

Checklist sa Paghahanda sa Sakuna

Petsa ng pagsusuri : / /

Ang Setyembre 1 ay "Araw ng Paghahanda sa Sakuna" sa Japan / Ikoma International Exchange Association (Ikoryu)

Pangalan :

Paano gamitin Sabay na dalawang bagay ang masusuri sa listahang ito: (1) ang dapat pag-usapan ng pamilya at (2) ang mga gamit na dapat ihanda. Lagyan ng ☒ ang mga nagawa na, at kumpletuhin ngayong buwan ang mga kulang.

Balikan ito minsan sa isang taon. Nagbabago ang pangangailangan ayon sa miyembro ng pamilya, edad, at panahon. Hindi sapat ang isang beses na pagsusuri.

1. Mga dapat pag-usapan sa pulong ng pamilya

- ☐ ① Nasuri na ang panganib ng sakuna sa lugar na tinitirhan, gamit ang hazard map at ang inaasahang pinsala
- ☐ ② Nasuri na ang kaligtasan ng bahay kapag malakas na lindol (alin ang delikado at alin ang ligtas na bahagi sa loob ng bahay)
- ☐ ③ Aktuwal nang nalakad ang daan papunta sa evacuation site at evacuation center, sa umaga at sa gabi
- ☐ ④ Nasuri na ang naka-stock sa bahay (may expired bang pagkain o gamot) at kung saan ito nakalagay
- ☐ ⑤ Naihanda na ang emergency bag (tandaan: nagbabago ang laman ayon sa panahon at sa miyembro ng pamilya)
- ☐ ⑥ Naihanda na ang mga pamatay-apoy at kagamitan sa sakuna
- ☐ ⑦ Napag-usapan na ang gagawin kapag may sakuna (paano lilikas ang matatanda, pagsara ng gas valve, pagpatay ng breaker, at iba pa)
- ☐ ⑧ Napag-usapan na kung paano mag-uugnayan ang pamilya (disaster message dial 171, disaster message board, social media / paggamit sa bahay ng kamag-anak na malayo sa sakuna bilang daanan ng mensahe)

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

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

Tagpuan ng pamilya:..... Paraan ng pag-uugnayan:.....

Numero ng pamilya / kamag-anak na nakatira sa malayo (daanan ng mensahe):

.....

Miyembrong kailangang tulungan (matanda, bata, may sakit, alagang hayop) at paano sila lilikas:

.....

2. Mga gamit sa sakuna

* Ang (1) kagamitan sa sakuna ay "tulongan": inihahanda ng neighborhood association / boluntaryong grupo sa sakuna para sa buong lugar. Ang (2) emergency bag at (3) stock sa bahay ay "sariling paghahanda": inihahanda ng bawat pamilya. Kumpletuhin muna ang (2) at (3) sa bahay, at para sa (1) ay alamin kung ano ang laman ng bodega ng inyong lugar.

(1) Kagamitan sa sakuna (inihahanda ng neighborhood association)

Pagsagip at paunang lunas	☐ bareta ☐ gata (jack) ☐ lagari at iba pang kagamitang panguhoy ☐ helmet ☐ hagdan ☐ lubid ☐ generator ☐ malakas na ilaw (floodlight) ☐ first aid kit ☐ stretcher ☐ kumot ☐ tolda ☐ wheelchair ☐ pantali sa pagbubuhat ng sanggol
Pamatay-apoy	☐ fire extinguisher ☐ timba ☐ portable na bomba ☐ pang-kalawit na pamatay-apoy ☐ stand pipe
Paggabay sa paglikas	☐ megaphone ☐ lubid ☐ malakas na flashlight ☐ wheelchair ☐ bandila
Pagkain at tubig	☐ kalan sa labas ☐ gas burner ☐ malaking kaldero ☐ kaldero ☐ gatong ☐ pampalinis ng tubig ☐ tolda ☐ lighter ☐ posporo ☐ plastic sheet ☐ malaki at maliit na plastic bag
Impormasyon	☐ portable radio ☐ transceiver (handheld radio) ☐ megaphone ☐ bulletin board ☐ panulat ☐ papel na pansulat ☐ malaking papel ☐ portable power station
Paglilinis ng bahay	☐ walis ☐ pandakot ng basura ☐ packing tape ☐ karton

Lokasyon ng bodega ng lugar:..... Sino ang may hawak ng susi:.....

Nakasali na sa disaster drill:..... Ano ang kulang sa aming lugar:.....

(2) Emergency bag (dala kapag lilikas)

Mahahalagang gamit	☐ pera ☐ cash card ☐ bankbook ☐ personal na selyo (hanko) ☐ lisensya sa pagmamaneho ☐ titulo ng ari-arian ☐ health insurance card ☐ My Number card
Pagkaing pang-emergency	☐ de-lata ☐ nutrition bar ☐ bottled water ☐ water bottle ☐ disposable na chopsticks ☐ plato at baso na plastik o papel ☐ abrelata ☐ pambukas ng bote ☐ multi-tool na kutsilyo ☐ cling wrap ☐ pagkain para sa sanggol, matanda, at maysakit
Panlunas na gamot	☐ band-aid ☐ gasa ☐ benda ☐ triangular bandage ☐ panlinis ng sugat ☐ gamot sa tiyan ☐ pampawala ng sakit ☐ thermometer ☐ pampababa ng lagnat ☐ eye drops ☐ regular na iniinom na gamot
Pang-araw-araw na gamit	☐ damit (panloob, panlabas, medyas) ☐ tuwalya ☐ tissue ☐ wet wipes ☐ face mask ☐ guwantes sa trabaho ☐ kapote ☐ lighter ☐ plastic bag ☐ shopping bag ☐ napkin ☐ diaper ☐ portable na kubeta ☐ natitiklop na water tank ☐ plastic na guwantes ☐ dry shampoo ☐ toothbrush set
Laban sa impeksyon	☐ face mask ☐ sabon ☐ disinfectant ☐ thermometer ☐ plastic na guwantes ☐ tuwalya ☐ tsinelas na panloob ☐ plastic bag (lalagyan ng sapatos na panlabas) ☐ tissue ☐ wet wipes (antibacterial)
Iba pa	☐ carry bag ☐ asul na trapal ☐ portable radio ☐ cellphone ☐ charger (bateriya, solar, o pinapaikot na kamay) ☐ flashlight / LED lantern ☐ baterya ☐ salamin sa mata ☐ panulat ☐ eye mask ☐ mahalagang alaala o larawan ☐ gamit ng alagang hayop

* Ilagay ang emergency bag sa lugar na madaling madampot. Nagbabago ang laman ayon sa panahon at sa pamilya (tag-init: panlaban sa init, taglamig: pampainit). Palitan ang laman minsan sa isang taon.

(3) Stock sa bahay (kapag mananatili sa bahay)

Pagkaing pang-emergency	☐ inuming tubig (3 litro kada tao kada araw) ☐ de-lata o retort pouch na kanin at ulam ☐ instant na tuyong kanin (alpha rice) ☐ nutrition bar ☐ dried food ☐ instant na pagkain ☐ umeboshi (inasnang plum) ☐ panimpla ☐ meryenda
Gatong	☐ portable gas stove ☐ maliit na kalan ☐ solid fuel ☐ gas canister
Pang-araw-araw na gamit	☐ kumot ☐ sleeping bag ☐ gamit sa paghihilamos ☐ dry shampoo ☐ toothbrush set ☐ toilet paper ☐ kaldero ☐ takure ☐ plastic na lalagyan ☐ timba
Tubig na pangkonsumo	☐ nakaimbak na tubig sa bathtub ☐ tangke ng tubig-ulan
Iba pa	☐ cling wrap ☐ disposable na pampainit ☐ plastic sheet ☐ plastic bag ☐ diyaryo ☐ kandila ☐ duct tape ☐ pito ☐ lubid ☐ bareta ☐ pala at iba pang kagamitan ☐ bisikleta ☐ pagkain ng alagang hayop

Gaano karami at paano paikutin

- Mag-stock ng hindi bababa sa "3 araw". Para sa malakas na lindol sa Nankai Trough at lindol sa ilalim mismo ng kabisera, mainam ang "1 linggo o higit pa".
- Rolling stock: kainin ang emergency food sa pang-araw-araw, at bumili ulit sa tuwing may naubos. Sa ganitong paraan, laging bago ang emergency food sa bahay.

Ano ang kulang sa pagsusuring ito / bibilhin ngayong buwan

.....

.....

.....