



# Listahan para sa kalamidad (para sa sariling pagtatanggol)



※ Depende sa tinitirahan na lugar o kalagayan ng pamilya kung ano ang kakailangan para sa kalamidad ay magiging iba. Laging pag-usaping nating magkakapamilya.

## Para sa sariling proteksyon

### 【Habang lumilindol】

- ① Lumayo sa mga furniture na maaring tumunba
- ② Magtago sa ilalim ng mesa para makaiwas sa mga mahuhulog na gamit
- ③ Huwag biglaang tarantang lalabas

### 【SHAKE OUT】

- ① DROP (iyuko ang katawan)
- ② COVER (itago ang ulo)
- ③ HOLD ON (manatiring huwag gumalaw)



### 【Kapag huminto ang lindol】

- ① Pag-iwas ng sunog
  - Isara ang main tap ng gas
  - Tanggalin ang mga electrical outlet
  - Patayin ang electric breaker
- ② Kung umapoy man, mahinahon na patayin
  - Paggamit ng fire extinguishers atbp
- ③ Laging alamin ang ligtas na labasan
  - Buksan ang pinto at bintana



## Sa loob ng bahay para sa ligtas

Sa mga nakaraang nangyaring lindol, maraming namatay o nasugatan dahil natakpan ng mga natumbang gamit na bahay. Itala natin sa isip na “matutumba ang furniture” kapag may malaking lindol, kaya kinakailangan nating pagusapan at pagisipan ang ating magagawa para sa kalamidad.

- ☐ Shatterproof glass
- ☐ Tip-resistant furniture
- ☐ Securing tableware



## Mga paraan nang walang linya ng cell phone o land line phone

### 【Emergency Message Dialing Service「171」】

※ Message board ng boses kapag may malaking kalamidad.

#### Paraan ng pag-rekord ng message

- ① I-dial ang “171”
- ② sundin ang instruction at pindutin ang “1”
- ③ Ilagay ang sariling cellphone number
- ④ I-rekord ang nais sabihin na message  
(Hindi hihigit sa 30 segundo)

#### Paraan ng pag-play ng message

- ① I-dial ang “171”
- ② sundin ang instruction at pindutin ang “2”
- ③ Ilagay ang cellphone number ng taong nais mong kumpirmahing ang kalagayan
- ④ Pag-play ng message

### 【Message board ng pangkalamidad sa Top menu ng bawat cell phone kumpanya】

- ① Piliin ang message board ng pangkalamidad sa Top menu ng bawat cell phone kompanya

#### Paraan ng pag-rekord ng message

- ② Piliin ang “登録 TOUROKU (pag-rekord ng message)”
- ③ Ilagay ang message  
(Hindi hihigit sa 100 titik)

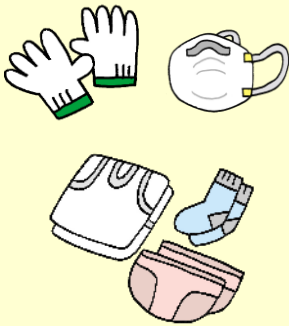
#### Paraan ng pag-play ng message

- ② Piliin ang “確認 KAKUNIN (pag-play ng message)”
- ③ Ilagay ang cellphone number ng taong nais mong kumpirmahin ang kalagayan
- ④ Tingnan ang message

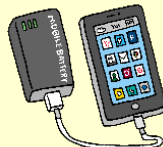
※ May Listahan ng mga Emergency Goods sa likod.  
Titignan mo na lang ! !

### 【Listahan na maaring madala sa labas kapag may kalamidad】

- ☐ Backpack
- ☐ Helmet
- ☐ Guwantes
- ☐ Mask
- ☐ Tissue
- ☐ Tuwalya
- ☐ Underwear
- ☐ Gamit para sa panghilamos
- ☐ Pagkain
- ☐ Tubig
- ☐ Salamin (Contact lens)
- ☐ Handwipes



- ☐ Rain coat, payong atbp
- ☐ Flash light
- ☐ Battery
- ☐ Cell phone
- ☐ Charger (pang-cell phone)
- ☐ Radyo
- ☐ Hanko、Bankbook、Pera
- ☐ Lighter
- ☐ Pocket knife
- ☐ Sanitary goods
- ☐ Gamot



### 【Gamit para sa sanggol】

- ☐ Baby food, Milk powder
- ☐ Baby bottle
- ☐ Disinfection supplies
- ☐ Diapers
- ☐ Wipes



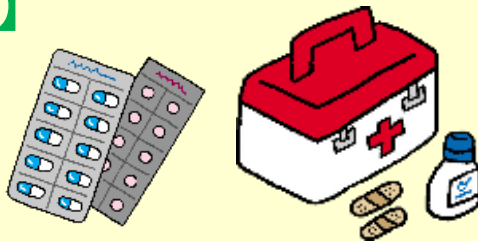
### 【Gamit para sa matanda】

- ☐ Information contact number ng sariling doktor
- ☐ Medical Diary
- ☐ Gamot para sa sariling sakit



### 【Gamit para sa mga may sakit】

- ☐ Information contact number ng sariling doktor
- ☐ Medical Diary
- ☐ Gamot para sa sariling sakit



### 【Listahan para sa mga gamit na itatabi sa bahay】

- ☐ Water tank
- ☐ Portable stove
- ☐ Portable gas
- ☐ Tubig para sa pag-inom  
(Tatlong litro sa isang araw sa isang tao)
- ☐ Pagkain  
(Instant food、De-lata、Snacks  
Nutritional supplement atbp)
- ☐ Battery
- ☐ Can opener
- ☐ Kumot
- ☐ Damit
- ☐ Kandila
- ☐ Portable toilet
- ☐ Deodorants
- ☐ First-aidkit
- ☐ Alcohol



### 【Atbp gamit】

- ☐ Saran Wrap
- ☐ Trash bags
- ☐ Duct tape
- ☐ Vinyl sheet

### 【Gamit para sa pet】

- ☐ Information contact number ng Animal Hospital
- ☐ Pang-tali ng aso
- ☐ Dog leash
- ☐ Petfood
- ☐ Excrement tools



※ Gumawa ng checklist na ito sa pamamagitan ng materyal ng Aichi

Sa japan Taun-taon sa ibat ibang lugar may nangyayaring malaking lindol, bagyo, baha atbp.

Hindi natin alam kung kailan darating ang kalamidad sa ating lugar.

Para maligtas natin ang sarili at pamilya, alamin natin ang kinakailangan ng ating pamilya at magsimula sa paghahanda para sa pagtatanggol ng sarili.

※ Huwag nating kalimutan na tingnan ang Hazard Map na ginawa ng City atbp at kumpirmahin ang ligtas na daanan papunta sa Evacuation Center na malapit sa tirahan

