2 災害対策 PAGPIGIL SA SAKUNA O KAPAHAMAKAN

■防災情報

◇千葉県防災ポータルサイト

次の情報を提供しています。一部のページについては、英語・ハングル・中国語で表記しています。

- 県内の地震・津波・台風等の情報
- 避難指示情報、避難所開設
- 被害情報などの緊急・災害情報
- 天気予報等の気象情報
- 鉄道・道路等の交通運行情報
- 電気・水道等のライフラインに関する情報

http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/index.html

◇外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ「Safety tips」

このアプリケーションは、緊急地震速報と津波警報のほか、災害時に役立つ便利な機能を多言語で提供しています。

・ダウンロード URL

Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android

iPhone：

https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

◇NHK WORLD －JAPAN

災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをプッシュ通知で受け取ることができます。
（英語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語）

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/

■ 日ごろの備え

◇備蓄品の準備

日ごろから食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使ったものを補充していく備蓄をしましょう。カセットコンロがあると温かい食事をとることができます。

■Impormasyon ukol sa disaster prevention

◇Chiba Prefecture Disaster Prevention Portal Site

Ipinagkakaloob sa site na ito ang sumusunod na mga impormasyon. May mga pahinang nasa wikang Ingles, Koreano at Intsek.

- Impormasyon ukol sa paglindol, tsunami, bagyo, at iba pa.
- Impormasyon sa tagubilin sa paglikas at pagbukas ng evaucation center
- Impormasyon ukol sa lagay ng pinsala at iba pa
- Impormasyon ukol sa lagay ng panahon, tulad ng mga weather forecasts
- Impormasyon ukol sa lagay ng trapiko, sa tren at mga daan
- Impormasyon ukol sa lagay ng mga “lifeline”, tulad ng elektrisidad, tubig, at iba pa.

http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/index.html

◇ “Safety Tips”, isang application na nagbibigay ng impormasyon sa pamamagitan ng alerto para sa mga bisita galing ibang bansa

Nagbibigay ang application na ito ng mga alerto at babala ukol sa lindol at tsunami, pati na rin ng mga kapaki-pakinabang na gamit sa panahon ng sakuna, sa wikang Iba't-ibang wika.

Upang i-download:

Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android

iPhone:

https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

◇ NHK WORLD - JAPAN

Maaaring tanggapin ang emergency news sa oras ng kalamidad sa iba't-ibang wika sa pamamagitan ng push notification. (Sa wikang Ingles, Intsik, Vietnamese, Portuges)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/

■Paghahanda sa araw-araw

◇ Paghahanda ng mga bagay para sa emerhensiya

Damihan ang pagbili ng mga food supplies at simulang gamitin mula sa pinakalumang bagay, at palitan ang mga bagay na ginamit. Maaaring gumamit ng casette stove sa pagpapainit ng pagkain.

〔備蓄品の例〕
・水（1人1日3リットル、1週間分程度）、カセットコンロ、カセットボンベ、食料（米、カップ麺、レトルト食品、菓子など）
・携帯型ラジオ、簡易トイレ、携帯電話のバッテリー、懐中電灯、ゴミ袋
・必要な常備薬、生理用品、粉ミルク、オムツなど

(Halimbawa ng mga bagay na dapat ihanda)
・Tubig (3 l bawat tao para sa isang linggo), casette stove, casette pump, pagkain (bigas, cup noodles, retort foods, snacks, at iba pa)
・Handheld radio, portable toilet, cellphone battery, flashlight, trashbag
・Kinakailangang gamot, sanitary items, powdered milk, diapers, at iba pa

〔非常持出品の例〕
□水、□非常食、□携帯電話のバッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん、□常備薬、□現金、□通帳、印鑑、□タオル、□着替え、□マスク、□雨具、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

(Halimbawa ng emergency goods)
□Tubig, □pagkain para sa emerhensiya, □cellphone battery, □flashlight, □helmet, □protective hood, □kinakailangang gamot, □cash, □bankbook, □personal seal, □tuwalya, □reserbang damit, □mask, □rainwear, □tissue paper, □lighter, kandila, □trashbag, at iba pa

◇耐震化と家具の固定、感震ブレーカーの設置

古い建物や木造住宅、埋立地、低湿地、盛土造成地にある住宅、1階部分の壁が少ない住宅などは、耐震診断を行い、耐震補強をしておきましょう。

大きな家具はしっかり固定し、寝室、子ども部屋に大きな家具は避けるようにします。避難の邪魔にならないよう家具を固定し、配置を工夫しましょう。ガラスには飛散防止フィルムを張っておきます。

感震ブレーカーは、揺れを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具です。電気火災の予防に有効です。

◇Tibay laban sa lindol at pagtatag sa mga kasangkapan, paglagay ng seismic breaker

Siguruhing gawin ang pagsusuri para sa lindol at patibayin ang gusali laban sa pag-uga na dala nito, kapag nakatira sa lumang gusali o tirahang gawa sa kahoy, o kapag nakatayo ito sa isang reclaimed land, lupang may low humidity, nasa tambak o embankment, nasa unang palapag ng gusaling kaunti lamang ang dingding.

Siguruhing matatag ang pagkakalagay ng malalaking kasangkapan. Iwasang maglagay ng malalaking kasangkapan sa silid tulugan o sa kuwarto ng bata.
Ayusin ang pagkakalagay ng kasangkapan upang hindi ito maging hadlang o sagabal sa oras ng paglisan. Maglagay ng shatter-proof film sa mga bintanang gawa sa salamin upang mapigilan ang pagtalsik ng basag na salamin.

Sa oras na makumpirma ng seismic breaker ang pag-uga, awtomatikong pinapatay nito ang pagdaloy ng elektrisidad sa breaker at electrical outlets. Epektibo ito sa pagpigil ng sunog mula sa elektrisidad.

◇危険な場所や避難場所の確認

台風や大雨、津波などが起こった時に、浸水の恐れのある場所や、土砂崩れがおきる恐れのある場所などを、市町村のハザードマップなどで確認しておきます。
安全に避難するため、災害に応じた避難場所

◇Pagkumpirma sa lokasyon ng evacuation sites at mapanganib na mga lugar

Siguruhing alamin ang mga lugar na madaling bumaha o magkaroon ng mudslides sanhi ng bagyo, malakas na ulan, tsunami at iba pa sa pamamagitan ng hazard map ng sariling munispalidad.

や道順を確認しておきましょう。大雨のときと津波のときでは避難場所が違うことがあります。

Kumpirmahin ang itinakdang ligtas na daan at evacuation sites upang siguruhin ang kaligtasan sa oras ng paglisan. Maaaring magbago ang lokasyon ng evacuation sites kapag nagkaroon ng tsunami o malakas na ulan.

◇防災訓練

日本は世界有数の地震の多い国です。日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災組織などが行う防災訓練に参加し、災害が起こったときの行動を確認しておきましょう。

◇ Pagsasanay para sa disaster prevention

Ang bansang Hapon ang isa sa mga bansa sa buong mundo na pinakamadalas magkaroon ng lindol. Siguruhing sumali sa mga pagsasanay kaugnay sa disaster prevention na isinasagawa ng residents' association ng sariling munisipalidad, local voluntary disaster prevention organization at iba pa, upang maging handa sa oras na magkaroon ng kalamidad.

■ 地震が起こったら

①緊急地震速報

地震が起こる前に、これから地震が起こることを伝える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起こるまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備をしましょう。

②地震発生

テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収まるのを待ちます。

③揺れが収まったら

津波やがけ崩れの危険のある場所では、すぐに避難します。

すばやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を確保します。

④避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の危険があれば避難します。靴を履き、非常用持出品を用意し、徒歩で避難します

電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておくと、自動的に電気を止めてくれます。

離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

■ Sa oras na magkaroon ng lindol

① Earthquake Early Warning

Ipinapaalam sa pamamagitan ng Earthquake Early Warning ang pagdating ng isang lindol bago ito mangyari.

Kailangang siguruhin ang sariling kaligtasan sa maikling panahon bago dumating ang lindol.

② Pagdating ng lindol

Sumilong sa ilalim ng mesa para protektahan ang sarili at hintaying humupa o tumigil ang pag-uga.

③ Pagtigil ng pag-uga

Kapag nasa lugar na may panganib na magkaroon ng mudslides o tsunami, kailangang bilisan ang paglisan patungo sa kaligtasan.

Patayin ang anumang apoy, buksan ang pintuan at siguruhin ang daanan patungo sa kaligtasan.

④ Paglisan, pagkumpirma sa kaligtasan ng sariling pamilya

Kumpirmahin ang tamang impormasyon sa pamamagitan ng radyo at iba pang communication media, at lumikas kapag may panganib na gumuho ang bahay. Isuot ang sapatos pagkatapos ihanda ang emergency kit, at maglakad patungo sa ligtas na lugar. Siguruhing patayin ang breaker bago lumikas. Hindi na kailangang gawin ito kung may seismic breaker dahil awtomatikong ginagawa nito ang pagpatay sa breaker. Kumpirmahin ang kaligtasan ng mga miyembro ng pamilya na nahiwalay. Hangga't maaari ay iwasan ang paggamit ng telepono at sa halip ay gamitin ang disaster messaging service.

・災害用伝言ダイヤル〈171〉

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

・Web171

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html

◇Disaster Emergency Message Dial〈171〉

http://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/index.html

◇Web171

http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html

・携帯電話災害用伝言版

〈NTTドコモ〉

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html
（日本語）

https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html
（英語）

〈au〉

http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon
（日本語）

http://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon
（英語）

〈ソフトバンク〉

http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/
（日本語）

〈ワイモバイル〉

http://www.ymobile.jp/service/dengon
（日本語）

◇Disaster Emergency Message Board para sa mobile phone

〈NTT Docomo〉

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html
（Hapon）

https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html
（Ingles）

〈au〉

http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon
（Hapon）

http://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon
（Ingles）

〈Softbank〉

http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/ (Hapon）

〈Y!mobile〉

http://www.ymobile.jp/service/dengon (Hapon）

⑤応急救護

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。隣近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

⑤ First Aid

Kapag nagkaroon ng malaking kalamidad, maaaring hindi makarating agad ang rescue team. Kung kaya, kailangang makipagtulungan sa mga taong nasa paligid sa pagpatay ng apoy at pagbigay ng saklolo sa mga nangangailangan nito. Siguruhing sumali sa disaster prevention drills at sanayin ang sarili sa mga dapat gawin.

⑥避難所

各市町村にあります。無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。

食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。

自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

⑥ Evacuation Center

Ang mga evacuation center ay matatagpuan sa bawat munisipyo nang libre at bukas kahit kanino. Puwede ring manatili dito nang buong magdamag.

Isagawa ang pagkulekta ng impormasyon sa pamamagitan ng radyo at iba pang communication media. Bagama't may pagkain na ipinamamahagi, gamitin muna ang sariling emergency food supply. Makipagtulungan sa mga taong nasa evacuation center habang binibigyang prayoridad ang pagsuporta sa voluntary disaster prevention organization.

◇津波

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。

海岸にいるときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

＜津波に対する心得＞

①強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。

②地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐに避難します。

③津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

◇ Tsunami

Dahil ang prepektura ng Chiba ay napapalibutan ng tubig sa tatlong panig, may pag-aalala sa pinsalang dulot ng tsunami sa oras na magkaroon ng lindol.

Kapag nakaramdam ng lindol habang nasa dalampasigan, lumayo agad sa lugar na ito at tumakas patungo sa mataas na lugar.

＜Mga bagay na dapat malaman ukol sa tsunami＞

① Sa oras na magkaroon ng malakas na lindol, o di kaya'y mahinang lindol na may mahabang aftershocks, lumayo agad sa dalampasigan at lumikas patungo sa mataas na lugar.

② Kahit hindi naramdaman ang lindol, kailangang lumikas agad sa oras na magpalabas ng anunsiyo para sa tsunami warning.

③ Dahil bumabalik uli ang tsunami pagkatapos ng unang pagdagsa nito, hangga't hindi tinatanggal ang tsunami warnning ay kailangang ipagpatuloy ang paglisan patungo sa kaligtasan.

・災害のときによく使われる日本語　**Salitang Hapon na madalas gamitin sa oras ng kalamidad:**

避難 hinan	にげること	pagtakas
高台 takadai	高いところ	mataas na lugar
迂回 ukai	違う道を行く	pumunta sa ibang daan
安否 anpi	大丈夫かどうか	ligtas kaya
停電 teiden	電気が止まる	titigil ang kuryente
断水 dansui	水道が止まる	titigil ang tubig
給水車 kyusuisya	水を配る車	sasakyang may kargang tubig
不通 futsu	通ることができない	hindi makadaan

■台風・大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起こっています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょう。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

◇台風・大雨に対する備え

①家の周りを一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品な

■ Bagyo / malakas na ulan

Maraming bagyo ang dumadaan sa Japan bawat taon, na may kasabay na malakas na hangin at ulan na madalas nagdudulot ng malaking pinsala. Siguruhing kumpirmahin ang impormasyon ukol sa lagay ng panahon at gawin ang nararapat na paghahanda at mga hakbang. Kailangang lumikas agad sa oras na makatanggap ng impormasyon ukol sa paglisan mula sa munisipyo.

◇ Paghahanda para sa bagyo / malakas na ulan

① Suriin ang paligid ng bahay at ipasok ang anumang bagay na maaaring liparin ng hangin o di kaya'y patibayin ang pagkakalagay nito. Kapag nakatira sa isang lugar na may

どの生活用品を高い場所へ移動します。

②停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。
③断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。
④気象情報に注意してください。
⑤むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることがありますので、運行情報に注意してください。
⑥病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。
⑦市町村が発する避難に関する情報に注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

panganib na bumaha, siguruhing ilipat ang mga kagamitan sa bahay, pagkain, at iba pang gamit sa kabuhayan sa mataas na lugar para hindi mabasa.
② Ihanda ang flashlight, portable radio, cellphone battery at iba pa bilang paghahanda sa oras na mawalan ng kuryente.
③ Dahil maaaring tumigil ang tubig, kailangang ihanda ang mga inumin.
④ Bigyang pansin ang impormasyon ukol sa lagay ng panahon.
⑤ Huwag lumabas ng bahay kung hindi kinakailangan. Kabilang sa paghahanda ay maaaring itigil ang pampublikong transportasyon, kaya bigyang pansin ang impormasyon kaugnay sa operasyon ng public transport system.
⑥ Ilipat sa ligtas na pook ang mga taong may sakit, may kapansanan sa katawan at mga sanggol.
⑦ Bigyang pansin ang impormasyon kaugnay sa paglisan mula sa munisipyo at lumikas agad sa kaligtasan. Kapag may mga miyembro ng pamilya na matatagalan sa paglisan, kailangang umpisahan ito nang maaga.

◇避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングが発表されます。警戒レベル3、4が発表されたときは、すぐに避難してください。

〔**警戒レベル1**〕災害への備えを確認します。

〔**警戒レベル2**〕避難場所や道順などを確認します。

〔**警戒レベル3**〕避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難します。市町村から「高齢者等避難」が出ます。それ以外の人は避難の準備をします。

〔**警戒レベル4**〕全員避難します。市町村から「避難指示」が出ます。

〔**警戒レベル5**〕災害が発生しています。命を守る行動をとりましょう。

◇ Paglisan

Base sa "warning level", ipapaalam ang tamang panahon para sa paglisan. Kailangang lumikas agad sa oras na ipalabas ang warning level 3 o warning level 4.

〔**Warning Level 1**〕 Kumpirmahin ang paghahanda para sa kalamidad.

〔**Warning Level 2**〕 Kumpirmahin ang lokasyon ng pinakamalapit na evacuation site at evacuation route.

〔**Warning Level 3**〕 Isagawa ang paglisan ng mga taong may kapansanan sa katawan, matatanda, sanggol at iba pang taong matatagalan sa paglisan. Magpapalabas ang munisipyo ng " Paglikas ng Matatanda, atbp.". Ang iba pang taong hindi nabanggit sa itaas ay kailangang maghanda para sa paglisan.

〔**Warning Level 4**〕 Ang lahat ay kailangang lumikas. Ipapaalam ng inyong munisipyo ang mga "tagubilin sa paglikas".

〔**Warning Level 5**〕 May nangyaring kalamidad sa kasalukuyan. Gawin ang mga hakbang upang protektahan ang sarili.

■ 火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多くあります。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

◇火事を起さないためのポイント

①寝たばこは絶対やめる。

②ストーブは燃えやすいものから離れたところで使う。

③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

④住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。

⑤寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。

⑥火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。

⑦隣近所の協力体制をつくる。

■Sunog

Karamihan sa mga bahay at apartment complex sa Japan ay gawa sa kahoy at maraming bahagi na madaling kapitan ng apoy, tulad ng mga Japanese tatami mat at sliding doors. Mag-ingat ng husto upang maiwasan ang pagkakaroon ng sunog sa araw-araw na pamumuhay.

◇ Mga bagay na dapat tandaan upang mapigilan ang sunog

① Huwag manigarilyo sa kama o tulugan.

② Sa paggamit ng stove, lumayo sa mga bagay na madaling masunog.

③ Siguruhing patayin ang apoy sa gas burner kapag lalayo sa tabi nito.

④ Ang lahat ng tahanan ay kailangang maglagay ng smoke detectors sa loob.

⑤ Gumamit ng flame retardant upang mapigilan ang pagkasunog sa mga kurtina, damit at beddings.

⑥ Maglagay ng fire extinguisher sa tahanan para patayin agad ang anumang apoy habang maliit pa ito.

⑦ Gumawa ng isang sistema ng suporta o pagtutulungan sa pagitan ng mga kapitbahay.