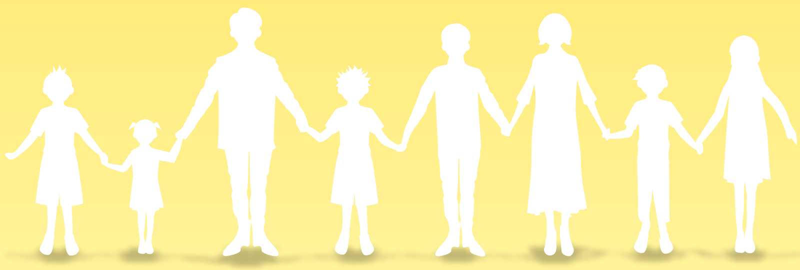
Mahal kong mga mag-aaral sa Baitang 1, 2 at 3,

Manwal Para sa Paghahanda sa Sakuna

～ Proteksyon sa Buhay Mula sa mga Sakuna ～



Kagawaran ng Edukasyon, Mie Prefecture

Bakit Mo Ginawa ang Manwal sa Paghahanda sa Sakuna?

Ako ay si G. Catfish.
Alam ko ang tungkol sa lindol maliban sa kahit sino pa man.
Naalala nyo pa ba ang Pinakalakas na Lindol sa Silangang Japan noong Marso 2011?
Maraming tao ang namatay dahil sa lindol at tsunami sa oras na iyon.
Kaya ginawa ko itong manwal upang mailigtas natin ang ating buhay sa oras na may malalakas na lindol na mangyayari sa ating lugar.
Ito rin ay mahalaga upang mapaghandaan ang ating sarili sa hangin, pagkasira sa baha, halimbawa ay bagyo.
Pakibasa ang lahat na nakasulat sa manwal na ito upang mailigtas ang inyong sarili.

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 Silid Aralan 3
(2) Kapag may Malakas na Lindol na Nagaganap Habang nasa Labas ka ng Silid Aralan 4

2.Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang Papauwi sa Inyong Tahanan Mula sa Paaralan

(1) Mga Panganib Habang Papa-uwi sa Tahanan 5
(2) Kapag may Malakas na Lindol na Nagaganap Habang nasa Daan Pauwi sa Tahanan 6

3.Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Tahanan

(1) Panganib sa Tahanan 7
(2) Kapag may Malakas na Lindol na Nagaganap Habang Kayo ay nasa Bahay 8

4.Sa Kaso Ng may Lindol Habang Kayo ay nasa Labas

(1) Panganib sa Labas 9
(2) Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas 10

5.Kapag Parating ang Bagyo

(1) Mga Mapanganib na Bagay Tungkol sa Bagyo 11
(2) Kung Dumating ang Bagyo 12

6. Hangin at Pagkasira sa Baha na Biglang Nanalasa

(1) Mapanganib na Bagay tungkol sa Buhawi 13
(2) Mapanganib na Bagay tungkol sa Biglaang Malakas na Ulan 14
(3) Mapanganib na Bagay tungkol sa Unos 14

7. Kung andun ka sa sentro ng paglikas

(1) Anong klaseng lugar anf sentro ng paglikas 15
(2) Mga Bagay na Dapat Tandaan sa Evacuation Center 16
(3) Ano ang Dadalhin sa Evacuation Center 16

Sanggunian

(1)Pag-aralan ang tungkol sa dambuhalang alon 17
(2)Pag-aralan ang tungkol sa pagguho ng lupa 18
(3)Pag-aralan ang tungkol sa kalamanid na pagguho ng lupa 18

Worksheet (kalakip)

①Pag-aralan Paano Maproteksyunan ang Sarili
②Gumawa ng Mapa Para sa Paglilikas
③Pag-aralan Kung Paano Gamitin ang Disaster Emergency Message Dial (171)

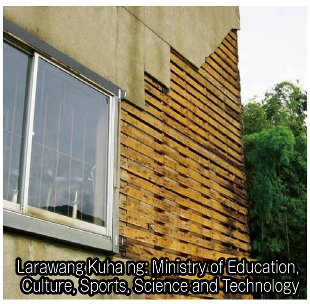
1 Sa Oras ng Malalakas na Lindol na Kayo ay nasa Paaralan sa Oras ng Break

(1) Mga Panganib sa Silid Aralan

Anu-ano ang mga mapanganib na bagay na maaring mangyari sa loob ng silid aralan kapag may lindol?
Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon sa ibaba bilang basehan.

【Mga Bagay na Wawasakin ng Lindol】

Gumuhong mga pader



Larawang Kuha ng: Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

Bumagsak ang mga ilaw

Larawang Kuha ng: Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

Natumba ng mga lagayan ng aklat sa silid aklatan

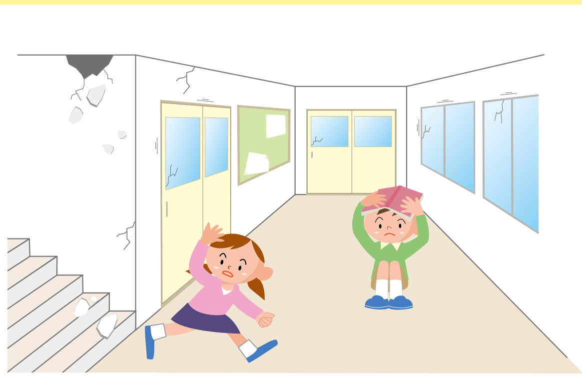
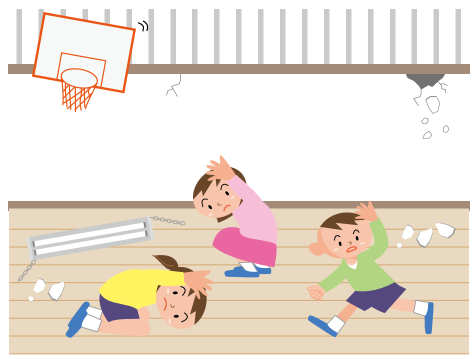
Larawang Kuha ng: Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

? Ano ang mga panganib ang mayroon sa oras na nasa labas ka ng silid aralan?

Pumunta sa lugar na walang babagsak, gugulong o gagalaw patungo sa inyo.

(2) Kapag may Malakas na Lindol na Nagaganap Habang nasa Labas Ka ng Silid Aralan

Ano ang nararapat gawin sa kaso ng malalakas na lindol kapag oras ng break?
Isulat ang naisip ninyong gawin gamit ang ilustrasyon sa ibaba bilang inyong basehan.

Katabi ng Gusali ng Paaralan	Pasilyo at Hagdanan
	
Lagayan ng mga Sapatos	Gym
	

Sa Paglilikas Pagkatapos ng Lindol

- Makinig ng mabuti sa anunsyo.
- Huwag makipagtulakan sa iba sa mga pasilyo o hagdanan (O sanai). Huwag tumakbo (HA shiranai). Huwag ng magsalita (SH aberanai).
- Maging maingat sa mga nababasag na mga salamin habang lumilikas.
- Kung ang tsunami ay parating, lumikas kaagad sa matataas na lugar.
- Kapag kayo ay nakalipat na sa isang ligtas na lugar, huwag nang bumalik sa pinanggalingan (MO doranai).

2 Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang Papauwi sa Inyong Tahanan Mula sa Paaralan

(1) Posibleng Panganib Habang nasa Daan Pauwi Sa Tahanan

Anong nakaambang panganib ang maaring mangyari kapag lumindol habang kayo ay papawi sa inyong tahanan?
Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon at larawan sa ibaba bilang basehan.

【Mga Bagay na Sinira ng Lindol】

Gumuhong konkretong pader

Gumuhong bahay

Gumuhong pader

? Anong panganib ang nakaamba sa mga lugar na nasa labas ng paaralan?

Pumunta sa lugar na walang babagsak, gugulong o gagalaw patungo sa inyo.

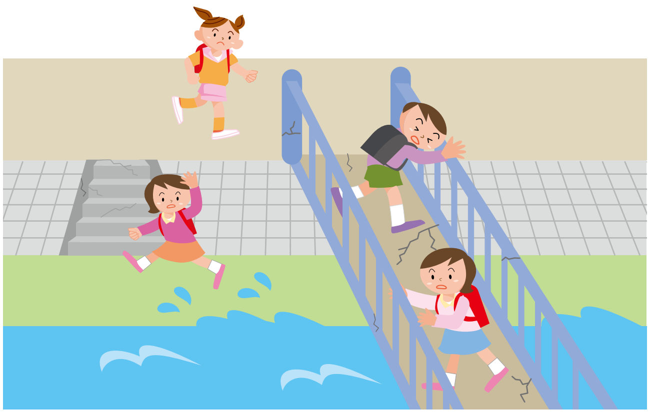
(2) Kapag may Malakas na Lindol na Nagaganap Habang nasa Daan Pauwi sa Tahanan

Maraming lugar na nasa labas ng inyong paaralan. Ano ang nararapat gawin sa oras ng lindol? Isulat ang mga naisip ninyong gawin gamit ang ilustrasyon na ibinigay sa ibaba bilang basehan.

Sangang daan

Malapit sa bangin

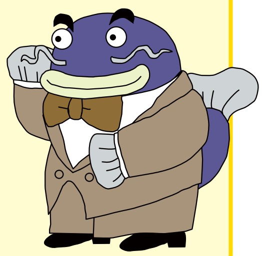
Malapit sa ilog o tulay



Malapit sa karagatan

Paano Lilikas Pagkatapos ng Lindol

- Makinig mabuti sa anunsyo.
- Lumikas habang pinag-iisipan ang tungkol sa posibleng peligro sa lugar kung saan kayo naroon
- Kung ang tsunami ay parating, lumikas sa matataas na lugar kaagad.
- Huwag lumapit sa mga lugar na mapanganib.



3 Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Tahanan

(1) Panganib sa Tahanan

Anong panganib ang mayroon kapag may lindol habang kayo ay nasa inyong tahanan?
Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon sa ibaba bilang basehan.

【Paano Lilikas sa Oras na may Sunog】

- Ang apoy ay nagbibigay ng nakalalasong hangin. Upang makalikas sa gitna ng usok, takpan ang iyong bibig at ilong ng tela, gaya ng panyo,at ibaluktot ng bahagya ang posisyon kung maaari.
- Kapag nakalikas na, huwag ng bumalik sa pinanggalingan.
- Sa kaso na kumalat ang sunog, lumikas sa bukas na lugar gaya ng palaruan.

? Anong mapanganib na bagay na maaring mangyari sa iba pang lugar?

Pumunta sa lugar na walang babagsak, gugulong o gagalaw patungo sa inyo.

(2) Kapag may Malakas na Lindol na Nagaganap Habang Kayo ay Nasa Bahay

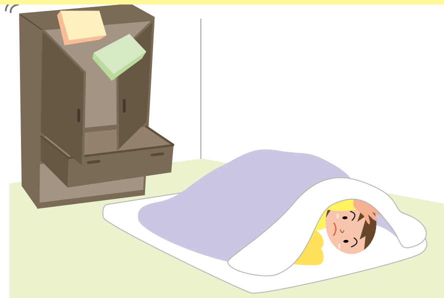
Ano ang marapat gawin sa kaso ng may lindol habang kayo ay nasa bahay? Isulat ang inyong naisip gamit ang mga ilustrasyon sa ibaba bilang basehan.

Habang naghahanda ng hapunan

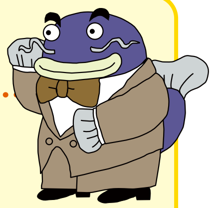
Habang nag-aaral

Habang naliligo

Habang natutulog



Paano Lilikas Pagkatapos ng Lindol



- Makinig mabuti sa anunsyo.
- Kung ang tsunami ay parating, lumikas sa matataas na lugar kaagad.
- Mag-ingat sa mga nababasag na mga salamin habang lumilikas.
- Kapag kayo ay nakalikas na sa isang ligtas na lugar, huwag ng bumalik sa pinanggalingan.

[Tanong mula kay G. Catfish]

Saan kayo at ang inyong pamilya maaaring lilikas pagkatapos ng lindol?

4 Sa Kaso Ng may Lindol Habang Kayo ay nasa Labas

(1) Panganib sa Labas

Ano ang panganib na kaharapin sa kapag may lindol habang kayo ay nasa labas ng inyong bahay? Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon at larawan sa ibaba bilang basehan.

【Mga Bagay na Nangyayari Habang may Lindol】

Sunog

Larawang Kuha ni: Mr. Ikuo Kobayashi

Mga Nababasag na salamin mula sa mga bintana

Tsunami

Larawang Kuha ni: Sendai City

? Anong panganib ang mayroon sa iba pang lugar?

Pumunta sa lugar na walang babagsak, gugulong o gagalaw patungo sa inyo.

(2) Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas

Ano ang marapat nating gawin kapag may lindol na nasa lugar kayong hindi ninyo madalas pinupuntahan? Isulat ang inyong naiisip gamit ang ilustrasyon sa ibaba bilang basehan.

Sa loob ng bus/tren

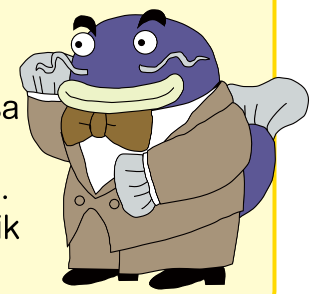
Sa Department Store o pamilihan

Sa isang Theme Park

Sa dagat

Paano lilikas Pagkatapos ng Lindol

- Makinig mabuti sa anunsyo.
- Mag-ingat sa mga bagay na nababasag at nakakalat sa sahig.
- Lumikas habang pinag-iisipan ang tungkol sa posibleng peligro sa lugar kung saan kayo naroon
- Kung ang tsunami ay parating, lumikas sa matataas na lugar kaagad.
- Kapag kayo ay nakalikas na sa isang ligtas na lugar, huwag ng bumalik sa pinanggalingan.



5 Kapag Parating ang Bagyo

(1) Mga Mapanganib na Bagay Tungkol sa Bagyo

Anong uri ng panganib ang parating kung may bagyo?
Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon at larawansa ibaba bilang basehan.

【Mga Bagay na Nangyayari Habang may Bagyo】

Silid ng mga guro na may mga basag na salamin

Binabahang Ilog

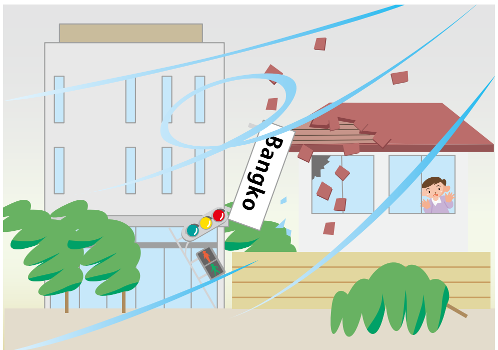
Larawang Kuha ni: Tsu City

Rumaragasang putik at mga bato

Larawang Kuha ni: Hiroshima City

(2) Kung Dumating ang Bagyo

Ano ang dapat nating gawin kapag may bagyo?
Isulat ang inyong naisip gamit ang ilustrasyon sa ibaba bilang basehan.

Ang tubig ay pumapasok sa loob ng bahay	Ang mga kalsada ay babahain
Malakas na ihip ng hangin	Ang bundok ay gumuguho
	

Magtanong ng mga kalamidad na nangyari na sa komunidad

Magtanong tungkol sa kalamidad na nangyari na sa Mie na dulot ng bagyo.

Great Flood in the Kii Peninsula

6 Hangin at Pagkasira sa Baha na Biglang Nanalasa

(1) Mapanganib na Bagay tungkol sa Buhawi

Anong uri ng panganib mayroon kapag ang buhawi ay dumating?
Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon at larawansa ibaba bilang basehan.

【Mga Pangyayari sa Panahon ng Buhawi】

Mga nakakalat na sulatan

larawang Kuha ni: Mooka City Nishidai Elementary School

Ang mga bubong ay lumipad

Larawan ng: Kagawaran ng Meteorological ng Japan

Paano proteksyonan ang sarili mula sa Buhawi?

Kapag Kayo ay Nasa Tahanan	●Lumayo sa mga bintana. ●Pumunta sa ilalim ng matibay na mesa at protekyonan ang iyong ulo gamit ang iyong kamay.
Kapag Kayo ay Nasa Labas	●Lumikas tungo sa isang matibay na gusali. ●Magtago sa loob ng daluyan ng tubig o hukay habang pinuproteksyonan ang ulo gamit ang kamay.

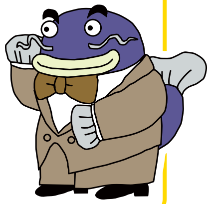
(2) Mapanganib na Bagay tungkol sa Biglaang Malakas na Ulan

Anong uri ng panganib mayroon kapag may biglang malakas na ulan?
Pag-isipan ito gamit ang mga ilustrasyon at larawansa ibaba bilang basehan.

larawang Kuha ni: Tsu Local Meteorological Office

Paano proteksyonan ang sarili sa biglaang malakas ng ulan

- ●Lumayo sa ilog kaagad.
- ●Huwag pumunta sa mga subway o sa ibaba.
- ●Maging maingat sa paglalakad sa basang kalsada.



(3) Mapanganib na Bagay tungkol sa Unos

Anong panganib ay mayroon kapag may kulog habang ikaw ay nasa labas ng bahay?
Isulat ang inyong naisip gamit ang mga ilustrasyon at larawansa ibaba bilang basehan.

Paano Proteksyonan ang Sarili sa Kulog

- ●Kapag narinig nyo ang tunog ng kulog, lumikas na kaagad.
- ●Lumayo sa mga puno at mga poste ng kuryente.
- ●Lumikas sa loob ng gusali at sasakyan.
- ●Kapag walang lugar na lilikasan, gawin ang baluktot na posisyon.

7 Kung andun ka sa sentro ng paglikas

(1) Anong klaseng lugar anf sentro ng paglikas

Isulat ang inyong pagsasalarawan tungkol sa evacuation center gamit ang

【Litrato ng Evacuation Center】

Maraming nililikas na tao

Ang mga tao ay naghihintay ng suplay ng tubig

Tambak na basura

Larawang Kuha ni: Kawanishi City

Pumunta sa lugar na walang babagsak, gugulong o gagalaw patungo sa inyo.

(2) Mga Bagay na Dapat Tandaan sa Evacuation Center

Anu-ano ang mga bagay na dapat ingatan at mga alituntunin na dapat sundin sa evacuation center? Isulat ang inyong naisip gamit ang ilustrasyon sa ibaba bilang basehan.

"Oras ng pagtulog pero…"

"Nasaan siya?"

"Gusto kong tumulong sa pamamahagi sa iba pero…"

(3) Ano ang Dadalhin sa Evacuation Center

Isulat ang mga bagay dapat ninyong dalhin sa evacuation center.

(Halimbawa)

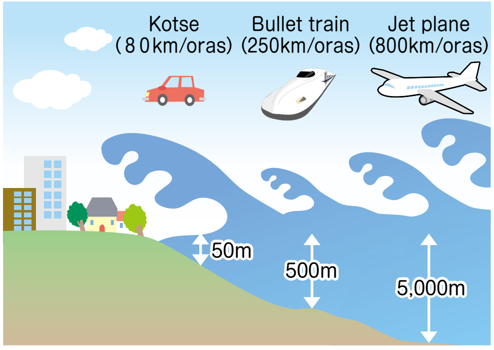
Sanggunian

(1) Pag-alam sa Tsunami

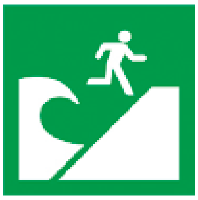
Para makaligtas sa tsunami, importanteng mayroong tamang kaalaman tungkol sa tsunami.

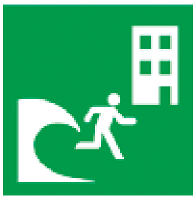
Mga Bagay Na Dapat Tandaan Sa Kaso ng Tsunami

① Ang tsunami ay maaring dumarating kaagad depende sa lugar na may lindol.
② Ang tsunami ay tumatama na may bilis kagaya ng jetplane(Umaabot ang bilis ng tsunami gaya ng jetplane sa lalim ng tubig na 5,000 metro, ng bullet train sa lalim ng tubig na 500 metro, at ng kotse sa sa lalim ng tubig na 50 metro).
③ Paulit-ulit ang pagdating ng tsunami.
④ Ang taas ng tsunami ay magkaiba depende kung saan ito tumatama.
⑤ Kahit na ang tsunami ay nasa 30 sentimetro may lakas na ito na maaring magpapatumba sa inyo.
⑥ Ang tsunami ay tumataas sa mga ilog mula sa dagat.
⑦ Ang pagbaba ng tubig (ebb) ay hindi unang senyales ng tsunami.



!! Tandaan ang Simbolong Ito!


Lugar ng Evacuation sa Panahon ng Tsunami.


Gusali Para sa Paglikas sa Panahon ng Tsunami

Palatandaan ng Tsunami

Lugar na May Banta ng Tsunami

Ang sukat ng tsunami ay magkaiba depende sa lakas ng lindol at iba pa salik. Huwag mag-isip na kayo ay ligtas dahil sa ang inyong bahay ligtas sa tsunami sa nakaraan!

Kung sakali parating ang tsunami, lumikas sa mataas na lugar!

Pumunta sa lugar na walang babagsak, gugulong o gagalaw patungo sa inyo.

(2) Pag-aralan ang tungkol sa pagguho ng lupa

Ang pagguho ng lupa ay maaaring maganap sa mga lugar na malapit sa dagat at ilog o sa mga tinambak na lupa.

(3) Pag-aralan ang tungkol sa kalamanid na pagguho ng lupa

Ang kalamidad na pagguho ng lupa, na tinatawag na " tsunami ng kabundukan" ay maaaring maganap dahil sa bagyo o biglaang paglakas ng ulan. Ang pagguho ay maaari ring maganap pagkatapos ng lindol.

【Ibat-ibang Uri ng Pagguho】

Pagragasa ng Buhangin at Bato

Mga bato at mga tipak ay raragasa patungo sa ibabang bahagi dahil lakas ng bagyo.

Uka ng Lupa

Ang tubig sa ilalim ay dahan dahang aangat sa lupa sa pamamagitang ng madulas na putik gaya ng burak.

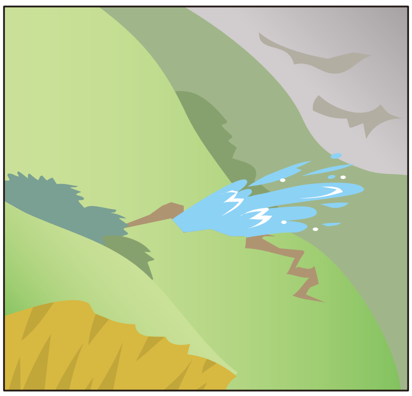
Pagguho ng Lupa

Ang matatarik na mga bangin ay nasisira dahil sa malakas na bagyo.

【Palatandaan ng Pagguho】

Bantayan ang mga sumusunod na mga palatandaan:

Ang mga ilog at sapa ay may mga rumaragasang putik habang may mga inaanod na mga puno.

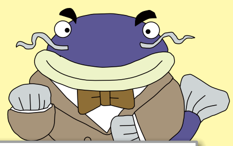


Ang tubig ay bumulwak mula sa tuktok.

Nawawasak na daan.

Subukang sagutan ang mga sumusunod na pagsusulit.

Maari ninyong hanapin ang mga sagot sa Manual sa Paghahanda sa Sakuna



Q1

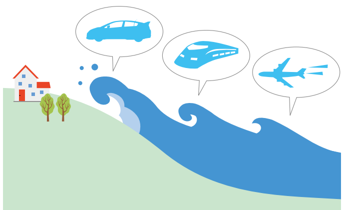
Ano ang "O-HA-SH-MO", na mahalaga sa oras ng paglilikas, ano ang kinatawan nito?

Sagot

Q2 Paano lilikas sa panahong may sunog?

Sagot

Q3



Kapag ang tubig ay may lalim na 5,000 metro, anong sasakyang kasing bilis ng tsunami?

Sagot

Q4 Ano ang mga simbolong pinapakita sa ibaba?

1 2 3 4

Sagot

Q5 Ano ang dapat gawin kapag parating ang tsunami

Sagot

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 Board of Education General Affairs Division, Board of Education, Mie Prefectural Government 059-224-2185

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

Para sa mga impormasyon tungkol sa natural na kalamidad, bisitahin, BOSAI MIE.JP URL http://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-9 nga Edisyon Taong 2022 ng Mayo

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

Pampaaralang Paghahanda sa Kalamidad ng Mie BosaiMie.jp