"/> Sipilyo, toothpaste       | <input type="checkbox"/> Health Insurance Card                      |
| <input type="checkbox"/>                           | <input type="checkbox"/> Cash, bankbook, stampa                     |

### Check!

Siguruhing dalhin ang mga bagay na kailangan. Ihanda ang mga pagkaing maaaring kainin agad kahit hindi lutuin, na nabagay sa relihiyon at katawan na katumbas ng 3 araw na supply para sa buong pamilya.

## Pamilyang nag-aalaga ng sanggol

- |                                                  |                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Diapers                 | <input type="checkbox"/> Laruan, picture books |
| <input type="checkbox"/> Baby wipes              | <input type="checkbox"/> Nursing cape          |
| <input type="checkbox"/> Likido (solid) na gatas | <input type="checkbox"/> Tie, gauze            |
| <input type="checkbox"/> Bote ng sanggol         | Tuwalya                                        |
| <input type="checkbox"/> Baby food               | <input type="checkbox"/> Maternal handbook     |
| <input type="checkbox"/> Snacks, juice           | <input type="checkbox"/> Sapatos, medyas       |
| <input type="checkbox"/> Tableware para sa bata  | <input type="checkbox"/> Baby cuddle sling     |

### Check!

Ibagay ang paghahanda sa edad ng bata. Ilakip din sa paghahanda ang hakbang na gagawin sa oras na kailangang ipasok agad sa ospital ang nagbubuntis. Huwag gamitin ang baby stroller kapag kasama ang bata sa paglikas.

## Upang maiwasan ang krimen

Pagkatapos maganap ang isang kalamidad, mag-ingat sa mga karahasan at krimen na kinasasangkutan ng mga bata.

### Check!

Mapanganib kapag nawalan ng elektrisidad dahil madilim ang paligid. Gawin ang mga bagay na kailangang gawin sa araw, at manatili sa bahay sa gabi. Huwag lumabas nang mag-isa sa gabi. Huwag iwanang mag-isa ang bata at siguruhing binabantayan ito ng mga nakakatanda.



## Mental na pangangalaga

Nakakaranas ng matinding shock o pagkabigla ang bata kapag nagkaroon ng kalamidad.

Ang isipan ay maaaring magdulot ng negatibong epekto sa katawan.

Kung may anumang pag-aalala tungkol sa kondisyon ng bata, kumunsulta sa ospital palaging pinupuntahan.

Mahalaga din para sa bata na ang mga magulang nito ay nasa mabuting kalusugan at pangangatawan.



## Paraan ng pagkontak sa pamilya

Gamitin ang "Disaster Message Dial" kapag nagkaroon ng kalamidad, at hindi makakonekta sa telepono.

Maaaring mag-record at makinig sa mga mensahe.

### Check!

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <b>Pag-record ng mensahe</b> | ① i-dial ang 171                |
|                              | ② Pindutin ang 1                |
|                              | ③ i-dial ang sariling numero    |
|                              | ④ i-record ang sariling boses   |
| <b>Pakikinig sa mensahe</b>  | ① i-dial ang 171                |
|                              | ② Pindutin ang 2                |
|                              | ③ i-dial ang numero ng telepono |
|                              | ④ Pakinggan ang mensahe         |

## Kapaki-pakinabang na website / app

Kapag nagkaroon ng kalamidad, mahalagang tanggapin ang tamang impormasyon sa lalong madaling panahon.

Kapag nais alamin ang tungkol sa kalamidad



### Tokyo Disaster Prevention App

Maaaring tingnan ang impormasyong kapaki-pakinabang tungkol sa kalamidad



### NHK News Web Easy

Website na kung saan maaaring tingnan ang balitang nasa wikang Hapon na madaling maintindihan

Kapag hindi maiparating ang nais sabihin

### ボイストラ VoiceTra®

Voice translation app sa iba't-ibang wika na kapaki-pakinabang para sa maikling pakikipag-usap.



【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)