

Pag-isipan natin
ang pamilya sa pag-iwas sa kalamidad

mabuti

kasama

Toyohashi City Disaster
Prevention & Crisis Management
Division ☎ 51-3116

Pagsusuri sa proteksyon sa sarili

Ano ang dapat
mong gawin ngayon?



buhay

Para sa proteksyon ng iyong
sa sarili at ang pamilya

Malaman (isipin•pag-usapan)

- Hazard map •Kakayahang pagpasiyahan ang sitwasyon •Paghahanda
- Pag-uusap ng pamilya

Lumikas (ligtas na mga lugar)

- Ruta ng paglikas •Itinakdang evacuation area •Home Refuge
- Emergency bag

Protektahan (iwasan ang panganib)

- Ayusin ang mga gamit sa bahay
- Glass safety film •Building earthquake resistance •Shake out

Maghandha (pagkatapos ng sakuna)

- Pagkain •Inuming tubig •Toilet
- Suplay ng kuryente
- Pang-araw-araw na kagamitan
- Mangalap ng impormasyon



Tingnan ang likod para sa mga detalye

Mga bagay na dapat isaalang-alang ng bawat pamilya

Pamilya na may **sanggol** •gatas•milk bottle•baby food•diaper
•baby wipes•Boshi-Techou



Pamilya na may **buntis** •absorbent cotton•gauze•mga gamit ng bagong silang na sanggol
•Boshi-techou•clean towel

Pamilya na may **matatanda** •diaper•mga pagkain(madaling nyuyain, atbp.)
•oral cleaning products

Pamilya na may **alagang hayop** •lead/leash•kulungan•petfood•laruan•araw-araw na disiplina

Mga may **malalang sakit** •gamot•medicine notebook•Insurance car
•mga bagay na kailangan



Isipin ang mga **taong nangangailangan ng espesyal na pangangalaga**

•pakikipagtulungan sa mga kapitbahay•pag-usapan ang mga sitwasyong hindi kayang lutasin nang mag-isa

Isaalang-alang ang mga **aspeto ng rehiyon**

•malapit sa ilog •mga hakbang ayon sa mga panganib tulad ng 0m pataas ng sea level

Pagsusuri sa proteksyon sa sarili

mabuti

Pag-isipan natin ang pamilya sa pag-iwas sa kalamidad kasama

Ma laman (isipin-pag-usapan)



Hazard map



- Homepage ng Toyohashi City
- Disaster prevention app "Hazardon"
- Tingnan ang mapa ng Toyohashi



Kakayahang pagpasiyahan

Alam ang mahusay na aksyon para sa bawat sitwasyon. Ex.) Protektahan ang iyong sarili sa ilalim ng mesa sa panahon ng lindol. Lumikas kaagad dahil may panganib ng tsunami.

Paghahanda

Mag-isip nang mas maaga tungkol sa kung paano maprotektahan ang iyong sarili gaya ng iyong tahanan at sa trabaho. Maghanda at magsanay upang kumilos kaagad kung sakaling magkaroon ng sakuna.

Pag-uusap ng pamilya

Kung gusto mong isulong ang disaster prevention education para sa mga bata at ilikas ang iyong pamilya, saan? kung may detalyadong pag-uusap, maaaring mabawasan ang pag-alala kahit kaunti sa kaganapan ng isang sakuna.

Protektahan (iwasan ang panganib)



Ayusin ang mga gamit sa bahay

Bilang isang hakbang sa pag-iwas sa sakuna upang protektahan ang buhay, ito ang magiging pinakamabisang hakbang. Una sa lahat, pinakamahalagang mabuhay sa sandaling mangyari ang lindol.

Glass safety film

Madaling mabasag ang mga salamin at may panganib na masugatan ng mga basag na salamin kung sakaling magkaroon ng lindol. Isa sa mga mabisang hakbang ay ang paggamit ng mga safety film, na kasalukuyang ibinebenta kahit sa 100 yen shop.

Building earthquake resistance

Ang mga tao ay maaaring magtamo ng mga pinsala o kahit na mamatay kapag gumuho ang mga gusali. Nag-aalok ang Toyohashi ng libreng inspeksyon para sa paglaban sa lindol para sa mga bahay na gawa sa kahoy.



Shake out

Alam ito sa kindergarten at elementarya, at kapag umuuga, kumikilos sila upang pumailalim sa mesa. Isaalang-alang ang pagprotekta sa iyong ulo.

Lu mikas (ligtas na mga lugar)



Ruta ng paglikas

Kapag lumikas mula sa bahay, isaalang-alang kung saang ruta ang ligtas at magpasya nang maaga. Ipaalam ang mga mapanganib na lugar sa iyong pamilya at pag-usapan ang tungkol sa ligtas na paglikas.

Itinakdang evacuation area

Ang mga civic center (shiminkan) at paaralan ay ginagamit bilang mga evacuation area. Bukas ang mga ito sa mga taong nasa panganib tulad ng pananatili sa bahay at walang ibang lugar na masisilungan.

Home Refuge

Ang pinakamalaking kahalagahan ay hindi kinakailangang pumunta sa mga lugar ng refuge. Maghanda upang mamuhay nang ligtas sa bahay kahit may sakuna. Maaari rin itong gamitin ang mga camping equipment bilang isang paghalili.

Emergency bag

Karaniwan na nilalagay ang mga kinakailangang bagay sa isang backpack, para madali kang makalikas kahit na naglalakad.

Maghanda (pagkatapos ng sakuna)



Pagkain

Inuming tubig

Maghanda nang hindi bababa sa 3 araw. Mas mabuti na 7 araw kung maaari. Inirerekomenda namin ang paraan na patuloy na pag-iimbak ng emergency food sa bahay
pagkain $3 \text{ meals} \times 7 \text{ araw} \times \text{bilang ng tao}$
tubig $3 \text{ Liter} \times 7 \text{ araw} \times \text{bilang ng tao}$

Toilet

Ang problema sa toilet ay parehong mahalaga sa pagkain. Ipagpalagay na ang water supply at sewerage ay tumigil, maghanda ng isang portable/emergency toilets.

Suplay ng kuryente

- portable charger
- generator
- solar panel, atbp., kung mayroon ang nakakatulong ito.

Pang-araw-araw na kagamitan

Ano ang kailangan sa pang-araw-araw na pamumuhay Uri at dami para sa bawat sambahayan ay iba-iba, kaya kailangan mong mag-isip para sa iyong sarili.



Mangalap ng impormasyon

- Toyohashi Hotmail
- Portable radio
- Hazardon app
- Homepage
- Yahoo!Bousai, atbp.

Mukhang maraming kailangang gawin, ngunit para **「protektahan ang buhay」**, mahalagang ihanda nang mabuti ang bawat bagay. Ang bawat sambahayn at bawat indibidwal ay may iba't ibang mga bagay na dapat gawin, kaya kinakailangang pag-isipan ang mga hakbang sa pag-iwas sa kalamidad na ankop sa bawat indibidwal at ipagpatuloy ito.