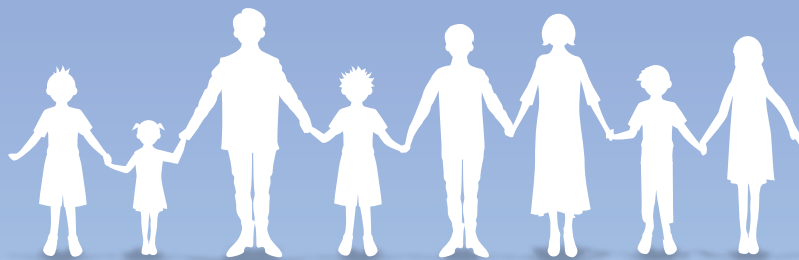


Edisyon Para Sa Mga  
Senior High School

# Manwal sa Pagpangandam sa Katalagman

~ Pagpanalipud sa Kinabuhi sa mga Katalagman ~



Board sa Edukasyon, Mie Prefecture

## Hinigugma kong mga magtuluon sa Senior High School,



Mga Nangadaot sa Siyudad sa Owashi ( Gikan kay: Mr.Kanenori Ota)

Dinhi sa Mie prefecture, mga kusog nga linog ang pabalik-balik na nahitabo usa ka beses kada 100 hangtud sa 150 tuig mintras ang posibilidad nga mahitabo ang linog sa sulod sa 30 tuig gikan karon dako kaayo ang posibilidad nga 70-80%. Ang linog sa Nankai gitakna nga magdala ug dakong kadaot nga samot pa sa pinakakusog nga linog didto sa Silangang Japan na gibana-bana nga 50,000 ang mamatay sa Mie prefecture lang. Kita makabati gyud ug sobrang kadaotan di lang sa linog, pati sa hangin ug kadaot tungod sa baha, sama sa bagyo ug sobrang unos sama sa Bagyong Vera ug ang Pinakakusog nga Baha sa Kii Peninsula, sa halos kada tuig.

Para mapanalipdan ang kaugalingon ug kinabuhi gikan sa natural nga katalagman, palihug ug tun-I ug maayo ang mahitungod sa pagpanalipud sa katalagman gamita ang manwal sa pagpanalipud. Uban pa ani, sulayi ug gamit ang mga lihok nga ginahimo sa panahon sa katalagman sa adlaw-adlaw nimong kinabuhi pinaagi sa pakig-istoryahanay mahitungod sa pagpanalipud kauban ang pamilya ug kahigalaan. Kami nagtamod nga ikaw usa katawong makatabang sa mga tawong hinay na molihok ug makighiusa ang imong kaugalingon sa rehiyon sa takna sa katalagman.



Mga Nangadaot Tungod sa Linog sa Silangang Japan

## Gihigugma Nakong Mga Ginikanan UgMga Magbalantay

Mintras ang linog sa Nankai Trough gitakna ngamoabotay sa umaabot nga panahon ug ang grabe ngapag-ulan misamot pa kada tuig, kinahanglan gyud ngaato pang pahingpitan ang pagkaalam sa atong mgabata tungod sa katalagman ug tudluan sila ug unsaonpagpanalipud sa ilang kaugalingon sa oras sakatalagman para mapabantayan ang ilang kinabuhi Haron nga maobot ni, kinahanglan kitang mga magulangnila, naay taas nga nahibal-an mahitungod sa mgakatalagman mintras ang pamaagi sa pagpa-undang samga kadaot gihimo na sa atong mga panimalay.Mao nga kami, misalig nga kamo muapil sa mgaprograma sa pagtuon bahin sa mga pagpugongsa mgadisgrasya gamit ang manwal sa pagpanalipud sapanahon sa katalagman uban ang inyohang mga ankharon nga kamo sa inyong mga panimalay makhimo moug pamaagi nga mapugngan ang mga peligro sa inyongpanimalay ug sa inyohang dapit.Kami nagmaton nga kamo makig-usa pinaagi sa manwalsa pagpanalipud sa mga bata.



Tungahaang Preparasyon  
sa Katalagman sa Mie

# Listahan Sa Mga Sulod

## 1.Sa SaNga Kusog Nga Linog Na-a Mo Sa Eskwelahan Oras Nga Walay klase

- (1) Kakuyaw sa Tungha-an o Eskwelahan ..... 3
- (2) Mga Butang nga Siguruhon sa Pagpamalhin ..... 4
- (3) Mga Nahibaw-an Gikan sa Emergency Drill ..... 4

## 2.Sa Kaso Nga Adunay Kusog Nga Linog Ana-a Ka Sa Balay

- (1) Peligro sa Balay ..... 5
- (2) Pagpanalipud sa Kaugalingon ug sa Imong Pamilya ..... 6

## 3.Sa Kaso Nga Adunay Kusog nga Linog Samtang Naa Ka Sa Gawas

- (1) Mga Posibleng Kadaot o peligro sa gawas ug Unsaon malikayan ang kadaot ..... 7
- (2) Luwas nga Dapit para Bakwitan Paingon sa Tungha-an ..... 8
- (3) Sa Kaso Nga Kusog Nga Linog Samtang Naa Sa Gawas ..... 8

## 4.Kung Moabotay ang Bagyo

- (1) Paghimo ug Sayo nga Aksyong Plano para saPagpugong sa mga Katalagman ..... 9
- (2) Paghimo ug Sayo nga Aksyong Plano sa Pagpamakwit..... 10
- (3) Kung Maglisod ug Pauli sa Balay ..... 10

## 5.Kung ang Kusog nga Hangin ug Baha kalit nga miabot

- (1) Unsaon pagpanalipud sa kaugalingon gikan sa buhawi,kalit nga kusog nga ulan ug dalugdog? ..... 11

## 6.Tun-I ang mga Himuon sa Rehabilitasyon gikan saHangin ug mga mangamadaot sa baha

- (1) Mga lakang ug pamaagi sa rehabilitasyong paglihok ..... 12

## 7.Kung mupoyo kadali sa sentro nga bakwitanan

- (1) Mga Pwedeng himuon mintras naa ka sa sentro sabakwitanan..... 13
- (2) Kung ang imong tungha-an mahimong sentro sapagpamakwit ..... 13

## 8.Himuon ang pwedeng mahimo para sa kaugmaon

- (1) Boluntaryong Kalihokan sa Oras sa Katalagman ..... 15
- (2) Isulat ang katalagman ug isibya kini sa gawas sa ..... 15

## 9.Apil Sa Disaster Prevention Activity sa Lokal Ninyong Lugar ..... 16

## Pakisayran

- (1) Bana-banang Kadaot sa Linog sa Nankai Trough ..... 17
- (2) Mga Grabeng terminolohiya sa Panahon ..... 18
- (3) Pahimangno sa emerhensya ..... 18

### Worksheet (giapil)

- ① Himuong Layo sa Kadaut ang Inyuhang Balay
- ② Itsek ang Klase, Kadaghanun, asa dapit ang emergency Stock
- ③ Itsek ang Ruta Gikan sa Inyohang Balay Padulong sa Evacuation Site
- ④ Paghibalo sa Lugar Nga Pamalhinan sa Imong Pamilya sa Pagkontak

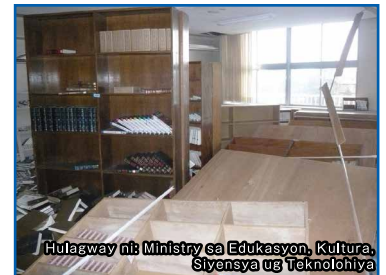
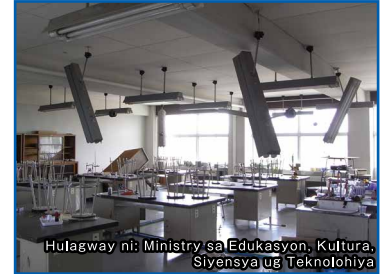
# 1

# Kon Naay Kusog Nga Linog Sa Tungha-an Sa Oras Nga Nagbreak



## (1) Kakuyaw Sa Tungha-an

Naay mga tungha-an nga nag-antus sa kadaot nga gipakita sa litrato gikan sa linog nga nahitabo kaniadto. Huna-hunaa ang posibleng kadaot sa inyohang tungha-an.



Dapit o Lugar	Posibleng Kakuyaw	Unsaon Paglikay Sa Mga Peligro
Sama sa Safety Net sa kornar sa inyohang dulaanan sa eskwelahan	Mga Butang Nga Mangahulog sa Takna sa Linog	Paghawa sa lugar dayon ug Paadulong ka sa Tunga sa Plasa sa Tungha-an.

【Timan-i】 Sulayi ug pamili ang mga posibleng kakuyaw alang sa ilang klase. Sama sa, kung ang hinungdan sa peligro naa sa sulod (Kadaot sa Sulod sa eskwelahan) or sa gawas (tsunami ug sunog) o kon ang klase sa kakuyaw sama sa pagkatumba (butanganan sa mga libro, butanganan ug sapatos ug uban pa) Nahugmak (atop, mga suga ug uban pa) kon sunog (kusina, science room ug uban pa).

**Atong istoryahan ni!**

Sulayi ug pagsabot kung unsang mga pagpangandamang angay buhaton sa oras nga naay linog ang inyong tunghaan kinahanglan himuon.



## (2) Mga Butang Nga Siguruhon Sa Pagpamalhin

① Unsa ang dapit ug dalan nga atong gitakda nga adtuan sa tungha-an?

-----  
-----

② Unsa ang mga posibleng kadaot sa pagpadulong sa evacuation?  
Unsang mga butang nga kinahanglan atong ampingan

-----  
-----

● Unsa ka dugay ang pagpadulong sa bakwitanan o adtuan? (      min.)

※Kon moabot ang tsunami naay duha ka yugto sa pagpangandam nga kinahanglanun mapanalipdan ang imong kinabuhi una sa paglinog unya moadtodayon sa buntod nga dapit.

## (3) Mga Nahibaw-an Gikan Sa Emergency Drill

Pagkahuman mitambong sa emergency drill, isulat ang mga butang nga nalahi sa evacuation center plan ug sa mga panghitabo nga imong nahuna-hunaan sa aytem (2). Isulat pud ang mga butang nga imohang kinahanglan nga mahibal-an.

-----  
-----  
-----

② Isulat ang pwedeng posibleng bag-uhan base sanumero sa ubos.

-----  
-----  
-----

## Kung naay tawo nga kalit ra nga matumba

### cardiopulmonary resuscitation (CPR)

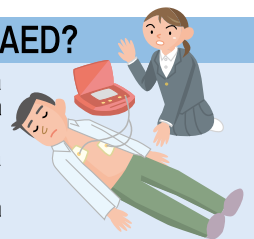
Mao kini ang lakang sa first aid nga himuon pamaagi sapagduot sa dughan sa tawo nga wa nay ginhawa ug dilina madungog ang pulso sa kasing kasing. Haron makalingkawas sa ikaduhang peligro ugkadautan, tan-awa ang palibot ayha himuon ni.



Sa una, paghutik sa dalunggan sa pasyente kungmaayo ra siya ug tapikon nimo siya sa abaga. Tan-awa usa kung ang pasyente makabati ra o dili.

### Kabalo ba ka ug asa gikabit ang AED?

Mao ni ang gamit sa first aid nga ibutang sa tawo nganakabati ug paggahi sa mga ugat sa kasingkasing( mgaugat migawi unya mabarahan ang mga agianan sahangin nga maoy magdala sa dugo sa tinuok lawas) ngapara mobalik ang normal nga pag-pitik sa kasingkasinggamitan ni ug electrical shock.



Trapuhi ang lawas kung basa ni. Ayaw ug kataranta ugsunda ang tingog nga gagikan sa AED.

Kabalo ba ka ug asa gikabit ang AED? ▶

# 2

## Sa Kaso Nga Adunay Kusog Nga Linog Samtang Naa Ka sa Balay



### ( 1 ) Kadaot Nga Mahitabo Sa Balay

Sa kaso nga dunay linog samtang ana-a ka sa balay, ang sitwasyon gipakita sa ilustrasyon nga gihatag sa ubos nga pwede nga mahitabo. Paghuna-huna mahitungod sa posibleng kadaot nga mahitabo sa pinuy-anan,

Dapit o Lugar	Posibleng Kakuyaw	Unsaon Palikay Sa Mga Peligro
Sama sa) Imong kwarto	Sama sa mga nagpasad nga mga nabuak nga salamin bintana. Mga butanganan ug libro nga dili nakatakud sa bungbong nga natumba	Butangi ug panagang nga glass safety film ang salamin nga bintana. Itiayon ang mga butanganan ug libro sa bungbong gamiti ug belt o metal fittings.



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City

#### Atong istoryahan ni!

Matud pa sa resulta sa survey sa disaster prevention awareness survey sa Mie Prefecture sa tuig 2022, naa sa 45% sa mga panimalay sa prefecture na wala naka fix ug dali ra mangatumba ang mga appliances ug furnitures. Sulayi pag-istoryahi ninyo kung ngano ngaang mga pamaagi wala pa gihimo bisan nahibal-an naang posibleng kadaot.

## (2) Pagpanalipud Sa Kaugalingon Ug Sa Imong Pamilya

① Unsang mga panalipud sa linog ikaw ug ang imong pamilya nakahibalo sa inyong balay?

Sitwasyon Sa Balay	Ang Pama-aging Himuon
Nabag-ong porma sa Bungbong nga maoy nahimong problema nga dili maabre ang pultahan sa kwarto sa akong apuhan. Apuhang babae Napreso sa Sulod sa kwarto.	Lantawon kon unsa ang kahimatang sa atong apuhan, ato siyang istoryahon. Gub-on ang pultahan tabang ang atong pamilya para maluwas ang apuhang babae. Asikasuhon ang Pagbalhin
Mga Lutuanan nga natumba unya nalaphawan ang ti-il sa akong amahan tungod sa binukal nga tubig gikan sa takuri.	
Mga piraso sa mga nabuak nga bildoog mga plato nga nagpasad sa balay. Nangahugbang Mga gamit sa Balay nga nakabalagbag sa Agi-anan.	
Unsa pang mga sitwasyon ang imo pang nahuna-hunaan nga pwedeng mahitabo nga wala naapil dinhi.	

② Asa ka mobakwit gikan sa inyohang balay? Unsay buhaton ang timan-an pagmobakwit?

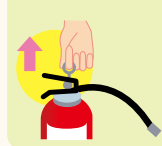
### Sa Takna Nga Naay Sunog o Kalayo

- Ang kalayo magadala ug makahilo nga hangin, sama sa carbon monoxide. Para makaagi ka sa tunga sa aso, tabuni ang baba ug ilong ug tela, sama sa panyo ughimuong ibaloktot ang lawas kung kinahanglanon.
- Unaha ang pagbalhin sa mga taong nanginaganglan ug tabang sa disaster evacuation sama sa mga bata ug mga tigulang.
- Kon nabalhin na, ayaw usa pagbalik sa imong gigikanan.
- Kon ang sunog nidako na, adtosa bukas nga luna sama sa dulaanan o playground.



### Unsaon paggamit ang pangpatay sa kalayo?

① Biraha ang pin nga gisara



② Kuhaa ang hose ug ipadulong sa gigikanan sa kalayo.



③ Pug-a ang pindutan ug kusog



Ang pangpatay sa kalayo makapahunong lang kung ang kalayo wala pa miabot sa kisame ug dingding.



### Mga Kinahanglan Himuon

Asikasuhon bag-pa lang moabot ang emergency ang mga butang nga ikaw ug ang imong pamilya manginahanglan dalhon. Sulayi ug saulo ang mga dapit nga adtuan ug ang mga dalan nga agi-an sa pagpaingon.

# 3

## Sa Kaso Nga Adunay Kusog Nga Linog Samtang Naa Ka Sa Gawas



### (1) Mga Posibleng Kadaot o Peligro Sa Gawas Ug Unsaon Malikayan Ang Kadaot

Isulat ang posibleng kadaot samtang padulong sa tungha-an ug sa perming adtuon nga lugar.

Isulat pud ang pamaagi para malikayan ang kadaot sa paggamit sa mga litrato nga himuong basehan.

Lugar o Dapit	Posibleng Kadaot	Unsaon Paglikay sa Kadaot
Sama sa .) ○○ Istasyon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naipit ka daghang tawo nga nagdali sa paggwas.</li> <li>• Nahulog sa agianan sa sakyanan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adto sa kilid sa poste o adto sa bukas nga dapit ug magpabilin didto hangtud mahuman ang linog.</li> </ul>



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Urayasu City

#### Atong istoryahan ni!

Matod pa sa resulta sa survey sa disaster prevention awareness sa Mie Prefecture sa tuig 2022, pipila ka bulan human sa Great East Japan nga Linog, ang kaamgohan sa mga tawo sa krisis kay anam-anam nga nahanaw. Apan sa paglabay sa katuigan, nitaas na usab ang kaamgohan sa katawhan tungod sa nagkadaghang linog sa niaging katuigan. Gikan sa 30.6% nga ratio sa miaging tuig misaka kini ngadto sa 35.3%. Isip usa ka eskuwelahan sa high school, unsa ang inyong puwedeng matabang aron dili mawala ang kaalam sa mga tao bahin sa mga krisis sa palibot?



## (2) Luwas Nga Dapit Para Bakwitan Paingon Sa Tungha-an

Isulat ang mga "dapit nga dili peligroso" sa inyohang lugar nga duol sa agianan paingon sa tunghaan. Isulat pud ang mga lakang nga himuon inig hunong sa paglinog.

Dapit	Nganong layo man ni sa kadaot?	Mga lakang nga himuon kung muhunong na ang linog.
Sama sa) Garahian sa kotse sa pabrika ○○	Bukas nga Luna	Diretso sa duol ani △△ Tungha-an sa Elementarya

※Kon gamit nimo sakyanan sa publiko, itsek ang sakyanan nga pirme nimo gigamit.

Ngalan sa Public Transportation System	Lakang Nga Himuon sa Takna nga naay Linog	Mga lakang nga himuon kung muhunong na ang linog.

### Pahimatngon

Kinahanglan imong bag-ohon ang imong panghuna-huna nga nakadepende sa katalagman (luwas sa unsa). Kon ang tsunami moabot, dunay duha ka yugto sa pagprepara nga kinahanglanun para mapanalipdan ang kaugalingon gikan sa linog, kinahanglan bakwit o mobalhin dayon sa taas nga lugar.



### Mga Lakang Nga Himuon

Limitado ang kominikasyon sa panahon sa disaster. Gamita ang Disaster Emergency Message Dial (171). Inyuhang sabutan sa inyong pamilya ang inyong ibutang nga lugar nga balhinan ug ang pamaagi para makapahibalo sa oras nga emergency o apike.

## (3) Sa Kaso Nga Kusog Nga Linog Samtang Naa Sa Gawas

Unsay imong himuon kon mahitabo nga moabot ang linog nga naa ka sa dapit nga dili nimo kayo nasinati o naadtu-an (sama sa takna nga nag field trip mo, o extra activity)? Huna-huna-a nga daghang mahitabosamtang di pa ka nakabot sa inyohang balay.

-----

-----

# 4

# Kung Moabotay ang Bagyo

## ( 1 ) Paghimo ug Sayo nga Aksyong Plano para saPagpugong sa mga Katalagman

Importante kini para malinaw ug sayo ug bag-o pamoabot ang katalagman-kung kanus-a, unsaon ug unsaang maayong himuon haron dali ug insakto ang himuon. Ang impormasyon sa Bagyo, panahon ug bakwitananpwedeng mabag-o depende ni sa lakaw sa bagyo sakakusog ug kadako. isulat ang mga buhaton na imong himuon sa oras nganaay bagyo.

	Mga Natural nga Panghitabo nga pwede Moabot	Impormasyon sa Pagpamalhin o Pagbakwit	Mga lakang nga angay nimong himuon	
5 ka adlaw ang nilabay		Pagkahitabo sa bagyo	Ang imong nabutangan	
3 ka adlaw ang milabay		Posilidad nga mahagbong sa yuta ang bagyo		
Ayha ang adlaw		Taob sa tubig Kusog nga Hangin Kusog nga Ulan Pagpahibalo Mahitungod sa Bagyo Impormasyon ug pagpahinumdom sa Baha Pahinumdom sa Kusog nga Ulan ug Pahinumdom saPagbaha Impormasyon ug Pahinumdon mahitungod sa landslide Impormasyon at Paalala sa Baha		Mga pagbakwit para sa mga tigulang
Ayha ang tunga sa adlaw		Paglanslide o pag-inas Kusog nga Ulan nga Naay Kusog nga Hangin Taob sa tubig Baha		Instruction para sa pagbakwit.
0 oras		Impormasyon sa Peligro sa Baha Emergency nga Pagpahimangno mahitungod sa Kusognga Ulan, hangin ug Pagtaob sa Dagat Impormasyon sa mga Panghitabo sa baha Walay Hunong nga Pagpahinumdom		
Pagkahuman sa tunga sa adlaw				

## (2) Paghimo ug Sayo nga Aksyong Plano sa Pagpamakwit

Mahimong mumando ug pagbakwit ang mayor kung adunay posibilidad nga mu awas ang tubig sa sapa hitungod sa kusug na ulan dala sa bagyo. Kung ikaw nakabatyag ug piligro sa imung kinabuhi pagbakwit dayon.

① Asa ka mobakwit gikan sa imong balay?

---

---

② Kung mobakwit ka uban sa imong pamilya, unsa angangay nimong huna-hunaon?

---

---

③ Pagpamakwit sa tunga sa kusog nga bagyo o naa sakagabhion peligroso kaayo. Unsa ang imong huna-hunaon sa pagpamakwit/

---

---

## (3) Kung Maglisod ug Pauli sa Balay

Sa oras nga naay bagyo, ang mga magtuluon maglisodug uli sa ilang balay tungod sa bagyo ug sitwasyon satrapiko ug paghunong sa byahe sa mga tren. Didto gihapon sa Mie, ang kusog nga ulan nga gidala sabagyo nga naay numero 21 ug dautan nga panahonadtong Setyembre 2004 ug pag-ulan ug ice adtong Pebrero 2014 nakahimong wala makauli ang mgamagatuluon sa ilang balay.

○ Kung nakit-an na nimo nga lisod nga muoli sa inyong balay pagkahawa nimo sa imong tunghaan, unsa angangay nimong buhaton?

---

---

---

○ Unsa ang pagprepara ang kinahanglan himuon kung nakit-an na nimo nga lisod ang pagpauli sa imong

---

---

---

### Atong istoryahan ni!

Naay mga tawo nga dili dayon mobakwit bisag nag-issue na ug evacuation order kay abi nila nga "okay lang ta diri" "dili siguro big deal". Gitawag kini ug "normality bias". Apan bisan pa niana, mag huna huna ta ug paagi nga makgisturya aron mabakwit tong mga tawo.

# 5

## Kung ang Kusog nga Hangin ug Baha kalit nga miabot

### ( 1 ) Unsaon pagpanalipud sa kaugalingon gikan sa buhawi,kalit nga kusog nga ulan ug dalugdug?

Ang kalit nga hangin ug mga manganaguba tungod sabaha pwede mahitabo sa bisan unsang oras ug asang Isulat ang mga posibleng panghitabo ug mga pamaagikung unsaon pagpanalipud ang inyong kaugalingon satakna nga naay buhawi ug kusog nga ulan ug

Ngalan sa Katalagman	Asang Dapit	Posibleng Peligro	Unsaon pagpanalipud ang kaugalingon
Buhawi	Sala sa sulod sa balay		
Buhawi	Dulaanan sa Tunghaan		
Kalit nga Kusog nga Ulan	Karsada nga daghang bangag ug irigasyon		
Kalit nga Kusog nga Ulan	Mga karsada sa ilalom (Mga karsada sa ilalom sa yutaug ilalom nga agianan sa tren ug mga tabukanan)		
Bagyo nga Giubanan sa Dalugdug	Dulaanan sa Tunghaan		
Bagyo nga Giubanan sa Dalugdug	Parke		





# 6

## Tun-I ang mga Himuon sa Rehabilitasyon gikan sa Hangin ug mga mangamadaot sa baha

### (1) Lain-laing mga lakang sa Pag-ayo sa mga Naguba

Ang mga kaniaging katalagman, sama sa Pinakadakong Baha sa Kii Peninsula, nakahatag ug dako kaayong kadaot tungod sa baha ug landslide. Isulat ang mga lihok sa rehabilitasyon nga pwede nimong himuon kun naay baha ug landslide sa imong balay ug tunghaan.

-----

-----

-----



#### Atong istoryahan ni!

Mintras ang kwarta ug trabahador sa gobyerno limitado, istoryahi usa ninyo ang mahitungod sa sa rehabilitasyong lakang nga gusto nimong himuon ng gobyerno nga adunay konsiderasyon sa pagtabang sa kaugalingon, pakigtinabangay, pagsagop ug pag-giya.

### Pinakakusog nga Baha sa Kii Peninsula (Bagyo nganaay Kusog nga signal 1 adtong 2011)

Bagyo nga naay signal 12 nga gadala ug sobra kaayongkusog nga ulan sa tibuok Japan, labi na gyud saKatimugang Lugar sa Mie prefecture, Nara prefectureug Wakayama prefecture, sa sulod sa lima kaadlawadtong 2011 gikan Setyembre 1 hangtud 5 sa buntag,nga gadala ug baha ug paglanslide sa mga apektadong Tungod ani, nahimo ning usa sa pinakagrabe ngakatalagman nga adunay duha nga namatay, usa nganawala ug may mga nangagubang 2,763 nga mga balaybisan adunay mga operasyon nga pagtabang ngagihimo sa gobyerno ng Mie prefecture.Sa mga tunghaan, ang mga magtuluan angnakigtamabayayong sa paglimpyo sa mga lapok ugpaglimpyo sa tunghaan para sa pagbalik sa klase.



# 7 Kung mupoyo kadali sa sentro nga bakwitanan

## (1) Mga Pwedeng himuon mintras naa ka sa sentro sabakwitanan

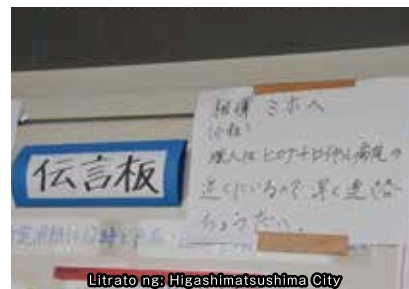
Sa oras nga naay katalagman, daghang tunghaan ang pwedeng gamiton nga sentro sa pagpamakwit haron nga naay masilungan ang mga biktima. Sa Kaniadtong Kusog nga Linog sa Silangan sa Japan, daghang tawo ang namakwit ug nipuyo sa mga silungansa mga gymnasium sa sulod sa usa ka simana o usa kabulan, mintras ang mga dulaanan gihimong emergency parking. Kung ang tunghaan himuong sentro sa bakwitan, pwedenga huna-hunaa kung unsa ang angay buhaton base samga hulagway nga gipakita sa ubos nga imong basehan.



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City



Litrato ng: Higashimatsushima City

-----

-----

## (2) Kung ang imong tunghaan mahimong sentro sapagpamakwit

Sa kaniadtong Grabeng Linog sa Silangan Sa Japan, daghang naa sa edad nga magtulunha sa high schoolang mitabang sa pagbakwit sa mga tawo. Tungod ani, ang pakighiusa sa mga magtuluon sa high school gitumdan na sa oras nga naay mga katalagman. Tungod sa daghang tawo ang mamakwit ug mupoyo satunghaan, di mo makagamit sa inyong kwarto, ginasium ug dulaanan sama kaniadto. Huna-hunaa kung unsaonang kinabuhi sa tunghaan mabag-o unya ug pagkahuman sa katalagman.



Litrato ng: Higashimatsushima City

-----

-----

- ② Kung ang usa ka refugee moabut sa imong eskuylahan, hunahunaa ang kapasidad sa eskuylahan ug pila ka tawo ang makabakwit niini. Ang pinaka ubos na puy-anan kay menos 3.5 m<sup>2</sup>. Kinahanglan usab nga masiguro ang usa ka gamay nga agianan aron naay maagian ang mga evacuees.

-----

-----



- ③ Huna-hunaa ang mahitungod sa mga butang sa inyong tungaan nga pwede magamit sa kinabuhi sa pagpamakwit sa lain-laing panahon.

-----

- ④ Sulayi paghuna-huna kung unsaon pag atiman sa mga taong nanginahanglan ug tabang sa disaster evacuation sama sa mga tigulang na ug naay kabilingan, ug mga babaye. Unsaon sila pag-atiman?

-----

-----

## ■ Pagdayeg sa kalibutan

Ang media sa tibuok kalibutan gidayeg ang mga Haponnga kalmado kaayo ug nilihok ug maayo, wala gaahasolug nagtinabangay sa oras nga wala nila nadungog angkatalagman, sama sa Kusog nga Linog didto sa Silangan sa Japan

**New York Times  
(USA) online edition**

Sympathy for Japan, and Admiration

"Pakighiusa para sa Japan, ug Pagdayeg" ni Nicholas Kristof

Our hearts are all with the Japanese today, after the terrible earthquake there-the worst ever recorded in Japan. But the Japanese people themselves were truly noble in their perseverance and stoicism and orderliness. There's a common Japanese word, "gaman," that doesn't really have an English equivalent, but is something like "toughing it out". I find something noble and courageous in Japan's resilience and perseverance, and it will be on display in the coming days. In short, our hearts go out to Japan, and we extend our deepest sympathy for the tragic quake. But also, our deepest admiration. (Gikan sa kinatibuk-an sa orihinal nga artikulo)

"Ang atong kasing-kasing anaa sa mga Hapon karongadlawa, nga bisan unsa kagrabe kabusog ang linog didto, mao kini ang nasulat nga pinakamakalilisang ngalinog nga nahitabo sa Japan" Apan ang mga Hapon sailang kaugalingon makita nimo ang ilang pagkahalangdonsa ilang pakigbisog, pakighiusa ug kahapsay. Naaykomon nga pulong sa mga Hapon, "gaman," na walaykapareho ani sa Englis, pero sama kini sa "pagkabusog" "Nakit-an nako ang pagkadasig ug kusog sa mga Hapon ug pagkamalahutayon ug mao niang nakit-an sa sunod pang mga adlaw." "Sa sayon nga pulong, ang atong mga kasing-kasing paingon sa Japan ug mohatag ta sa pakighiusa sa katalagman. Dilang ni, ang atong pagdayeg." (Gikan sa kinatibuk-an sa orihinal nga artikulo)

### Atong istoryahan ni!

Kaniadtong naglinog ug kusog sa East Japan, nag perform ang ubang mga high school student ug kanta o theater para maghatag ug kadasig sa mga nabiktima. Kung maghatag og tabang ang inyong eskuwelahan, unsa ang kaya mahatag niini? Istoryahan nato.



# 8

## Himuon ang pwedeng mahimo para sa kaugmaon

### (1) Boluntaryong Kalihokan sa Oras sa Katalagman

① Kung moapil ka sa boluntaryong kalihokan, unsang trabaho ang himuon nimo? Laiin pay ato, ang mgaimportanteng himuon mabag-o inig mahuman na ang takna sa katalagman, sama sa pagpanlimpyo sa mganagubang balay ug pagdawat sa mga biktima ngamopuyo sa bakwitanan.

-----  
-----



② Unsay huna-hunaon kung moapil ka sa mgaboluntaryong kalihokan?

-----  
-----



③ Ang mga buluhaton nga gihimo sa maayong lakang parasa mga biktima mahimong babag sa rehabilitasyon. Isulat ang katugbang nga kaso.

-----  
-----

### (2) Isulat ang katalagman ug isibya kini sa gawas sa

Ang pagpadala ug mensahe gikan sa mga nangadaotnga lugar paingon sa mga tawo sa gawas sa tunghaankinahanglanon kaayo para makuhaan ang garbengkadaot nga mahitabo pa, unsang mensahe ang imongipadala sa gawas sa imong tunghaan?

-----  
-----  
-----



#### Atong istoryahan ni!

Ang pondong natigom gamiton nga pangsuporta sa mgakalihokan, sama sa mga boluntaryong paglhok, ngagitawag nga "pondong pangsuporta" mintras ang pondonga gitigom maoy ipanghatag sa mga biktima ngagitawag nga "kontribusyon". Sulayi ug paghisgot kungpila ang gusto nimong ihatag nga kwarta para sapondong pansuporta ug kontribusyon sa takna nganaay katalagman nga makadaot kaayo sama sa kusognga Linog nga nahitabo sa Silangang Japan.



# 9

## Apil Sa Disaster Prevention Activity sa Lokal Ninyong Lugar

Sugod sa Great East Japan Earthquake, daghang lugar sa Japan nga karon nagsugod na sa paghimo sa mga disaster activity. Nahibalo ka ba kung unsa ning mga Himuon nga gihimo sa inyohang dapit? Nakaapil na baka ani sa una?

① Pagpahibalo kung unsa ang disaster sa inyong dapit

② Mga gihimo nga naay relasyon sa mga disaster activity ang nahimo na sa inyohang lugar.

③ Mga bentaha sa pag-uban ug dili pag uban sa disaster activity sa aytem ②

④ Mga pag- praktis sa mga disaster activities sa niagi.

⑤ Nakuha nimong kasayuran sa aytem ④.

(Gikan sa gihuna-huna nga katalagman, ang kalainan ani modepende sa lugar, kinahanglan gyud nga reviewhin kini, bag-o pa lang moabot kinahaglan na mobalhin ug balay sa pag-abot sa adlaw.)

○ Kon ang imong lugar magplano para sa disaster activity, unsang klase nga activity ang gusto nimo? Sama sa) Ipadayag ang imong mga kaagi sa himuong evacuation center, ug himuon ang mapa sa disaster para sa lokal nga komunidad.

-----

-----

○ Unsay atong himuon para ang atong dapit mahimong disaster -ready?

-----

-----

# Pakisayran

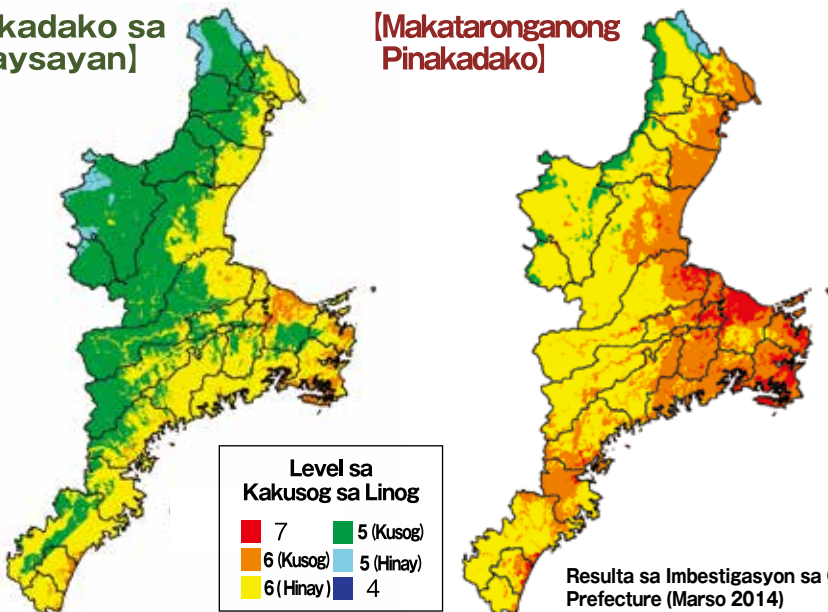
## ( 1 ) Bana-banang Kadaot sa Linog sa Nankai Trough

Sa kaso sa linog sa Nankai Trough nga nahitabo, angpaglihok sa yuta nga naay kadakong 8 ug 9 ug maykakuog nga 6 na mas taas pa sa gilauman labi na salugar sa Iseshima ug Silangang Kisyu. Pag-abot sa dagkong balud o tsunami nga molagpas pasa 11m gilauman nga depende sa lugar

### ◆Kakusog sa Paglihok nga gilauman sa Linog sa Nankai Trough

[Pinakadako sa Kasaysayan]

[Makatarunganong Pinakadako]



Resulta sa Imbestigasyon sa Gibana-bana nga Danyos Gumikan sa Linog sa Mie Prefecture (Marso 2014)

[Linog sa Nankai Trough nga pinakadako sa klase sa Kasaysayan] Ang Linog sa Nankai Trough sa kasaysayan nganagpakita sa nahitabo sa lugar base na sa linog ngamaoy gadala sa dakong kadaot sa prefecture tungod sapaglihok sa yuta ug kusog ug balud o tsunami sa mganiaging 100 hangtud 150 ka tuig.

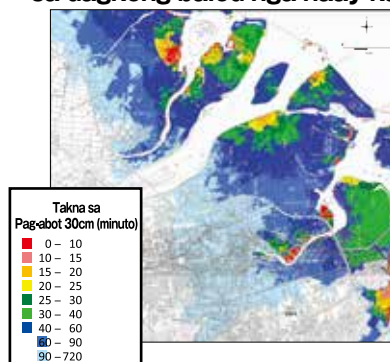
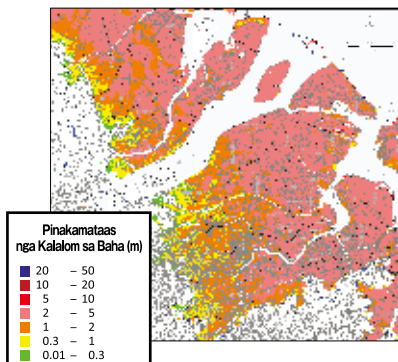
[Linog sa Nankai Trough nga Makataarunganong Pinakadako sa Klase]

Ang pinakadakong klase sa linog sa Nankai Trough nanay posibilidad nga moabot pero pwedeng naay posibilidad base sa makatarunganong pag-analisa ngagilantaw ang mga posibleng hitungdan gikan sapanlantaw sa mga siyentipiko.

### ◆Pagbana-bana sa kaso sa Baha sa Nankai Trough, Linog ( Makatarunganong Kakusog sa Klase) ug gihuna-huna nga oras sa pag-abot sa Kusog nga balud ngamay kaubang kalamon sa Baha nga 30m

Mapa sa Kakuyaw sa Dakong Balud

Distribution map sa gibana-banang oras sa pag-abot sa dagkong balud nga naay kalamon nga 30cm



Makita sa mapa sa Kakuyaw sa Dakong Balud kung “asa kutob ta mamakwit” ug makita sab sa distribution map sa gibana-banang oras sa pag-abot sa dakong balud nga naay kalamon nga 30cm kung “asang direksyon tapadulong ug kanus-a.”

Resulta sa Imbestigasyon sa Gibana-bana nga Danyos Gumikan sa Linog sa Mie Prefecture (Marso 2014)

### ◆Gibana-banang nawalang kinabuhi ug bilding nganangadaot sa kaso sa Nankai Torugh nga Linog

	Makasaysayang Klase ug Kadako		Makatarunganong Kadako ug Klase	
	Nangamatay	katibuk-ang Nangadaot ug nangagubang bilding	Nangamatay	katibuk-ang Nangadaot ug nangagubang bilding
<b>Paglinog</b>	Gibana-bana 1,400 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 23,000 kadaghanon sa bilding	Gibana-bana 9,700 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 170,000 kadaghanon sa bilding
<b>Paghumok sa yuta</b>	—	Gibana-bana 5,900 kadaghanon sa bilding	—	Gibana-bana 6,200 kadaghanon sa bilding
<b>Dagkong Balud</b>	Gibana-bana 32,000 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 38,000 kadaghanon sa bilding	Gibana-bana 42,000 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 37,000 kadaghanon sa bilding
<b>Sunog</b>	—	Gibana-bana 2,100 kadaghanon sa bilding	Gibana-bana 900 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 34,000 kadaghanon sa bilding
<b>Dalisdis ug bakilid nga yuta, ug uban pa</b>	Gibana-bana 60 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 700 kadaghanon sa bilding	Gibana-bana 100 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 1,100 kadaghanon sa bilding
<b>Kinatibuk-an</b>	Gibana-bana 34,000 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 70,000 kadaghanon sa bilding	Gibana-bana 53,000 kadaghanon sa tawo	Gibana-bana 248,000 kadaghanon sa bilding

Resulta sa Imbestigasyon sa Gibana-bana nga Danyos Gumikan sa Linog sa Mie Prefecture (Marso 2014)

Pagtagna sa Linog, tsunami ug baha sa inyohang lugarpwede na makit-an sa website ng Mie prefecture!

Mapa sa Peligro sa Mie prefecture [Pangita-a](#)

## (2) Mga Grabeng terminolohiya sa Panahon

Ang Japan Meteorological Agency mopatik sa disaster prevention weather information para mag announce kung adunay mahitabong katalagman mahitungod sa kusog nga ulan ug sa bagyo. Sa laing bahin, ang mga lokal nga siyudad ug lungsod mahimong mag-isyu og mga evacuation order. Kung gibati nang peligro, pagbakwit sa labing dali nga panahon.



BOSAIMIE.jp

<p>Regular...</p> <p><b>peligro sa kusog nga ulan</b></p> <p>↓</p> <p>kung mokusog ang ulan...</p> <p><b>Pahinumdom</b></p> <p>↓</p> <p>Kung ang kusog nga ulan way hunong.....</p> <p><b>Pahimangno</b></p> <p>↓</p> <p>Kung ang kusog nga ulan way hunong.....</p> <p><b>Daling Pahimangno</b></p>	<p>Kinahanglan mahibalo ka sa pinakabag-ong impormasyon. Bantayi ug maayo ang paglain-lain sa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pangita-a ang pinakakuyaw nga lugar, sama sa uboskaayong lugar</li> <li>• Itsek ang dapit ug ruta nga bakwitanan ug sayo</li> </ul> <p>©Puntos Andam ka ba?</p>
<p>Pangita ug bag-ong impormasyon ug maghanda para sakatalagman mintras sayo pa kamalhin, paghimo dayon ug maayong lakang dayon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pangita ug bag-ong impormasyon sa panahon, Bantayiuug maayo ang lakang sa panahon sa gawas</li> <li>• Itsek ang mga kinahanglanon sa takna nga mayemerhensya ug lugar ug dalan sa bakwitanan</li> <li>• Inspeksyunin ang mga sukod nga depensiba sa gawassa balay sa pagpangandam para sa katalagma</li> </ul>	<p>©Puntos Lihok ug sayo bisan wala pay anunsyo anggobyerno!</p>
<p>Pangita ug bag-ong impormasyon tungod sapagpamakwit nga isibya sa lokal nga gobyerno ug angpagpamakwit kinahanglan na himuon</p>	<p>©Puntos Ang dili pagkaratol kinahanglanon. Paghimodayon ug lakang gasunod sa sitwasyon sa imongpalibot! Angpagpamakwit grabe kaayo ka peligroso sa</p>
<p>Paglihok dayon para masalba ang kaugalingon</p> <p><b>Sitwasyong Pangemerhensya</b></p> <p>Pamakwit sa sentrong bakwitanan dayon sunod sapahinumdom sa pagpamalin gikan sa gobyerno sasiyudad ug munisipyo! Kung kini peligroso nga madakawsa gawas, diha ka na lang sa luwas nga lugar ug balay</p> <p>Kung kinahanglan na mohawa " mohawa sa balay" parasa pagpamakwit" dili pareho depende sa " lokasyon sabalay", ug " kung ang tubig misulod na sa balay o diliug kinahanglan, ang dili pagkaratol kinahanglan. Huna-hunaag maayo kung unsay maayong lakang ang himuonpara mapanalipdan ang kaugalingon gikan sa</p>	<p>Ang pagpamakwit tungod sapagpamakwit nga isibya sa lokal nga gobyerno ug angpagpamakwit kinahanglan na himuon</p>

気象庁HPより引用

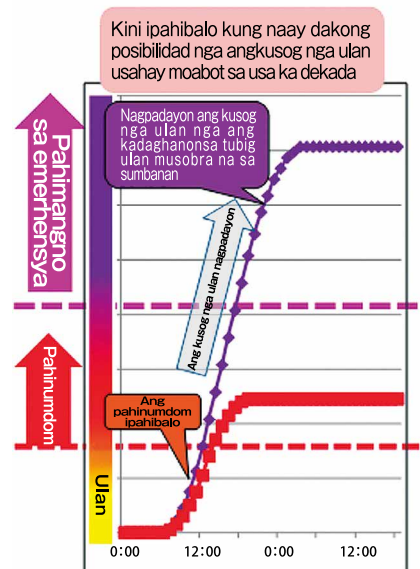
## (3) Pahimangno sa emerhensya

◆Ang Ahensyang Meterological ng Japan nagpakita ugbalita sa " Pahinumdom sa Emerhensya" adtong Agosto 30, 2013.

**Kung naay balita sa mga pasidaan, aksyon dayon haronmapanalipdan ang kaugalingon.**

Sukad pa sa una, ang Japan Meteorological Agency ang nag pasidaan ug nanawagan kung naay katalagman na mu agi sama sa kusog nga pag-ulan, linog, tsunami, ug bagyo. Dugang pa niini, sa umaabot, kung naay umaabot na mas grabe na katalagman, giingon nga mas taason nila ang " "heightened emergency warnings" " para mapahibalo ang mga tao dayun.

Kung gi isyuhan ug " "heightened emergency warning" " ang inyon lugar buot pasabot ani na ang ingon aning panghitabo kay muagi kausa matag napulo ka tuig. Mao na na hatagan nato ug pagtagad ang giisyu na warning mahitungod sa pagbakwit, ug magamping jud kanunay para sa atong kinabuhi.



Bagyong Vera ( Litrato ni : Waju no sato)



Bagyo Numero 12 kaniadtong 2011 (Grabe Kakusognga Baha sa Kii Peninsula)

Gikuha gikan sa website sa Japan Meteorological

Ang pahibalo sa mga emerhensyang pasidaanagpasabot nga ang inyohang dapit ay naa sa dakongpeligro nga pwede mahitabo sa kada usa ka dekada. Bantayi ug mayo ang sitwasyon sa inyohang palibot, paminaw sa mga lain-laing impormasyon na ibalita sa inyong gobyerno sa lungsod ug munisipyo, sama sapahinumdom sa pagpamakwit ug ang pahimatngon, ugpaghimo ug paglihok dayon para masalba angkaugalingon.

Kinahanglan gyud sa ato nga motabang ta sa tanan, isaani nga angay himuon, maghimo ug kumonidad nganaay prinsipyo nga "Motabang". Isulat ang ideya nahinsa paghimo ani pinaagi ang " Pagtabang sakaugalingon", ug "pagtinabangay", " pagluwas" ug "

**Tabangi ang imong kaugalingon**

Panalipdi ang kaugalingon pinaagi sa imong kaugalingon

Sama sa ) Pamalit ug mga kinahanglanung gamit saimong pamilya

**Makig-usa**

Panalipdan ang atong kamonidad gamit ang atongkaugalingon

Sama sa ) Pag-apil sa mga buluhaton nga mahitungodsa mga himuon sa panahon sa katalagman

**Mga Motabang ug Moluwas**

Kini himuon sa gobyerno ug mga ahensya sa nagnagdula kung naay katalagman

Sama sa ( Paghimo ug Tore nga Bakwitan sa Oras saTsunami sa tunga sa makahadlok nga tsunami ug baha.

●Kung nakaapil naka ug mga buluhaton nga mahitungodsa pagpangandam sa katalagman sa inyohangkomunidad, isulat ang imong gibati ani.

**Impormasyon sa Kontakon**

►Mahitungod sa Natural na Katalagman

Board of Education General Affairs Division, Board of Education, Mie Prefectural Government **059-224-3301**

► Sobre desastres naturales

Department of Disaster Prevention, Disaster Prevention and Regional Support Division, Mie Prefectural Government **059-224-2185**

ka tuig	grupo	Ngalan:
ka tuig	grupo	
ka tuig	grupo	
ka tuig	grupo	

Puwede nimo idownload ang safety manual ug worksheet(giapil) [URL http://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm](http://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm)

Para sa impormasyon mahitungod sa natural nga katalagman, bisitaha ang ►Bosai Mie.jp [URL http://www.bosaimie.jp](http://www.bosaimie.jp)

Puwede nimong idownload ang Manwal sa Pagpangandam sa Katalagmanug worksheets (giapil).

**Manwal sa Pagpangandam sa Katalagman - Pagpanalipud sa Kinabuhi inig adunay Disaster**

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

(Nagdumala Ug Nagtambag)  
Jun Kawaguchi  
Associate Professor,  
Graduate School of Engineering, Mie University



Tunghaang Preparasyon sa Katalagman sa Mie



BOSAIMIE.jp