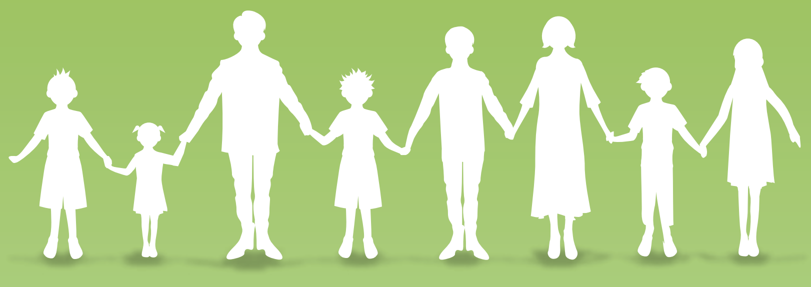
中学生版・タガログ語

Edisyon Para sa Junior High School

Manwal Para sa Paghahanda sa Sakuna

Proteksyon sa Buhay Mula sa mga Sakuna



Kagawaran ng Edukasyon, Mie Prefecture

Mahal kong mga mag-aaral sa sekondarya,

Mga Pinsala sa Siyudad ng Owashi (Pinagkukunan: G. Kanenori Ota)

Sa lugar ng Mie prefecture, malalakas na lindol ang paulit-ulit ng nagaganap isang beses kada 100 hanggang 150 taon habang ang posibilidad na magaganap ang lindol sa Nankai Trough sa loob ng 30 taon mula ngayon ay may mataas na posibilidad na 60%~90% o higit pa. Ang lindol ng Nankai ay inaasahang makakapaminsala ng higit pa sa Pinakamalakas na lindol sa Silangang Japan na tinatayang may 50,000 na namatay sa Mie preceture pa lang.
Tayo ay nakakaranas ng kapinsalaan di lamang sa lindol, kundi pti sa hangin at pinsala ng baha, gaya ng bagyo at labis na unos gaya ng Bagyong Vera at ang Pinakamalaking Baha ng Kii Peninsula, sa halos kada taon.

Upang maproteksyonan mo ang iyong buhay mula sa mga natural na kalamidad, pakiusap pag-aralang mabuti ang tungkol sa pananggalang sa kalamidad gamit ang manwal ng pangkaligtasang ito. Bukod pa rito, subukang gawin ang mga gawaing may kinalaman sa kalamidad bilang bahagi ng iyong pamumuhay sa pamamagitan ng pakikipagtalakayan tungkol sa pananggalang sa kalamidad sa iyong pamilya at kaibigan.
Kami ay umaasang ikaw ay taong makatutulong sa mga taong mahihina at makapagbahagi ng iyong sarili sa rehiyon sa oras ng kalamidad.

Mga Pinsalang dulot ng Lindol Sa Silangang Japan

Mahal Kong mga Magulang at Tagapangalaga

Habang ang lindol ng Nankai Trough ay inaasahang parating sa darating na panahon at ang malubhang pag-ulan ay lalong lumalala taon-taon, mahalaga sa atin na palakasin ang kaalaman tungkol sa kalamidad ng ating mga kabataan at turuan sila kung paano pangalagaan ang sarili mula sa pinsala upang mapangalagaan ang kanilang buhay mula sa mga likas na kalamidad. Upang maabot ito, kailangan tayong mga nakatatanda na magkaroon ng mas higit na kaalaman tungkol sa mga kalamidad habang ang pamamaraan ng pagpigil ng pinsala nito ay isinasagawa ng bawat tahanan.Kaya, kami ay umaasang kayo ay makilahok sa mga programang pag-aaral tungkol sa pagpigil sa mga sakuna sa pamamagitan ng manwal pangkaligtasan kasama na ang inyong mga anak upang kayo ay magsagawa ng mga pamamaraan ng pagpigil sa mga sakuna sa inyong mga tahanan at komunidad.Kami rin ay umaasang ang manwal na ito ay maging gamit upang mapaunlad ang kakayahang maagapan ang sakuna sa isang lugar sa pamamagitan ng pagpapataas ng bilang ng tao na may higit na mataas na kaalamang pangkalamidad.Kami ay umaasa sa inyong pakikiisa sa pamamagitan ng manwal ng pangkaligtasan ng mga bata.

Pampaaralang Paghahanda sa Kalamidad ng Mie

Talaan ng Nilalaman

1.Sa Oras ng Malalakas na Lindol na Kayo ay nasa Paaralan sa Oras ng Break

(1) Mga Panganib sa Paaralan 3
(2) Paano Proteksyunan ang Inyong Sarili sa Paaralan 4
(3) Mga Kagamitan na Dapat Isaalang-alang sa Panahon ng Paglikas 4

2.Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Tahanan

(1) Panganib sa Tahanan 5
(2) Upang Maproteksyunan ang Inyong Sarili at ang Inyong Pamilya 6
(3) Mga Kailangan o Emergency Take-Out Articles 6

3.Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas

(1) Posibleng Peligro sa Labas at Paano Maiwasan ang Panganib 7
(2) Ligtas na Lugar at Ruta ng Paglikas sa Paaralan 8
(3) Aksyong ng Pag-iwas Habang Nasa Labas ng Paaralan 8

4.Kapag Parating ang Bagyo

(1) Tayo ay Gagawa ng Isang Pag-iingat Pangkalamidad na Planong Aksyon 9
(2) Magsaliksik tungkol sa Kalamidad 10
(3) Magsagawa ng Maagang Aksyon ng Paglikas 10

5.Kapag ang Mapanirang Hangin at Baha ay biglaang dumating

(1) Paano proteksyonan ang sarili mula sa Buhawi? 11
(2) Paano proteksyonan ang sarili mula sa Bagyong May Kasamang Kulog? 11
(3) Paano proteksyonan ang sarili sa Biglaang Malakas na Ulan? 12

6. Kapag pansamantalang naninirahan sa sentro ng nililikasan

(1) Tumigil sa Lugar na Nililikasan 13
(2) Mga Bagay na Dapat Tandaan sa Lugar na Nililikasan 13
(3) Mga Bagay na maaring gawin sa Sentro ng nililikasan 14
(4) Kung ang iyong paaralan ay naging sentro ng paglikas 14

7. Gawin ang dapat gawin para sa kinabukasan

(1) Kahalagahan ng mga Gawain ng mga Nagkukusa Habang may Kalamidad 15
(2) Pagsali sa mga Gawain ng mga Nagkukusa sa Panahon ng Kalamidad 15
(3) Itago ang Talaan ng Kalamidad o Disaster Para sa Susunod na Henerasyon 16

Sanggunian

(1) Tinatayang Pinsala ng Lindol ng Nankai Trough 17
(2) Ang matinding Bagyo ay Nagpapakita ng Pagtaas ng Pangangailangan 18
(3) Mga malalang terminolohiya sa panahon 18

Worksheet (kalakip)

①Gawing Ligtas ang Inyong Silid at Maging sa Inyong Pamilya
②Suriin ang Uri, Dami at Lokasyon ng Kagamitang Pang-Emergency
③Gumawa ng Mapa sa Paglilikas ng Ruta Tungo sa Paaralan
④Pag-aalam ng Lugar ng Lilikasan Ninyo at ng Inyong Pamilya

1 Kung Sakali may Malakas na Lindol Habang Oras ng Nagbreak sa Paaralan

(1) Mga Panganib sa Paaralan

May mga paaralan na may matinding pinsala na ipinakita sa larawan ng may lindol na naganap noon. Umisip ng mga posibleng panganib sa inyong paaralan.

①Pagbagsak ng mga Telebisyon

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

②Ang mga lagayan ng aklat ay bumabagsak

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

③Mga lagayan ng sapatos ay bumabagsak

Pinagkuhanan: Pambansang Institusyon Para sa Pananaliksik Pang Edukasyon

④Nababasag na mga salamin

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

⑤Bumabagsak na mga kisame

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

⑥Bumabagsak na mga dingding

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

(2) Paano Proteksyunan ang Inyong Sarili sa Paaralan

Isulat ang mga posibleng panganib at pamamaraan upang maproteksyunan ang sarili sa mga lugar kung saan kayo nanatili sa panahon ng break.

Lugar	Posibleng Panganib	Paano Proteksyunan ang Inyong Sarili
Hal.) Silid Aralan	Pagbagsak ng mga ilaw	Magtago sa ilalim ng mesa

(3) Mga Kagamitan na Dapat Isaalang-alang sa Panahon ng Paglikas

①Ano at saang lugar ang itinalaga ng paaralan na lugar na pupuntahan sa panahon ng sakuna?

----

②Anu-ano ang posibleng peligro habang papunta sa lugar ng evacuation?
Anu-ano ang mga bagay na dapat ingatan?

●Gaano katagal para marating ang lugar ng evacuation? (min.)

※Kapag ang tsunami ay parating, kailangan ng dalawang hakbang ng paghahanda-proteksyunan ang sarili una, mula sa mga gumuguho at ang paglilikas agad sa mataas na lugar.

Kapag may taong biglang bumagsak….

cardiopulmunary resuscitation (CPR)

Ito ay unang hakbang sa pang-unang lunas na isinasagawa sa pamamagitan ng pagdidiin ngdibdib ng tao na hindi humihinga na hindi naririnig ang pintig ng puso.Upang maiwasan ang pangalawang pinsala, tingnan ang paligid bago gawin ito.

Sa una, bumulong sa tainga ng pasyente kung siya ay nasa mabuti habang tinatapik siya sa balikat.Tingnan kung ang pasyente ay may malay o wala.

AED

Ito ay gamit sa unang panglunas na ikinakabit sa taong nakakaranas ng paninigas ng mga kalamnan ng puso (kung saan ang mga ugat ng puso ay bumabara at hindi makapagpadaloy ng dugo sa buong katawan ng tao) upang makabalik sa normal pagpintig ng puso sa pamamagitan ng electrical shock.

Punasan muna ang katawan kapag basa. Manatiling mahinahon at sundin ang pamamaraan na ibibigay ng boses na magpasunod sa AED.

Alam mo ba kung saan nakakabit ang AED?

▶ --

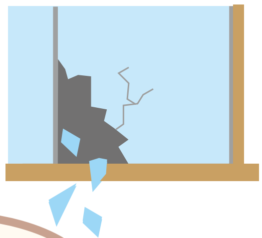
2 Kung Sakali sa Malakas na Lindol Habang nasa Tahanan

(1) Mga Panganib sa Tahanan

Kung sakali na may lindol habang nasa tahanan, ang sitwasyon ay ipinakikita sa ibaba ay maaring mangyari. Mag-isip ng posibleng panganib sa inyong tahanan.

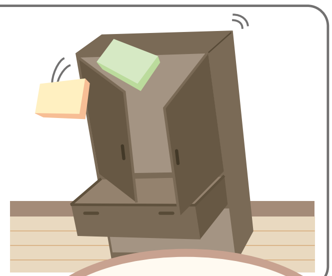
Nababasag

Nakakalat na mga pirasong basag na salamin ng mga bintana.



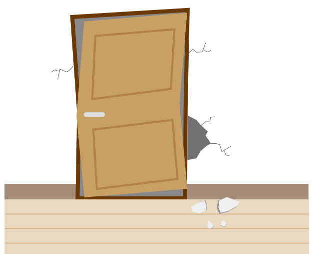
Bumabagsak

Kisame, ilaw, TV sets at plorera ay maaring babagsak. Kabinet at mga lagayan ng aklat ay maari ding babagsak.



Nasirang hugis

Hindi nabubuksan na pinto, maaring ang pinto ay nasira o may nakaharang na mga natumbang kagamitan.



Sunog

Sa kusina, mga pinggan ay maaring malaglag mula sa mga paminggalan, refrigerator ay maaaring babagsak. Sunog sanhi ng cooking oil na uminit.

Kung Sakaling May sunog

- Ang apoy ang nagdadala ng nakalalasong hangin, gaya ng carbon monoxide. Upang makalikas sa gitna ng usok, takpan ang bibig at ilong ng tela,gaya ng panyo, at gawing ibaluktot ang iyong katawan kung kinakailangan.
- Unahin ang paglikas ng mga taong nangangailangan ng tulong sa paglikas, gaya ng mga bata at matatanda.
- Kapag nakalikas na, huwag na bumalik sa bahay.
- Kapag kumalat ang apoy, lumikas sa bukas na lugar gaya ng plasa.

Hawakan ang pamuksa ng apoy ng mahigpit at mahinahong isprehan ang apoy.

(2) Upang Maproteksyunan ang Inyong Sarili at ang Inyong Pamilya

①Anu-anong kaalaman tungkol sa lindol kayo at ang inyong pamlya ang sinasagawa ninyo sa inyong tahanan?

---

②Kung sakaling may malakas na lindol, ang mga sumusunod na sitwasyon ang maaring mangyayari sa inyong tahanan.

Sitwasyon sa Tahanan	Ang Dapat Gawin
Ang aking ina ay nasugutan dahil sa pagkaapak sa isang basag na pinggan.	Hal.) Gawin ang emergency treatment, gaya ng paggamot ng sugat upang mahinto ang pagdurugo. Magsuot ng sapatos upang maiwasang masaktan. Linisin agad ang mga nabasag na pinggan.
Narinig ko ang aking nakakabatang kapatid na babae na umiiyak sa ikalawang palapag na bahay.	
Tumama ang lindol sa kalagitnaan ng gabi. Hindi ko nakikita ang kahit ano dahil sa buong kadiliman. Walang kuryente dahil sa brown out.	
Narinig ko ang anunsyo at sirena na nagpapaala ng tsunami at tumawag ng paglilikas.	

※Ano ang mga posibleng sitwasyon ang maari mong ipalagay maliban sa nakatala sa itaas? Mag-isip ng mga gagawin sa mga sitwasyon.

③Saan ka lilikas mula sa inyong tahanan? Anu-ano ang mga bagay na dapat tandaan habang lumilikas?

---

(3) Mga Kailangan o Emergency Take-Out Articles

Anong uri ng emergency take-out articles ang meron kayo sa inyong tahanan, Ilan?

Mga Aritkulo sa Paglabas sa Panahon ng Kagipitan	Bilang ng mga Artikulo sa Tahanan	Lugar ng Imbakan

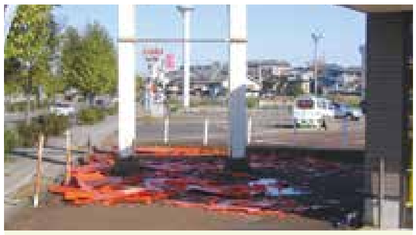
3 Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang Nasa Labas

(1) Posibleng Peligro sa Labas at Paano Maiwasan ang Panganib

Isulat ang mga posibleng panganib habang kayo ay patungo sa paaralan at mga madalas binibisitang lugar. Isulat din ang mga pamamaraan upang maiwasan ang panganib sa pamamagitan ng paggamit ng larawan bilang inyong gabay.

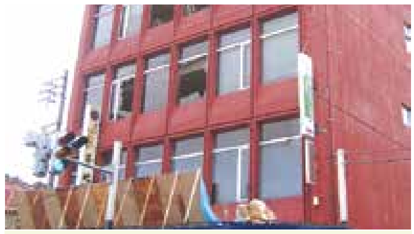
Lugar	Posibleng Panganib	Paano Maiwasan ang Panganib
Hal.) ○○ Estasyon	·Naipit sa pagdaluhong ang mga tao palabas ·Bumagsak sa rail track	·Pumunta sa katabing malaking poste o pumunta sa bukas na lugar at manatili doon habang huminto ang paggalaw.

Larawan ng mga Pinsala Dahil sa Paggalaw na Nangyari Noon



Bumagsak na Billboard

Gumuhong Konkretong Pader



Nababasag at Bumabagsak na Salamin ng Bintana

Nasirang mga Bahayan

Mga Nakikitang mga Hukay

(2) Ligtas na Lugar at Ruta ng Paglikas sa Paaralan

Isulat ang mga "lugar na maaaring ligtas" sa inyong lugar na malapit sa daanan tungo sa paaralan. Isulat din ang mga hakbangin na gagawin kapag huminto na ang pagyanig.

Lugar	Bakit ko naisip na ito ay ligtas?	Mga aksyong gagawin kapag huminto na ang pagyanig.
Hal.) Paradahan ng pabrikang ○○	Bukas na lugar na walang mga bagay sa paligid	Tumungo sa malapit na △△ Paaralang Elementarya

※Kung kayo ay nasa pampublikong sasakyan, suriin ang transportasyon na madalas mong ginagamit.

Pangalan ng Pampublikong Transportasyon	Mga Hakbang na Gagawin Kung May LIndol	Mga Hakbang na Gagawin Kapag Natiyak Naligtas

Pahiwatig Kailangan mong baguhin ang inyong pag-iisip depende sa sakuna (Ligtas sa saan). Kapag ang tsunami ay parating, may dalawang hakbang ng preparasyon--proteksyunan ang inyong sarili mula sa paggalaw at lilikas kaagad sa mataas na lugar.

Mga Kaakibat na Hakbang Ang komunikasyon ay limitado sa panahon ng malalaking sakuna. Gamitin ang Disaster Emergency Message Dial (171).

Pag-usapan ninyo ng inyong pamilya na magtalaga ng lugar na lilikasan at ang pamamaraan ng paglikas.

(3) Aksyong ng Pag-iwas Habang Nasa Labas ng Paaralan

Subukang umisip kung ano ang gagawin sa oras ng malalang lindol habang gumagawa ang grupo ng mga gawain habang nasa labas na pag-aaral, gaya ng lakbay-aral.

4 Kapag Parating ang Bagyo

(1) Tayo ay Gagawa ng Isang Pag-iingat Pangkalamidad na Planong Aksyon

Upang mabawasan ang pinsala ng malawakang kalamidad, kumilos bago dumating ang kalamidad ay mahalaga. Isulat ang mga hakbang na gagawin sa oras na may bagyo sa talaan ibinigay sa ibaba na naaayon sa bilis ng oras.Impormasyon tungkol sa Bagyo, panahon at lilikasan ay maaaring magbabago depende sa kalagayan ng bagyo gaya ng lakas at laki.

		Mga Likas na Pangyayari na Maaaring Maganap	Mga Ulat Panahon at Iba pa	Impormasyon sa Paglikas	Hakbangin na dapat mong gawin
Panahon ng Henerasyon at Pamumuo ng Bagyo	Ang Depresyong Tropikal ay nanggagaling sa rehiyong equitorial	Mataas na tubig sa dagat Malakas na hangin	Pananalanta ng bagyo Posibilidad ng pagbagsak ng bagyo sa kalupaan Malakas na hangin at mataas ang tubig sa dagat Paalala sa Bagyo		Ang iyong kinalalagyan ( )
Panahon ng Pananagupa ng Bagyo	Malakas na ulan ay patuloy habang ang bagyo ay parating.	Malakas na Ulan Pagguho ng Lupa	Impormasyon at Paalala sa Pagbaha Paalala sa Malakas na Ulan at Paalala sa Pagbaha Impormasyon at Paalala sa Pagbaha	Alert Level 3 Paglikas para sa mga matatanda.	
Panahon na Bumabagsak sa Lupa ang Bagyo	Patuloy na malalakas na ulan ay nagdudulot ng ibat-ibang kalamidad.	Malakas na Ulan na May Malakas na Hangin Mataas na tubig sa dagat Baha **Pananalanta ng kalamidad**	Impormasyon at Paalala Pagguho ng Lupa Impormasyon sa panganib ng Pagbaha Emergency na Paalala tungkol sa Pagtaas ng Tubig sa Dagat Espesyal na Emergency na Paalala tungkol sa Pagtaas ng Tubig sa Dagat	Alert Level 4 Instruksyon para sa paglikas.	
Panahon ng Pagdaan ng Bagyo	Malakas na ulan ay nagpapatuloy.		Espesyal na Emergency na Paalala tungkol sa Malakas na Ulan Impormasyon sa mga insidente sa Pagbaha	Alert Level 5 Pagsisiguro ng Pangunahing Kaligtasan	

(2) Magsaliksik tungkol sa Kalamidad

Pindutin ang kahon ng insidente na maaaring mangyari sa nasasakupan ng inyong paaralan at lugar.

☐Pagguho ng Lupa　☐Pagbaha sa mga mababang lugar
☐Ang pagsaka sa tubig o pagbaha sa suba
☐Mataas na tubig sa dagat　☐Mataas na tubig sa dagat
☐Iba pa (　　　　　　　　　)

(3) Magsagawa ng Maagang Aksyon ng Paglikas

Ang mga sakuna tulad ng baha at pagguho ng lupa ay maaaring mangyari dahil sa malalaking bagyo.
Dapat makapag evacuate kaagad kung maglalabas ng evacuation order.

①Ano ang iyong ginagawa at ng iyong pamilya para sa paghahanda sa kalamidad?

②Kung kailangan mong lumikas, saan ka dapat pumunta?

③Ano ang aksyong iyong dapat gawin upang matiyak ang kaligtasan ng iyong sarili at ng iyong pamilya?

※Kung sakaling ang pagtungo sa Sentro ng Nililikasan ay mapanganib, gaya ng nasa gitna ng malakas na ulan o sa oras ng gabi, pumunta sa mas ligtas na lugar na matatagpuan sa malapit na lugar o pumunta sa itaas ng bahay (pataas na paglikas).

Paglikas para sa mga matatanda (Alert Level 3)

・Ang mga taong nangangailangan ng espesyal na pagsasaalang-alang tulad ng mga matatandang taong ay bigyan ng oras para mkpaglikas.
・Para naman sa iba ay ihanda ang sarili para sa paglikas.

Instruksyon para sa paglikas (Alert Level 4)

・Gumawa ng mga aksyon sa paglikas batay sa paglisan sa mga itinalagang tagubilin sa paglikas
・Kung naisip mo na ang paglikas sa itinalagang lugar para sa mga emergencies ay maaaring mapanganib at maaaring malagay sa peligro ang iyong buhay ay lumikas ka sa pinakamalapit at ligtas na gusali.

Pagsisiguro ng Pangunahing Kaligtasan (Alert Level 5)

・Hindi na ligtas ang paglikas, ang inyong buhay ay nasa panganib.
・Agad na lumikas sa mas ligtas na lugar kaysa sa kasalukuyang kinaroroonan.

Tiyaking lumikas bago umabot sa Alert Level 4!

5 Kapag ang Mapanirang Hangin at Baha ay biglaang dumating

(1) Paano proteksyonan ang sarili mula sa Buhawi?

Kung ang buhawi ay parating habang kayo ay nasa sitwasyong inilista sa ibaba, ano ang dapat mong gawin?

Sitwasyon	Aksyong Gagawin
Habang kami ay naglalaro ng soccer game, nakita namin ang buhawi ay parating.	
Habang ako ay nasa bahay, nakita ko ang buhawi mula sa bintana na patungo sa aming bahay	

Larawan ng: Kagawaran ng Meteorological ng Japan

Larawang Kuha ni: Koshigaya City Hokuyo Junior High School

Ano pang sitwasyon ang iyong naiisip? Isulat din ang aksyon na gagawin sa bawat sitwasyon.

Sitwasyon	Aksyong Gagawin

(2) Paano proteksyonan ang sarili mula sa Bagyong May Kasamang Kulog?

Kung ang kulog at kidlat biglaang dumating habang nasa ganun kang sitwasyon na nakalista sa ibaba, ano ang iyong gagawin?

Sitwasyon	Aksyong Gagawin
Nakakita ako ng kidlat sa malayo mula sa palaruan habang ako ay naglalaro ako ng basebol.	
Nakarinig ako ng tunog ng kulog habang ako ay nananghalian sa ilalim ng malaking puno.	

Aksyong Gagawin

Ano pang sitwasyon ang iyong naiisip? Isulat din ang aksyon na gagawin sa bawat sitwasyon.

Sitwasyon	Aksyong Gagawin

(3) Paano proteksyonan ang sarili sa Biglaang Malakas na Ulan?

Biglaang malakas na ulan ay maaaring inaasahan kahit anong oras sa kahit saang lugar. Kung ikaw ay nasa sitwasyon na nasulat sa ibaba, ano ang iyong dapat gawin?

Sitwasyon	Aksyong Gagawin
Ang libel ng tubig sa patubig na nasa daanan ng paaralan ay tumataas.	
Habang kami ay naglalaro sa may water park, ang libel ng tubig ay tumataas.	

Larawan ng: Kagawaran ng Meteorological ng Japan

Ano pang sitwasyon ang iyong naiisip? Isulat din ang aksyon na gagawin sa bawat sitwasyon.

Sitwasyon	Aksyong Gagawin

■ Pinakamalakas na Baha ng Kii Peninsula (Bagyo na may lakas na signal 12 noong 2011)

Bagyo na may signal 12 na nagdala ng labis na malakas na ulan sa buong Japan, lalo na sa Katimungang Bahagi ng Mie prefecture, Nara prefecture at Wakayama prefecture, sa loob ng limang mahabang araw noong 2011 mula Setyembre 1 hanggang 5 sa umaga, na nagdulot ng baha at pagguho sa mga apektadong lugar. Dahil dito, ito ay naging isa sa pinakamalupit na kalamidad na may dalawang namatay, isang nawala at may nasirang 2,763 na mga bahayan kahit may mga isinagawang paglilikas ng mga ahensyang pangkalamidad ng prefecture.Sa mga binabahang paaralan, ang mga mag-aaral ay nakikipagtulungan sa pag-aalis ng putik at paglilinis ng paaralan para sa pagbabalik ng klase.

Matinding Pagbaha ng Kii Peninsula (Lungsod ng Kumano)

6 Pag-aalam ng mga Sakuna o Disaster

（1）避難所で過ごすということ

避難所の写真を見て、気がついたことを書きましょう。

（2）Mga Bagay na Dapat Ingatan sa Evacuation Center

Isulat ang mga naisip gamit ang ilustrasyon na ibinigay sa ibaba bilang inyong sanggunian.

(3) Mga Bagay na Maaring Gawin sa Evacuation Center

Sa oras ng Great East Japan Earthquake, maraming estudyante ng Junior High ang nag-abot ng kanilang tulong upang mapanatili ang pamumuhay sa evacuation center sa tulong ng mga nakakatanda.
Isulat ang maari mong gawin gamit ang larawan sa ibaba bilang sanggunian.

(4) Kung ang iyong paaralan ay naging sentro ng paglikas

①Kung may dumating na isang refugee sa iyong paaralan, isipin ang kapasidad ng eskwelahan at kung ilang tao ang mkakapagevacuate dito.
Ang living space bawat tao ay sinasabing hindi bababa sa 3.5 ㎡ . Kailangan din mag secure ng kahit na maliit na daanan bawat upang makadaan ang mga tao.

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

②Isulat ang mga bagay sa paaralan na maaaring maging kapaki-pakinabang para sa buhay sa sentro ng nililikasan.

③Paano natin pangalagaan ang mga taong alagain, gaya ng matatanda at mga may kapansanan, gaya din ng mga babae?

7 Gawin ang Ating Magagawa sa Darating na Panahon

(1) Kahalagahan ng mga Gawain ng mga Nagkukusa Habang may Kalamidad

Sa kaso ng malalang kalamidad,maraming mga bolunter mula sa buong mundo na nagpapaabot ng suporta sa mga napinsalang lugar. Subukang makahanap ng dahilan bakit maraming tao ang sumasali sa gawaing pakikiisa.

(1) Maging Volunteer sa Disaster Activity

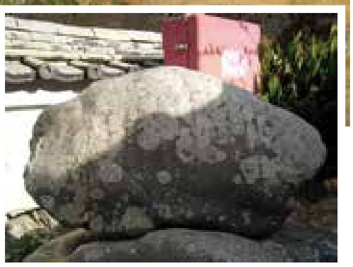
Ang mga sumusunod na paglalarawan ay nagpapakita ng mga Gawain ng mga volunteer sa panahon ng sakuna. Subukang mag-isip kung anong uri ng disaster volunteer activity ang maari mong gawin.

Kung tayo ay tutulong sa mga lugar na may pinsala maliban sa mga volunteer ng disaster activity, anong gawain ang maari ninyong ipanukala?

(3) Itago ang Talaan ng Kalamidad o Disaster Para sa Susunod na Henerasyon

Para mabawasan ang pinsala sa darating na panahon, kailangan sabihin ang sitwasyon ng disaster at mag-isip tungkol sa mga disaster area para sa mga taong nasa lugar sa susunod na panahon.

Kasalukuyang Mga Antigong Munumentong Bato



Tsunami Monument sa Seigan-An (sa Uramura-Cho, Toba City)

Pagpapanatili ng mga Proyekto at Lugar na Apektado ng Great East Japan Earthquake

Ipponmatsu (solitary pine tree) Preservation Project

"Inochi no Sekihi (Stone Monument of Life)" Project

①Sa palagay mo, bakit kaya nakapag-isip ang mga biktima ng disaster area na itayo ang monyumentong bato na nasa larawan? Isipin mo din kung ano ang nais ipahiwatig ng mga biktima sa monumentong bato.

②Ano ang naisip mong gawin na pinakamaganda sa mga pangarap ng mga biktima upang mapigilan ang darating na sakuna?

Sanggunian

(1) Tinatayang Pinsala ng Lindol ng Nankai Trough

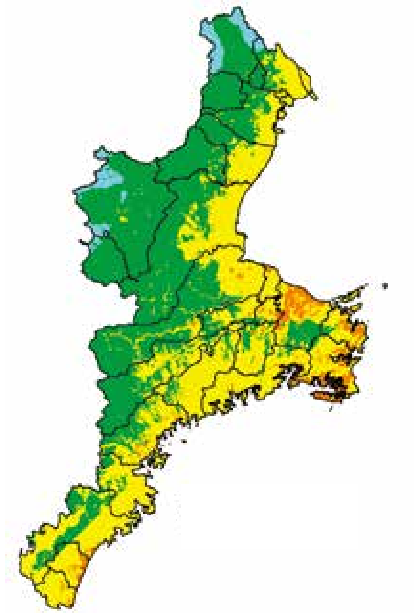
Sa kaso ng lindol ng Nankai Trough na naganap, ang paggalaw na may kalakhan na 8 at 9 at may lakas na 6 na mas mataas sa inaasahan lalo na sa lugar ng Iseshima at Silangang Kisyu.Pagdating ng mga higanteng alon o tsunami na lumalagpas sa 11m ay inaasahang depende sa lugar

[Lindol sa Nankai Trough na pinakamalaki sa klase ng Kasaysayan]
Ang Lindol sa Nankai Trough na sa kasayasayan ay nagpapakita na naganap sa lugar na ito base sa lindol na naging dahilan ng malaking sakuna sa prefecture sa pamamagitan ng paggalaw ng lupa at alon o tsunami sa nakalipas na 100 hanggang 150 taon.

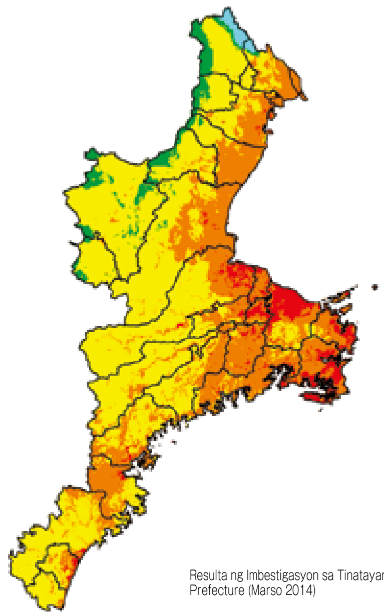
[Linog sa Nankai Trough na Makatwiranang nasa Pinakamalakas na Klase]
Ang pinakamalaking uri ng lindol sa Nankai Trough na may may maliit na posibilidad na dadating ngunit maaaring may posibilidad base sa makatwiranang pagsusuri na nagsaalang-alang sa mga posibleng kadahilanan mula sa siyantipikong pananaw.

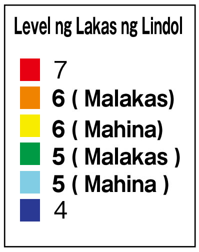
◆ Malakas na Pagkilos na Inaasahan ng Lindol ng Nankai Trough

[Pinakamalaki sa Kasaysayan]



[Makatwiranang Pinakamalaki]

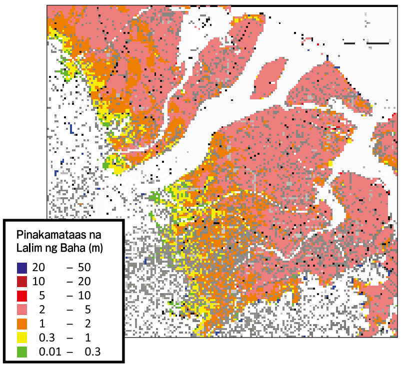




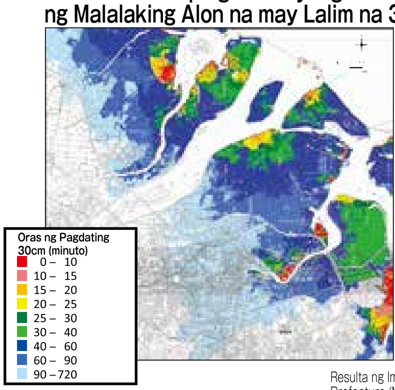
Resulta ng Imbestigasyon sa Tinatayang Pinsalang Idudulot ng Lindol sa Mie Prefecture (Marso 2014)

◆ Kuro-kuro ng kaso ng Baha sa Nankai Trough, Lindol (Makatwiranang Pinakamalakas na Uri) at iniisip na oras ng Pagdating ng Malalaking alon na may kasamang lalim ng Baha na 30m

Mapa ng Panganib sa Malalaking Alon



Distribution Map ng Tinatayang Oras ng Pagdating ng Malalaking Alon na may Lalim na 30cm



Resulta ng Imbestigasyon sa Tinatayang Pinsalang Idudulot ng Lindol sa Mie Prefecture (Marso 2014)

Ang mapa sa panganib ng malalaking alon ay nagpapakita kung "hanggang saan kayo dapat lilikas" habang ang Distribution Map ng Tinatayang Oras ng Pagdating ng Malalaking Alon na may Lalim na 30cm ay nagpapakita kung "saang direksyon lilikas at kailan".

Hula tungkol sa lindol, tsunami at baha sa inyong lugar ay maaring makita sa mga website ng Mie prefecture!

Mapa ng Panganib ng Mie prefecture | Pagsaliksik

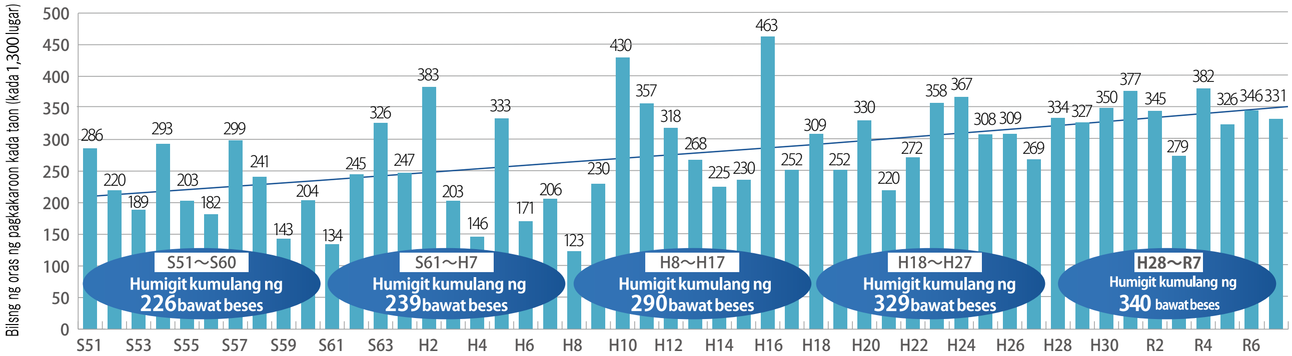
(2) Ang matinding Bagyo ay Nagpapakita ng Pagtaas ng Pangangailangan

Malalang bagyo ay isang pangyayari ng pagkakaroon ng malakas na ulan sa maigsing oras sa limitadong lugar. Ang bilang ng pagkakaroon nito sa kasalukuyan ay tumataas sa buong bansa. Dahil dito ito ay nagpapalala sa mga pinsala, gaya ng baha sa ilog, pagguho ng lupa, ikaw ay dapat alamin kung paano ng maingat.

Ayon sa AMEDAS(Automated Meteorological Data Acquisition System)
o Awtomatikong Sistema ng Pagkuha ng Data Meteorolohiko sa isang taon umaabot sa 50mm hanggang 80mm o higit pa ang pagtaas ng tubig ulan bawat oras.

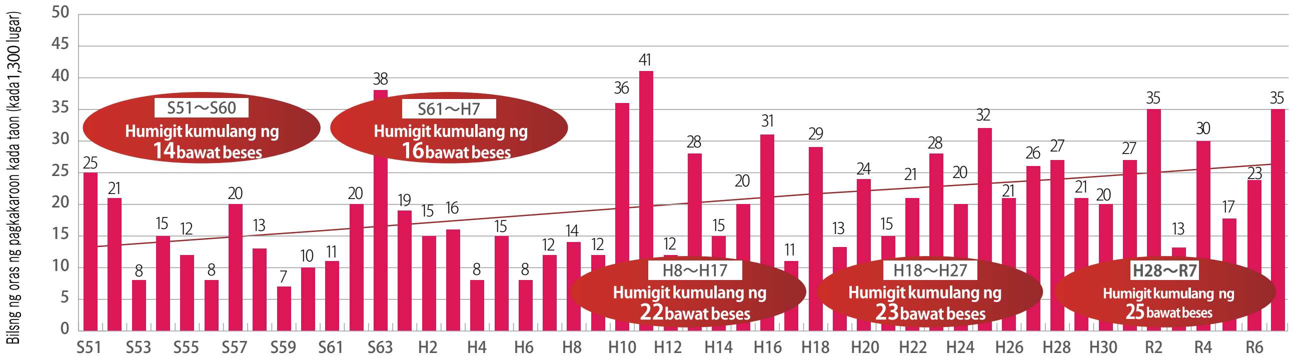
Mahabang Oras ng Ulan

Bilang ng oras ng pagkakaroon kada taon para sa 50mm higit (kada 1,300 lugar)



Mahabang Oras ng Ulan

Bilang ng oras ng pagkakaroon kada taon for 50mm, o higit pa (kada 1,300 lugar)



Ayon sa obserbasyon ng AMEDAS(Automated Meteorological Data Acquisition System) o Awtomatikong Sistema ng Pagkuha ng Data Meteorolohiko ang buong bansa ng Japan ay umaabot ng 1300 puntos
"Matitinding pagbabago marahil sa init at pag ulan hanggang ngayon" ay nilikha ng Japan meteorological agency o Ahensyang meteorolohiko ng Japan.

※Malala at malakas na Bagyo (50-80mm): Ang pag-ulan sa mga tigang, ang tubig ay ibubuga ng mga manholes, sa ilalim ng lupa ang kabayanan ay babahain at magiging malapit sa baha at pagguhong kalamidad.

猛烈な雨(80mm以上): : Ito ay nagdadala ng malalang presyon. Lubos na mahigpit na pagmamatyag ang kailangan dahil sa posibilidad ng malawakang kalamidad.

(3) Mga malalang terminolohiya sa panahon

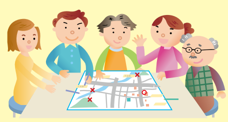
Ang ahensya ng Japan Meteorological ay nag-aanunsyo ng mga malalang terminolohiya sa panahon, gaya ng babala at paalala, kung merong posibilidad na ang kalamidad ay maganap dahil sa malakas na ulan na dala ng mababang presyon ng panahon at bagyo na parating.

BosaiMie.jp

Paalala sa Bagyo

" Mag-ingat! Ang Sakuna ay maaaring maganap!"

- Kailangan alam mo ang impormasyon ng panahon at sitwasyon sa labas
- Tingnan kung paano makarating sa lugar na lilikasan

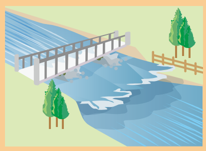


Ang ulan ay lumalakas

Alarma ng Malakas na Ulan

"Magbantay! Maaaring ito ay seryosong kalamidad!"

Mahalagang Bagay Gumawa ng mabilis na hakbang



Ang ulan ay lalong lumalakas

Alarma na Espesyal Para sa Malakas na Ulan

"Maaari itong pinakamalalang panganib sa kasaysayan!"

Mahalagang Bagay Basahin ang impormasyon sa paglilikas kasama ang iyong pamilya at gawin ang kaya mong gawin habang inooserbahan ang sitwasyon sa labas!

※Itala sa sumusunod na talaan ang mga bagay na napansin at/o naramdaman nyo pagtakatapos ninyong sagutan ang Manwal Para sa Paghahanda sa Sakuna

Mga panganib at paglilikas kung may mararanasang sakuna habang nasa paaralan.	
Mga panganib at paglilikas kung may mararanasang sakuna habang nasa labas, kabilang na kung nagbibiyahe patungo sa paaralan.	
Mga panganib at paglilikas kung may mararanasang sakuna habang nasa inyong tahanan.	
Pag-uugali sa evacuation center at ang mga bagay na maari ninyong gawin.	
Ang mga Gawain, katulad ng disaster volunteer activity.	

○Isulat ang iyong naiisip tungkol sa paghahanda sa kalamidad na gawain na isinagawa na ninyo sa inyong paaralan.

---

na taon	grupo	Pangalan
na taon	grupo	
na taon	grupo	

Impormasyon ng Kontakin

▶Tungkol sa Manwal na Ito Department of Disaster Prevention, Disaster Prevention and Regional Support Division, Mie Prefectural Government 059-224-3301

▶Tungkol sa Natural na Kalamidad Disaster Prevention Department, Regional Disaster Prevention Promotion Section, Mie Prefecture 059-224-2184

Maaari po ninyong idownload ang manwal at worksheets(kalakip) URL https://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm

Para sa mga impormasyon tungkol sa natural na kalamidad, bisitahin, BOSAI MIE.JP URL https://www.bosaimie.jp

Manwal Para sa Paghahanda Sa Sakuna- Proteksyon ng Buhay sa Panahon ng mga Sakuna

Board of Education General Affairs Division, Board of Education, Mie Prefectural Government

13 Komei-Cho, Tsu-Shi, Mie 514-8570 Japan

Tel: 059-224-3301 Fax: 059-224-2319

Ika-13 edisyon, Abril 2026

(Pangagasiwa at Pagpapayo)
Jun Kawaguchi
Professor, Graduate School of Engineering, Mie University

Bosai Note Worksheet

BosaiMie.jp