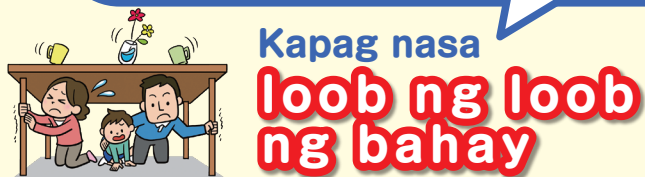


# Paano protektahan ang iyong sarili mula sa lindol

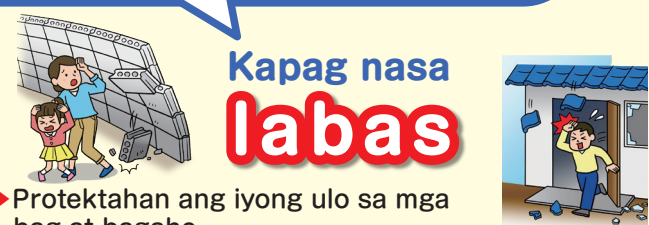
Ang Japan ay isang bansa na may maraming lindol. Maraming mga gusali sa Japan ay mataas ang lindol-patunay at ligtas, ngunit kung ang mga malalaking lindol ay mangyayari na madarama ang kanilang panganib, kumilos ayon sa sumusunod na pamamaraan.

## Pakiramdam ang pagyanig ng lindol o makatanggap ng isang emergency earthquake prompt



**Kapag nasa loob ng loob ng bahay**

- ▶ Protektahan ang iyong sarili sa ilalim ng matibay na mesa.
- ▶ Bukod sa bumagsak na mga kasangkapan at salamin ibabaw.
- ▶ Huwag tumakbo sa labas.



**Kapag nasa labas**

- ▶ Protektahan ang iyong ulo sa mga bag at bagahe.
- ▶ Alisin mula sa bloke bakod atbp at bigyang pansin ang mga bumabagsak na bagay tulad ng tile sa bubong, salamin at karatula.

## Isiniwalat ka ng emergency bulletin lindol

tungkol sa pangalan ng lindol na hinulaan ang isang seismic intensity ng 4 o higit pa sa panahon ng lindol na hinulaang na ang pinakamataas na seismic intensity ay 5 o mas mababa bago dumating ang malakas na pag-iling. Ito ay ipinahayag na may nakatutok na alerto ng tunog sa pamamagitan ng mga paraan sa kanan.

TV · radyo Mobile phone · smartphone

Radio pamamahala ng pamamahala ng kalamidad

## Kung ang pag-iling ng lindol ay tapos na...

### Mangyaring suriin ang nakapaligid na sitwasyon at kumilos nang mahinahon.

- ▶ Kapag naninirahan sa isang hotel, pamimili sa mga department store at supermarket, kapag ikaw ay nasa isang teatro o hall, atbp, kumilos ayon sa pagsasahimpapawid sa bahay at mga tagubilin ng mga empleyado. (Maaari naming hilingin sa iyo na lumipat sa isang lugar na itinuturing na ligtas para sa mga evacuation center atbp.)
- ▶ Dalhin ang tamang impormasyon sa pamamagitan ng paggamit ng mga website atbp.



## Sanggunian Seismic intensity at karanasan ng tao / pag-uugali / panlabas sitwasyon

4	5 o mas mahina	5 o mas malakas
• Nararamdaman ko na lumalakad at nanginginig	• Natatakot ako ng takot sa pag-alog at pakiramdam tulad ng pagpindot sa mga bagay	• Mahirap lumakad kung hindi ka nahuli sa mga bagay.
6 o mas mahina	6 o mas malakas	7
• Ito ay magiging mahirap na tumayo.	• Hindi ako makatayo.	• Minsan ito ay nilaktawan.

## Ano ang isang shelter

Ito ay isang lugar kung saan maaari mong pansamantalang lumikas at manatili kapag ang hotel na iyong pinananatili ay hindi magagamit at ang flight ng airline o transportasyon sa airport ay tumitigil.

Maaari mong suriin ang impormasyon ng lokasyon at impormasyon ng pasilidad ng mga pasilidad sa pag-iwas sa sakuna na maaaring magamit sa mga evacuation center, at iba pa sa mga sakuna sa "Tokyo Disaster Management ng Mapa".



Screen ng mapa ng pag-iwas sa sakuna ng Tokyo <http://map.bousai.metro.tokyo.jp>

# Panimula ng disaster center at museo

Ang Kagawaran ng Bumbero ng Tokyo ay may mga institusyon na maaaring makaranas ng pagyanig ng lindol at abiso ng No.119, at mga pasilidad na maaaring matutunan ang kasaysayan ng firefighting



## Ikebukuro disaster prevention house



Lugar : 2-37-8 Nishi Ikebukuro, Toshima-ku, Tokyo  
Mga oras ng pagbubukas : 9 am - 5 pm  
Sarado : Una at ikatlong Martes • Ikatlong Miyerkules (sa kaso ng holiday, susunod na araw)

Address ng home page  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ikbskan/>

## Main Office Prevention Disaster Center



Lugar : 4-6-6 Yokokawa Sumida-ku  
Mga oras ng pagbubukas : 9 am - 5 pm  
Sarado : Miyerkules • Ikatlong Huwebes (sa kaso ng isang pambansang holiday, sa susunod na araw)

Address ng home page  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/>

## Tachikawa disaster prevention house



Lugar : 1156-1 Izumi-cho, Tachikawa-shi  
Mga oras ng pagbubukas : 9 am - 5 pm  
Sarado : Huwebes • Pangatlong ng Biyernes (sa kaso ng holiday, sa susunod na araw)

Address ng home page  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/>

## Fire Museum



Lugar : Yotsuya Shinjuku Ward 3-10  
Mga oras ng pagbubukas : 9:30-5:00  
Sarado : Lunes (sa kaso ng isang holiday, sa susunod na araw)

Address ng home page  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/ts/museum.html>

## Patutunguhang pagkolekta ng impormasyon

### Tokyo Disaster Prevention Website

Ingles Tsino Koreano Hapon

Nagbibigay kami ng impormasyon tungkol sa paghahanda ng kalamidad atbp sa mga normal na oras at pinsala sitwasyon atbp sa kaso ng kalamidad.  
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

### Website ng Meteorological Agency ng Japan

Ingles Hapon

Nagbibigay kami ng impormasyon tungkol sa mga lindol at impormasyon sa panahon.  
<http://www.jma.go.jp/>

## Impormasyon tungkol sa kapahamakan na nagbibigay ng aplikasyon

Impormasyon tungkol sa kalamidad na nagbibigay ng aplikasyon para sa mga dayuhang manlalakbay

### Safety tips

Ito ay isang aplikasyon ng ibinigay ng Tourism Agency na maaaring mag-abiso sa mga emergency earthquake ng mga babala, mga babala ng tsunami, mga espesyal na alarma sa panahon at pagbubuga ng pagsabog ng mga ulat sa Japan sa isang patulak na paraan, pati na rin ang impormasyon na kinakailangan para sa mga kalamidad.



Ingles Tsino Koreano Hapon

● I-download URL

Android  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone  
<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

● Ibinigay ang OS Android 5.0 o mas bago, iOS 9.0 o mas bago

Tagalog

# SAFE-CITY TOKYO

Gabay sa pag-iwas sa bulsa ng kaligtasan



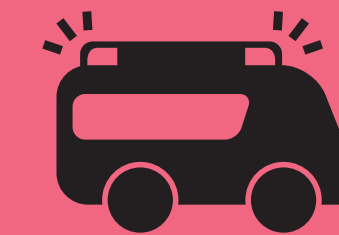
Sugat



Sunog



Lindol



Emergency



Sakit

Dahil ang leaflet na ito ay na-publish tungkol sa pamamaraan ng sulat sa Tokyo, ang nilalaman na hindi tugma sa mga lugar maliban sa Tokyo ay kasama rin.

Tokyo Fire Department

# Emergency contact

## Paglaban sa sunog

### Apoy / Emergency

# 119



Fire engine



Ambulansya

- \*Kung nasa panganib ka, mangyaring lumikas kaagad mula sa lugar na iyon.
- \*Kung ikaw ay nagmamaneho, mangyaring mag-ulat pagkatapos ng paghinto sa isang ligtas na lugar.

**Mangyaring gamitin ito sa kaso ng emerhensiya**

## Multilingual support para sa abiso ng 119

Para sa Ingles, Tsino, Koreano, Portuges at Espanyol, magkakaroon ng ilang oras upang kumonekta, kaya't mangyaring maghintay nang walang nakabitin. Kami ay tumutugma hangga't maaari pagkatapos ng ibang salita.

\*Para sa mga pangyayari / aksidente, mangyaring i-dial ang 110, na humahantong sa sentro ng pagkakasunud-sunod ng komunikasyon ng pulisya. Pakitandaan na naiiba ito mula sa 119 na pamamaraan ng pag-uulat.

## Numero ng abiso 119 · Mga puntos para sa pag-uulat

**Tawagan ang 119 mula sa mobile phone**

- \*Mangyaring i-dial 119.
- \*Mangyaring tandaan na ang mga mobile phone na dinala mula sa ibang bansa ay maaaring hindi magagamit sa Japan.

**Tawagan ang 119 mula sa pampublikong telepono**

- \*Maaaring mag-ulat ng 119 na telepono nang hindi gumagamit ng pera o kard.
- \*Itaas ang receiver, pindutin ang pulang pindutan para sa emergency na tawag, at i-dial ang 119.



Hihilingin namin sa iyo ang kinakailangang impormasyon sa una sa wikang Hapon. **Kung kailangan mo ng tulong sa wikang banyaga, kumonekta sa sentro ng pagbibigay-kahulugan at tanungin ang mga nilalaman ng talahanayan sa ibaba, kaya't mangyaring maghintay ng ganito.**



## Sa kaso ng sunog

Q Tanong ng Kagawaran ng Bumbero ng Tokyo	A Tumatawag
Ang kagawaran ng sunog, sunog, emergency?	Ito ay isang apoy.
Ano ang lugar (lungsod), anong bayan, anong klima, anong bilang, anong bilang?	Ito ay Otemachi 1 - chome 3, 5, Chiyoda - ku.
Ano ang sunog?	(Halimbawa) Ang salas na living room ay nasusunog. Mangyaring sabihin sa akin kung ano ang nasusunog.

## Sa kaso ng emerhensiya

\*Sa sandaling i-off ang ambulansya, mag-hang up. Mangyaring sabihin sa mga detalye sa mga darating na mga ambulansya na pulutong.

Q Tanong ng Kagawaran ng Bumbero ng Tokyo	A Tumatawag
Ang kagawaran ng sunog, sunog, emergency?	Ito ay isang emergency.
Ano ang lugar (lungsod), anong bayan, anong klima, anong bilang, anong bilang?	1 - 3 - 5 Otemachi Chiyoda - ku Ito ay ○○ Mansion ○ numero ng kuwarto.
Ano ang nangyayari sa iyo?	(Halimbawa) Ang aking ama ay biglang bumagsak, wala akong kamalayan. (Mangyaring sabihin sa akin kung sino, ano ang mali.)
Mangyaring sabihin sa akin ang iyong pangalan. (Sa ilang mga kaso, pakikilingan ko ang numero ng telepono.)	Ako si ○○○. (Numero ng telepono ay ○○○○-○○○)

## Kapag hindi ko alam kung nasaan ako

- Kung mayroon kang isang pampublikong telepono o telepono ng landline, mangyaring ipalam mula doon.
- Kapag nasa labas, mangyaring sabihin sa akin ang target na tulad ng pangalan ng isang malaking gusali o intersection.
- Kapag nasa isang istasyon, hotel o gusali, hilingin sa isang kawani ng istasyon o klerk na mag-ulat.
- Kapag may problema ka, agad na humiling ng isang tao sa paligid mo para sa kooperasyon.
- Suriin ang lokasyon hangga't maaari mula sa impormasyon ng lokasyon ng iyong mobile phone atbp. Sa pamamagitan ng pagtatakda ng serbisyo ng impormasyon sa lokasyon, mas madaling mahanap ang lokasyon.

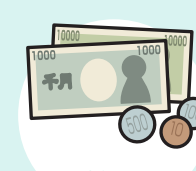
## Mga bagay na maghanda kapag tumatawag ng ambulansya



Pasporte



Ang gamot na karaniwang iniinom mo



Kas

- \*Ang pera ay kinakailangan para sa pagbabayad ng bayad sa pagsusuri at paggamot pagkatapos makonsulta sa ospital
- \*Para sa emergency transportasyon, ang mga serbisyong pang-emerhensiya ay hindi sisingilin ng cash.
- \*Mangyaring pamahalaan ang iyong mga mahahalagang gamit sa iyong sarili o sa iyong pamilya nang may pananagutan.

## Paano makahanap ng ospital

## Maghanap sa Internet

Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service "Himawari"

Ingles Hapon

Nalaman namin ang lokasyon ng institusyong medikal sa Tokyo, numero ng telepono, medikal na paggamot, medikal na araw / oras ng paggagamot.

PC smartphone

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

Cell phone

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

## Maghanap sa pamamagitan ng telepono

Window ng konsultasyon sa wikang banyaga

Ingles Intsik Koreano Thai Spanish

Ang mga tagapayo ay tumutugon sa mga katanungan tulad ng mga institusyong medikal na maaaring tumanggap ng medikal na pagsusuri sa mga banyagang wika, gabay sa medikal na sistema sa Japan, at iba pa.

**☎03-5285-8181**

(9 ng umaga hanggang alas-8 ng gabi)

## Pagpapakilala ng mga sertipiko para sa mahusay na sertipikasyon ng proteksyon sa sunog

**You-mark** ay isang marka na maaaring ipakita lamang sa pamamagitan ng mahusay na mga gusali na sinusuri para sa mataas na kaligtasan ng sunog.

Ang gusali na may **You-mark** ay nililimitahan ang mahigpit na pagsusuri at nagtatrabaho sa mga mataas na proteksyon sa kaligtasan ng sunog, maaari mong gastusin nang mapayapa.

Ang **You-marka** ay maaaring makumpirma sa pasukan ng hotel sa front desk at iba pa.



**You-mark**  
(Mahusay na sertipiko ng pag-iwas sa sunog)

## Tokyo 2020 Games

**Panahon ng Palaro**  
**Mga Palarong Olimpiko**  
(Hulyo 24 - Agosto 9, 2020)  
**Mga Palarong Paralimpik**  
(Agosto 25 - Setyembre 6, 2020)

Tagapag-isyu :  
Tokyo Fire Department  
1-3-5 Otemachi Chiyoda-ku, Tokyo  
☎ 03-3212-2111 (Kinatawan)

Pag-iisyu :  
Pebrero, Heisei 30

Website ng Kagawaran ng Bumbero ng Tokyo  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

