Checklist sa Paghahanda sa Sakuna

Ikoma International Exchange Association (Ikoryu)

Petsa ng pagsusuri：　　/　　/

Pangalan ______________

Paano gamitin Lagyan ng ☑ ang mga nahanda na. Isulat sa pinakaibabang kahon ang mga kulang, at kumpletuhin ito.
Balikan ito minsan sa isang taon. Nagbabago ang kailangang gamit ayon sa bilang ng miyembro ng pamilya, edad, at panahon.

1. Mga dapat pag-usapan at gawin ng pamilya

- ☐ ① Tingnan sa hazard map (mapa ng mapanganib na lugar) ng munisipyo ang panganib sa paligid ng bahay (lindol, landslide = pagguho ng bundok o bangin, pagbaha = paglubog sa tubig)
- ☐ ② Ikabit nang mahigpit ang mga muwebles upang hindi matumba, at gawing hindi kumalat ang basag na salamin ng bintana (lalo na sa silid-tulugan)
- ☐ ③ Maglagay ng sapatos (o tsinelas) at flashlight sa tabi ng hinihigaan (para hindi masugatan ng basag na salamin)
- ☐ ④ Alamin ang evacuation site at evacuation center, at subukang lakarin ito sa umaga at sa gabi
- ☐ ⑤ Ihanda ang paraan ng pagtanggap ng impormasyon sa sakuna (impormasyon ng lungsod, TV, radyo, cellphone / disaster app — sa banyagang wika ay may “Safety tips” at NHK WORLD). Kapag inilabas ang “Warning Level 4” (keikai level 4), dapat lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar
- ☐ ⑥ Magkasundo kung paano mako-contact ang pamilya (disaster message dial 171, disaster message board, social media, kamag-anak na nakatira sa malayo)
- ☐ ⑦ Maglagay ng fire extinguisher, at siguruhing tumutunog ang fire alarm
- ☐ ⑧ Alamin kung paano isara ang gas valve (main valve) at kung paano patayin ang breaker
- ☐ ⑨ Ihanda ang emergency bag at ang stock sa bahay, at tingnan ang expiry ng pagkain at gamot

Mga tuntunin ng aming pamilya (isulat ang napag-usapan)

Evacuation site:............................ Evacuation center:............................

Tagpuan ng pamilya:............................ Paraan ng pag-contact sa isa’t isa:............................

Numero ng telepono ng pamilya:............................ Kontak sa malayo (kamag-anak, pamilya sa sariling bansa, atbp.):

....

Miyembro ng pamilya na kailangang tulungan (matanda, bata, maysakit, alagang hayop) at paano sila lilikas:

....

2. Mga gamit sa sakuna

※ May mga gamit na lumalabas sa ① at sa ②. Ihiwalay ang dadalhin sa paglikas at ang itatago sa bahay.

① Emergency bag (dala kapag lilikas)

Mahahalagang kagamitan	☐ pera (pati barya) ☐ ID (residence card / zairyu card, pasaporte, driver’s license, atbp.) ☐ My Number card (ID number card ng Japan), health insurance card ☐ cash card (ATM) ☐ kopya ng mahahalagang dokumento (bankbook, insurance, atbp.)
Tubig at pagkain	☐ tubig ☐ pagkaing puwedeng kainin agad (nutrition bar, de-lata, atbp.) ☐ plato, baso, at chopsticks na papel o plastik ☐ pagkain at gatas para sa sanggol at matatanda
Gamot at lunas	☐ gamot na regular na iniinom ☐ okusuri techo / medicine notebook (kopya) ☐ first aid kit: band-aid, benda, panlinis ng sugat (disinfectant) ☐ pampawala ng sakit (painkillers), gamot sa tiyan ☐ thermometer ☐ salamin sa mata, contact lens
Pang-araw-araw na gamit	☐ pamalit na damit (panloob, medyas) ☐ tuwalya ☐ face mask ☐ guwantes sa trabaho ☐ kapote ☐ tissue at wet wipes ☐ plastic bag ☐ portable toilet (supot na gamit kapag hindi maka-flush ng tubig) ☐ toothbrush set ☐ sabon, disinfectant ☐ napkin ☐ diaper ☐ tsinelas na panloob
Impormasyon at ilaw	☐ cellphone ☐ power bank at charging cable ☐ portable radio ☐ flashlight ☐ ekstrang baterya ☐ panulat ☐ pito

Iba pa	☐ backpack (para malaya ang dalawang kamay) ☐ plastic na banig (leisure sheet) ☐ eye mask, earplug ☐ gamit ng alagang hayop ☐ helmet o bosai zukin (takip sa ulo laban sa sakuna)

※ Ilagay ang emergency bag sa madaling madampot na lugar, gaya ng tabi ng pintuan o sa silid-tulugan. Gawing sapat lamang ang bigat para kayang pasanin habang naglalakad. Sa tag-init maglagay ng panlaban sa init, sa taglamig ng pampainit.

② Stock sa bahay (para makapamuhay sa bahay pagkatapos ng sakuna)

Tubig at pagkain	☐ inuming tubig (3 litro kada tao kada araw) ☐ kanin (retort pouch, alpha rice, atbp.) ☐ de-lata at retort pouch na pagkain ☐ cup noodles ☐ meryenda, nutrition bar
Kubeta at kalinisan	☐ portable toilet (supot na gamit kapag hindi maka-flush ng tubig; 5 beses kada tao kada araw × bilang ng araw) ☐ toilet paper ☐ garbage bag, plastic bag ☐ wet wipes ☐ dry shampoo (hindi kailangan ng tubig)
Kuryente at apoy	☐ portable gas stove ☐ gas canister ☐ LED lantern ☐ baterya ☐ power bank
Tubig pangkonsumo	☐ plastic na lalagyan ng tubig, water bag ☐ nakaimbak na tubig sa bathtub
Pang-araw-araw na gamit	☐ kumot, sleeping bag ☐ disposable na pampainit ☐ cling wrap ☐ duct tape ☐ guwantes sa trabaho ☐ pagkain ng alagang hayop

※ Pagkatapos ng lindol, huwag gumamit ng kandila. Maaari itong matumba at magdulot ng sunog. Gumamit ng LED lantern o flashlight bilang ilaw.

Gaano karami ang ihahanda?

- Maghanda ayon sa bilang ng miyembro ng pamilya, hindi bababa sa “3 araw”. Mas ligtas kung may “1 linggo”.
- Rolling stock: kainin ang stock sa pang-araw-araw, at bumili ulit ng kasingdami ng naubos. Sa ganitong paraan, laging may bagong pagkain sa bahay.

Ano ang kulang / bibilhin ngayong buwan

....

....

....

Kung may hindi malinaw, magtanong sa Ikoryu, sa neighborhood association (jichikai) ng inyong lugar, o sa city hall.

Pinagkunan: Batay sa “Paghahanda sa Lindol at Tsunami” (『地震・津波への備え』) Kabanata 4 Sariling Paghahanda (Talahanayan 2 halimbawa ng emergency bag, Talahanayan 3 halimbawa ng stock sa bahay)