Ang mga tips para mabawasan ang kapinsalaan dulot ng lindol

Napakahirap makapagsabi kung kailan at saan mangyayari ang anong klaseng natural disaster kabilang ng lindol.

Ang pagiging handa at preparado para sa disaster ay nagbabawas ng kapinsalaan sa oras ng kalamidad.

Gaano kayo kahanda kapag may kalamidad?

Importante ang family meeting.
Pag-usapan at tiyakin ang mga sumusunod.

- Evacuation area at kung paano pumunta doon
- Kung paano tiyakin ang kaligtasan ng pamilya
- Kung ano ang dapat gawin kapag hindi nakauwi mula sa lugar ng trabaho o eskwelahan.
- Ang mga rasyon sa emergency at tubig
- Ang mga mahahalagang bagay at emergency disaster supply
- Ang mga mapanganib na parte sa loob ng bahay

Ang mga dapat gawin sa loob ng bahay para maging handa sa oras ng lindol.

- Maglagay ng film sa salamin ng bookshelf o cupboard.
- Huwag maglalagay ng mabibigat o matitigas na bagay sa itaas ng cabinet o furniture.
- Ikabit ang kasangkapan o furniture sa haligi, dingding o kisame sa pamamagitan ng kawit at iba pa.
- Maglagay ng slip-proof mat sa ilalim ng TV o audio equipment.
- Mag-ipon ng tubig sa bathtub.

Ang mga dapat gawin sa labas ng bahay para maging handa sa oras ng lindol.

- I-fulltank palagi ang sasakyan.
- Patibayin ang bakod o gamitan ng matitibay na material.
- Sumali sa emergency drill o workshop sa samahan ng inyong lugar na tinatawag na Jichikai o Chonaikai.
- Makipagcommunicate sa mga kapitbahay para maging magkakilala
- Lakarin at alamin ang daan mula sa lugar ng trabaho o eskwelahan hanggang sa bahay.

Ang mga dapat gawin sa loob ng bahay sa oras ng lindol

・Pumasok sa ilalim ng lamesa o protektahan ng cusion ang ulo.
・Lumayo mula sa cabinet o furniture.
・Huwag agad lumabas ng bahay.
・Hindi kailangang patayin agad ang apoy kung yumayanig pa.

Ang mga dapat gawin pagkatapos ng lindol

・Tiyakin ang kaligtasan ng pamilyang nasa loob ng bahay.
・Magbukas ng pinto at bintana para magkaroon ng madaanang exit.
・Tiyakin ang kapinsalaan ng kapaligiran mula sa pinto o bintana.
・Magsara ng gripo ng gas.
・Patayin ang circuit breaker ng kuryente.
・Makipagtulungan sa mga kapitbahay at gawin ang paunang paraan sa pag-apula ng apoy.
・Makipagtulungan sa mga kapitbahay at iligtas ang mga nasugatan o nabiktima.

Ang mga dapat gawin sa labas ng bahay sa oras ng lindol.

・Protektahan ng bag o braso ang ulo.
・Lumayo mula sa mga bagay na madaling bumagsak o matumba kagaya ng pader o vending machine.
・Hawakan ang gabay o strap sa loob ng tren o bus.
・Sa opisina o eskwelahan, lumayo mula sa shelf o locker na madaling matumba.
・Kung nagmamaneho sa oras ng lindol, bagalan muna ang sasakyan at huminto.

Ang mga dapat gawin pagkatapos ng lindol

・Tiyakin ang kapinsalaan ng kapaligiran.
・Makipagtulungan sa mga kapitbahay at gamutin ang mga nasugatan o nabiktima.
・Sumunod sa instruction ng staff ng tren, bus o department store.
・Huwag sumugod sa exit ng underground arcade o ng subway.
・Ipaalam sa pamilya ang sariling kaligtasan.
・Kumuha ng tamang impormasyon ng lindol mula sa media at huwag maniwala sa tsismis.

・Kung hindi na nakakadaan sa kalsada ang mga sasakyan,
Magparada ng sasakyan saan mang loteng mapagparadahan ng sasakyan o sa gilid ng kalsada,
Iwan ang susi sa sasakyan,
Huwag i-lock ang pinto,
At iwan na lamang ang sasakyan at lumikas.

▼Impormasyon ng pamilya

Pangalan	Contact number at address	Iba pang impormasyon (blood type, importanteng bagay)

▼Emergency contact number

	Pangalan	Telephone number	Atbp
Municipality			
Police station			
Police box			
Fire station			
Kuryente			
Gas			
Tubig			
Telephone company			

▼Evacuation Area

Evacuation area	
Mga daan sa paglikas	
Mga dapat alamin ng buong pamilya	

Pag-usapan at alamin ng buong pamilya ang mga nasa list.

Check list para sa kaligtasan ng inyong pamilya

Walang nakakaalam kung kailan at saan mangyayari ang natural disaster tulad ng lindol.

Importante ang pagiging handa at preparado para sa disaster.

I-check ang mga gamit sa bahay at maghanda ng mga kakailanganin sa oras ng kalamidad.

Magsama-sama kayo ng buong pamilya at alamin ang mga nasa check list.

Poppo-Kun

Character ng Saitama Police

Pagkain at damit

Mga mahahalagang bagay

Mga kinakailangan para sa kaligtasan

Mga gamit na nakatutulong sa oras ng kalamidad

Saitama Prefectural Police Headquarters

Police Headquarters' Website http://www.police.pref.saitama.jp/kenkei/

Pagkain at damit

Tubig (Sa isang araw, tatlong litro bawat isang tao)		Rasyon para sa tatlong araw	
Vaccum-packed Food		Pagkaing de lata	
Damit		Underwear	
Powdered milk at dede		Panangga sa ulan	
Disposable diaper		Towel at Kumot	

Mga kinakailangan para sa kaligtasan

Emergency medical kit		First-aid kit	
Work glove, mask		Sapatos, medyas	
Helmet, sumbrero o makapal na panproteksyon sa ulo			

Ang mga mahahalagang bagay

Personal na selyo(Inkan)		Pera	
Ang mga dokumento ng ID		Bank book atbp	

Ang mga nakatutulong na gamit sa oras ng kalamidad

Posporo o lighter		Radyo de-baterya	
Flashlight, Kandila		Reserbang baterya	
Wet tissue		Mga panulat, notebook	
Plastic bag		Tarpaulin	
All-purpose knife		Portable gas cooker	
Sleeping bag		Mga laruan	

Pag-ingatan at dalhin palagi ang mga mahahalagang bagay