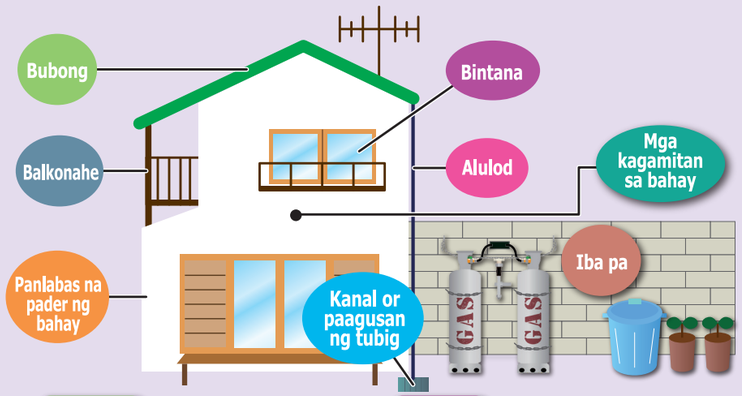
3-1. Paghahanda sa pang araw-araw

① Suriin natin ang paligid ng ating bahay



Bubong

☐ Tingnan kung may maluwag na antena, yero, o tisa (tiles) sa bubong

Bintana

☐ Suriin kung may maluwag na balangkas ng bintana o tarangkahang pambagyo.

Balkonahe

☐ Tingnan kung may bitak o sira sa pader.

Alulod

☐ Tingnan kung may natanggal na dugtungan, natuklap na pintura, o nabubulok na parte.

Panlabas na pader ng bahay

☐ Tingnan kung may bitak o sira sa pader.

Kanal or paagusan ng tubig

☐ Siguraduhing walang bara ng basura o putik sa paagusan.

Mga kagamitan sa bahay

☐ Ilipat ang mga bagay na madaling mabasa o masira sa mas mataas na lugar.

Iba pa

☐ Lagyan ng suporta ang mga punong ornamental sa bakuran.

☐ Tingnan kung matatag pa ang pader na gawa sa hollow block.

☐ Siguraduhin na ang tangke ng gas (propane) ay nakatali nang maayos gamit ang kadena.

② Mga dapat malaman sa bahay bilang paghahanda sa baha

Maaaring gumamit ng mga kagamitan sa bahay bilang kapalit ng sandbag o harang sa tubig upang mabawasan ang pagpasok ng baha.

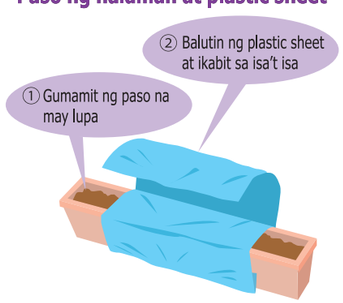
【Halimbawa 1】
Basurang plastic bag at karton



【Halimbawa 2】
Polytank at plastic sheet



【Halimbawa 3】
Paso ng halaman at plastic sheet



③ Magdaos ng pagpupulong sa pag-iwas sa kalamidad kasama ang iyong pamilya

Biglaang dumarating ang mga sakuna. Upang maiwasan ang pinsala, tingnan ang mga delikadong lugar sa loob at labas ng bahay. Pag-usapan ng pamilya ang mga dapat gawin,paraan ng pag likas, at pakikipag-ugnayan.

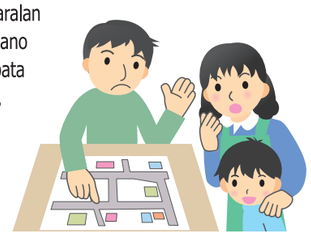
● Suriin ang mga evacuation shelter at mga ruta ng paglikas sa inyong lugar

- Gamitin ang hazard map upang makita ang mga evacuation center. Piliin ang ilang ruta ng paglikas, lakarin ito kasama ang buong pamilya, at siguraduhing ligtas at madali itong daanan. Isulat ang mga ito sa hazard map.
- Huwag lang alamin ang pinakamalapit na evacuation center mula sa bahay, kundi pati sa lugar ng trabaho at mga lugar na madalas puntahan.



● Kumpirmahin ang lugar ng tagpuan at paraan ng komunikasyon

- Posibleng mangyari ang sakuna habang magkakahiwalay ang mga miyembro ng pamilya sa trabaho, paaralan o nasa labas, at mahirap na makapag-ugnayan sa telepono, kaya pag-usapan na nang maaga kung ano ang gagawin.
- Makipag-usap sa daycare, kindergarten, o paaralan tungkol sa kung paano kukunin ang mga bata kapag may sakuna.



● Kumpirmahin ang mga contact ng pamilya

- Tiyakin ang address at numero ng telepono ng lugar ng trabaho at paaralan ng pamilya.
- Tiyakin din ang mga emergency contact ng mga kamag-anak at iba pang malalapit na tao.
- Alamin ang paraan ng pakikipag-ugnayan sa oras ng sakuna gaya ng Mensaheng pang-sakuna Dial "171" at paskil ng mensaheng pang-sakuna, at kung paano ito gagamitin.



● Suriin ang emergency go bag at mga gamit na nakaimbak

- Tingnan kung kumpleto ang mga kinakailangang gamit ng pamilya at kung saan ito nakalagay.
- Palitan nang regular ang inuming tubig at pagkain para sa emergency, at regular ding subukan kung gumagana pa ang flashlight at radyo.



● Suriin ang mga mapanganib na bahagi ng bahay

- Pag-isipan kung aling bahagi ng bahay ang may pinakamataas na antas ng kaligtasan.
- Suriin ang loob ng bahay, gaya ng mga kasangkapan at salamin, kung ligtas ang pagkakalagay.
- Suriin ang mga mapanganib na bahagi sa paligid ng bahay, tulad ng bubong at mga nakaimbak na gas (propane) o konkretong/ hollow-block na bakod



④ Mga Kagamitang Pang-emergency at Imbak na Supply

Maaaring hindi agad dumating ang tulong o mga relief goods o ayuda pagkatapos ng sakuna. Posibleng dagsain din ng tao ang mga convenience store at mabilis maubusan ng paninda. Dahil dito, napakahalaga na maghanda ng sarili ninyong emergency supplies at pagkain sa bahay..

Mga Kagamitang Pang-emergency

Ito ang mga dapat dalhin kapag kailangang lumikas. Dalhin lamang ang pinakamahahalagang bagay na kayang buhatin at ilagay sa backpack o bag na nagpapalaya ng dalawang kamay.

Mga Mahahalagang Bagay



- ☐ Katibayan ng pagkakakilanlan
- ☐ Health insurance card
- ☐ Personal na selyo (inkan)
- ☐ Passbook ng banko
- ☐ Cash (lalo na ang barya)

Maliit na Kagamitan



- ☐ Flashlight o headlight
- ☐ Mga baterya ☐ Radyo
- ☐ Cellphone at charger

Mga Gamot



- ☐ Reseta at regular na gamot ☐ Mask
- ☐ Medical record or listahan ng gamot ☐ Thermometer

Mga Uri ng Bag o lalagyan

- ☐ Plastic o polythene bag
- ☐ Plastic bag na may zip-lock seal

Tubig at Pagkain



- ☐ Inuming tubig
  (500ml × 2 bote × dami ng miyembro ng pamilya)
- ☐ Madaling kainin gaya ng biskwit, tsokolate, o energy food



Mga Iba pa

☐ Alcohol o sanitizer ☐ Tisyu at basang pamunas (wet tissue) ☐ Guwantes ☐ Kapote o damit panlaban sa lamig
☐ Tsinelas pambahay ☐ Plastic sheet na pangsapin ☐ Mga pamalit na damit (panloob at panlabas) ☐ Mga gamit sa pagsusulat
☐ Mga gamit para sa kalinisan at mga produktong pang-regla ☐ Disposable na kairo (mainit na pad) ☐ Tuwalya
☐ Multipurpose na kutsilyo ☐ Sipilyo ☐ Plastic na baso at paper plate

Mga ipon o baong panustos (reserves/supplies)

Ang mga panustos ay mga bagay na kakailanganin mula sa oras ng kalamidad hanggang sa maging maayos ang sitwasyon.Maglaan ng hindi bababa sa tatlong araw na supply; mas mabuti kung may isang linggong reserba.

- Inuming tubig at gamit na tubig sa bahay
- Bag para sa emergency na pag-iimbak ng tubig
- Pang-emergency na pagkain (tulad ng instant rice at ready-to-eat na pagkain)
- Portable na kalan at gas canister
- Plastic wrap at aluminum foil
- Mga gamit para sa kalinisan
- Panangga sa ulan
- Disposable na kairo (mainit na pad)
- Mga ekstrang baterya



Gamitin ang "Rolling Stock" method!

Akala mo ba kailangan lang kumain ng "emergency food" kapag may sakuna?
sapat na rin ang karaniwang pagkain na madali ring kainin sa panahon ng sakuna.
Halimbawa, de-latang pagkain, cup noodles, o ready-to-eat na pagkain.
Mag-imbak ng kaunting dagdag sa tuwing namimili ka, at kapag nagamit mo na ang mga ito, palitan lang upang mapanatili ang stock. Sa ganitong paraan, makakapaghanda ka nang hindi kailangang gumastos ng sabay-sabay.



3-2. Mga Aktbidad para sa Disaster Prevention sa Komunidad

① Self-help, Mutual-help, at Public-help



May mga salitang "self-help," "mutual-help," at "public-help." Upang mabawasan ang pinsala mula sa mga kalamidad, mahalagang pag-ugnayin ang mga ito upang mapalakas ang kakayahan nating tumugon sa mga sakuna.

Self-help



Protektahan ang sarili.
Ang paghahanda at pagkilos upang maprotektahan ang sarili ay tinatawag na self-help.Pag-aralan ang tungkol sa mga sakuna gamit ang hazard map at iba pang impormasyon, unawain nang tama ang mga uri ng kalamidad, at paghandaan kung ano ang dapat gawin bago ito mangyari.

Mutual-help



Tayong mga nasa komunidad ang magtutulungan.
Ang paghahanda at pagkilos kasama ang mga kapitbahay upang protektahan ang inyong lugar ay tinatawag na mutual-help.
Kapag may kalamidad, kailangang magtulungan ang komunidad upang mabawasan ang pinsala at mailigtas ang mga naapektuhan. Mahalaga ring magbuo nang maaga ng sistema ng pagtutulungan para sa oras ng sakuna.

Public-help



Tulong mula sa pamahalaan at mga institusyong pampubliko.
Ang mga hakbang sa kalamidad na ginagawa ng lungsod, pulisya, bumbero, pamahalaang panlalawigan, pambansang ahensya, at mga tagapagbigay ng serbisyo (kuryente, tubig, gas) ay tinatawag na public-help. Ang bawat ahensya ay naghahanda upang agad makapagpatupad ng mga hakbang sa oras ng sakuna.

②Tungkol sa Plano ng Komunidad sa Kalamidad

Noong taong Heisei 29–30 (2017–2018), nagsagawa ang lungsod ng Kofu ng mga seminar sa disaster preparedness sa bawat samahan ng residente (jichikai), at gumawa ng kani-kaniyang Plano ng Komunidad sa Kalamidad.

Tingnan muli ang plano ng inyong lugar upang malaman ang mga itinalagang hakbang.

- Pagbuo ng mga grupo at pagkakatalaga ng tu ngkulin
- Pagsusulong ng mga hakbang sa kalamidad sa bawat tahanan
- Pagpapalaganap ng kaalaman tungkol sa disaster preparedness
- Pagkilala sa mga lugar na mapanganib sa sakuna
- Mga lugar ng paglikas (pagtitipunan, evacuation site, evacuation center)
- Pagkumpirma ng kaligtasan at pagsisiyasat sa lawak ng pinsala
- Pagsasagawa ng mga disaster drill
- Pag-iipon ng mga kagamitan, pagkain, at iba pang pangangailangan
- Plano ng pagkilos sa oras ng kalamidad at iba pa.



③ Tumulong sa mga taong nangangailangan ng espesyal na konsiderasyon.

Ang mga taong nangangailangan ng espesyal na konsiderasyon ay ang matatanda, may kapansanan, mga sanggol o maliliit na bata, at mga dayuhan — mga taong nangangailangan ng tulong sa oras ng kalamidad. Kumustahin sila nang madalas at tulungan silang makalikas kapag may sakuna.

Mga taong may kapansanan sa katawan



Para sa mga aalalay o tutulong

- Kung dadaanan ang hagdan, kailangang dalawang tao o higit pa ang tutulong. Sa pag-akyat, nakaharap sa direksyon ng pag-akyat; sa pagbaba, nakaharap pabalik.

Mga taong may kapansanan sa pandinig



Para sa mga aalalay o tutulong

- Magsalita ng malinaw at nakikita ang bibig.
- Gamitin ang sign language, pagsusulat, o mga kilos ng kamay upang maiparating nang tama ang impormasyon.

Mga taong may kapansanan sa paningin



Para sa mga aalalay o tutulong

- Kapag may sakuna, makipag-usap at magbigay ng impormasyon.
- Kapag ginagabayan, hayaang marahang humawak sa iyong siko at maglakad nang kalahating hakbang sa unahan nang dahan-dahan.

Mga dayuhan



Para sa mga aalalay o tutulong

- Gumamit ng kilos o galaw ng kamay, o mga translation app upang hindi sila mawalay o mapag-iwanan.

Tungkol sa Pagbuo ng Plano sa mga Pasilidad na Ginagamit ng mga Taong Nangangailangan ng Tulong

Ang mga administrador ng mga pasilidad na ginagamit ng mga taong nangangailangan ng tulong, na nasa loob ng mga lugar na may panganib ng pagbaha o pagguho ng lupa, ay obligadong gumawa ng evacuation plan, magsagawa ng pagsasanay, at mag-ulat sa lungsod.Ang listahan ng mga pasilidad na ito sa Lungsod ng Kofu ay makikita sa Kofu City Flood Protection Plan.

Kofu City Flood Protection Plan:https://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bosai/suibou.html

Paraan ng Paggamit ng Talaan ng mga Taong Nangangailangan ng Tulong sa Paglikas

Ang lungsod ay gumagawa ng listahan (Listahan ng mga Taong Nangangailangan ng Suporta sa Aksyon ng Pag-evacuate) ng mga partikular na indibidwal sa mga nangangailangan ng espesyal na konsiderasyon na nangangailangan ng suporta sa pag-evacuate at iba pa.

May dalawang uri ng Listahan ng mga Taong Nangangailangan ng Suporta sa Aksyon ng Pag-likas:

- "Listahan ng mga taong sumang-ayon na ibigay ang kanilang personal na impormasyon sa mga organisasyong awtonomong disaster prevention mula pa sa normal na panahon."
- "Listahan na ibinibigay sa mga organisasyong awtonomong disaster prevention batay sa batas, anuman ang pag-sang-ayon o hindi ng mga target sa listahan kapag nangyari ang sakuna."

Kriteriya sa Paggamit sa Normal na Panahon at sa Panahon ng Sakuna

Sa Normal na Panahon (para sa mga sumang-ayon sa pagbibigay ng personal na impormasyon):

Ang listahan ng mga sumang-ayon sa pagbibigay ng personal na impormasyon ay ibinibigay sa mga awtonomong organisasyong disaster prevention sa inyong lugar (asosasyon ng barangay), mga miyembro ng komite sa kabuhayan, at mga tagapag-alaga ng bata, at iba pang ahensya na magbibigay ng suporta sa pag-likas, upang ihanda ang sistema ng suporta sa pag-evacuate sa panahon ng sakuna.

Sa Panahon ng Sakuna (para sa mga sumang-ayon at hindi sumang-ayon sa pagbibigay ng personal na impormasyon):

Ang listahan ng lahat ng target na tao ay ipagkakaloob sa mga kaugnay na institusyong nagsasagawa ng tulong sa paglikas, gaya ng mga lokal na samahang pangsakuna (asosasyon ng mga residente) at mga tagapamagitan sa kapakanan at mga tagapag-ugnay sa bata, upang magamit sa pagpapadala ng impormasyon tungkol sa paglikas, pagtulong sa paglikas, at pagsasagawa ng pagsusuri ng kalagayan ng mga tao.

3-3. Halimbawa ng mga Gawain para sa Disaster Prevention

① Pangkalahatang Pagsasanay sa Sakuna ng Lungsod ng Kofu

Upang ang bawat residente ay makakuha ng tamang kaalaman tungkol sa mga panganib ng kalamidad sa lugar at pag-iwas dito, at makakilos nang tama kapag may kalamidad, ang Lungsod ng Kofu ay nagdaraos ng isang Komprehensibong Pagsasanay sa Pag-iwas sa Kalamidad taon-taon, batay sa Plano ng Pag-iwas sa Kalamidad ng Lungsod ng Kofu.

Sa pagsasanay na ito, nagtutulungan ang komunidad at ang mga ahensyang may kaugnayan sa pag-iwas sa sakuna (disaster prevention) upang magsagawa ng mga praktikal na ehersisyo gaya ng rescue at first aid. Bukod dito, naglulunsad din ng mga pagsasanay na maaaring lahukan at maranasan ng mga mamamayan upang mapalakas ang kakayahan ng lokal na komunidad sa pagharap sa sakuna



② Mga Namamahala sa Prebensyon ng Sakuna sa Lungsod ng Kofu

Upang mabawasan ang pinsala sa panahon ng sakuna, mahalaga na ang mga residente ay magkaisa sa espiritu ng "sariling bayan, sariling proteksyon," magtulungan, at mabilis na magsimula ng unang tugon pagkatapos ng sakuna.

Bilang resulta, nagtatag kami ng Kofu City Disaster Prevention Leader Registration System upang bigyan ang mga tao ng kaalaman tungkol sa kung paano bumuo ng isang lungsod na ligtas sa mga sakuna at upang magbigay ng suporta sa mga lider na aktibong nakikilahok sa mga operasyon ng pag-iwas sa sakuna sa kanilang mga komunidad.



Mga Kaganapan sa Dinaos na Disaster Leader Training

Gumawa tayo ng "Aking Plano sa Paglikas (My Time Line)

Ang My Timeline ay isang plano na naglalahad ng tamang oras at paraan ng pag-evacuate para sa bagyo o malakas na ulan, upang hindi mapahamak. Sa pamamagitan ng paghahanda nito nang maaga, makakapag-aksyon nang hindi nagkakagulo sa oras ng panganib. Suriin ang sitwasyon ng bahay at mga aksyon gamit ang Hazard Map ng Baha, at ayusin ang timing ng pag-evacuate batay sa antas ng babala.

Kapag nakumpirma na ang sitwasyon ng inyong bahay at ang dapat gawing aksyon sa paglikas gamit ang Hazard Map ng Baha na ito, gamitin ang My Time Line upang isaayos ang tamang oras para simulan ang paglikas batay sa antas ng babala, at ang mga aksyon na dapat gawin bago ito.



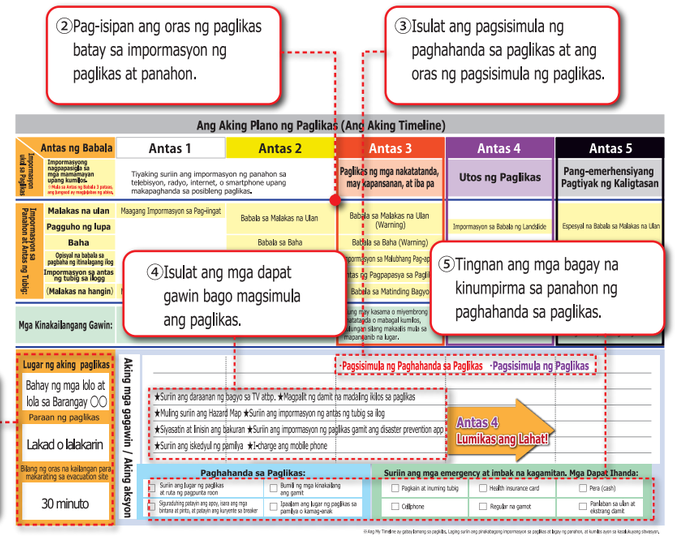
①Isulat ang lugar ng lilisanin (evacuation site), paraan ng paglikas, at tagal ng paglalakbay na aabutin.

②Pag-isipan ang oras ng paglikas batay sa impormasyon ng paglikas at panahon.

③Isulat ang pagsisimula ng paghahanda sa paglikas at ang oras ng pagsisimula ng paglikas.

④Isulat ang mga dapat gawin bago magsimula ang paglikas.

⑤Tingnan ang mga bagay na kinumpirma sa panahon ng paghahanda sa paglikas.



3-4. My Timeline (Ang Aking Timeline) 【※Tingnan ang P56 para sa paraan ng paggawa.】

Ang Aking Plano ng Paglikas (Ang Aking Timeline)

Antas ng Babala / Impormasyon ukol sa Paglikas	Antas 1	Antas 2	Antas 3	Antas 4	Antas 5
Impormasyong nagpapasigla sa mga mamamayan upang kumilos. ※Mula sa Antas ng Babala 3 pataas, ang lungsod ay maglalabas ng abiso.	Tiyaking suriin ang impormasyon ng panahon sa telebisyon, radyo, internet, o smartphone upang makapaghanda sa posibleng paglikas.		**Paglikas ng mga nakatatanda, may kapansanan, at iba pa**	**Utos ng Paglikas**	**Pang-emerhensiyang Pagtiyak ng Kaligtasan**
Impormasyon sa Panahon at Antas ng Tubig: **Malakas na ulan**	Maagang Impormasyon sa Pag-iingat	Babala sa Malakas na Ulan	Babala sa Malakas na Ulan (Warning)		Espesyal na Babala sa Malakas na Ulan
Pagguho ng lupa				Impormasyon sa Babala ng Landslide	
Baha		Babala sa Baha	Babala sa Baha (Warning)		
Opisyal na babala sa pagbaha ng itinalagang ilog		Impormasyon sa Babala ng Pag-apaw	Impormasyon sa Malubhang Pag-apaw	Impormasyon sa Panganib ng Pag-apaw	Impormasyon sa Aktwal na Pag-apaw
Impormasyon sa antas ng tubig sa ilogg		Antas ng Babala sa Pag-apaw	Antas ng Pagpapasya sa Paglikas	Antas ng Panganib ng Pag-apaw	Aktwal na Pag-apaw
(**Malakas na hangin**)	Maagang Impormasyon sa Pag-iingat	Babala sa Malakas na Hangin	Babala sa Matinding Bagyo		Espesyal na Babala sa Matinding Bagyo
Mga Kinakailangang Gawin:	• Suriin ang impormasyon ng panahon at paglikas. • Maghanda para sa paglikas (siguruhin ang ruta ng paglikas at mga dadalhing gamit).		Kung may kasama o miyembrong matatanda o mabagal kumilos, tulungan silang makaalis mula sa mapanganib na lugar.	Umalis agad ang lahat sa mga mapanganib na lugar.	Kung may panganib sa buhay, agad magtungo sa ligtas na lugar! Agad na tiyakin ang kaligtasan!

Lugar ng aking paglikas

Paraan ng paglikas

Bilang ng oras na kailangan para makarating sa evacuation site

Aking mga gagawin / Aking aksyon

Antas 4
Lumikas ang Lahat!

Paghahanda sa Paglikas:

- ☐ Suriin ang lugar ng paglikas at ruta ng pagpunta roon
- ☐ Bumili ng mga kinakailang ang gamit
- ☐ Siguraduhing patayin ang apoy, isara ang mga bintana at pinto, at patayin ang kuryente sa breaker
- ☐ Ipaalam ang lugar ng paglikas sa pamilya o kamag-anak

Suriin ang mga emergency at imbak na kagamitan. Mga Dapat Ihanda:

- ☐ Pagkain at inuming tubig
- ☐ Health insurance card
- ☐ Pera (cash)
- ☐ Cellphone
- ☐ Regular na gamot
- ☐ Panlaban sa ulan at ekstrang damit

※Ang My Timeline ay gabay lamang sa pagkilos. Laging suriin ang pinakabagong impormasyon sa paglikas at lagay ng panahon, at kumilos ayon sa kasalukuyang sitwasyon.