SIZE:A4/表面

困った時は気軽に連絡してください。
Mangyaring huwag mag-atubiling makipag-ugnayan sa amin kung ikaw ay nasa panganib.

KIF
Kumamoto International Foundation
〒860-0806 熊本市中央区花園町4-18
4-18 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, 860-0806
熊本市国際交流会館
一般財団法人熊本市国際交流振興事業団
Kumamoto City International Center
Kumamoto International Foundation
TEL：096-359-2121(9:00~20:00)
熊本市外国人総合相談プラザ（多言語での相談ができます。）
The Kumamoto City International Support Plaza for Foreign Residents
(May konsultasyon sa iba't-ibang wika.)
TEL：096-359-4995(10:00~18:00)
K-SAFEは災害の時、大切な情報をメールします。
あなたのメールアドレスを登録してください。
Kapag may mga kalamidad, ang K-SAFE ay magpapadala sa iyo ng email na naglalaman ng mahalagang impormasyon.
Mangyaring irehistro ang iyong email address.

Website
K-safe

タガログ語

Notebook na Pangkaligtasan

あんしんノート

地震 Mga Lindol
台風 Bagyo
火事 Sunog
救急 Pangunang Lunas
事件 Insidente

私のこと
Personal na Impormasyon

ふりがな
Pangalan sa Hiragana

名前
Buong Pangalan

国籍
Nasyonalidad

話せる言葉
Mga Wikang Ginagamit

パスポートNo.
Numero ng Pasaporte

血液型
Uri ng dugo
A B O AB Rh+ Rh-

病気・アレルギー・薬
Mga Karamdaman, Mga Alerdyi, Mga Gamot

会社・学校の名前
Kompanya / Paaralan

☎:

国内での連絡先の名前
Impormasyon Kung Paano Makokontak sa Japan

☎:

災害時の日本語
Mga terminong nauugnay sa mga ilikas sa kalamidad

地震について
Tungkol sa mga lindol

日本は地震がとても多い国です。地震は、いつ起こるか分かりません。
地震は地面が揺れて、建物が壊れたり、水道やガスや電気が止まることもあります。
2016年4月の「熊本地震」では最大震度7の揺れが2回ありました。たくさんの家が壊れました。熊本市では11万人以上の人が避難所に逃げました。

Ang Japan ay isang bansang nakakaranas ng maraming lindol. Hindi natin alam kung kailan mangyayari ang isang lindol.
Ang mga lindol ay maaaring magpayanig ng lupa, magwasak ng mga gusali, at magpahinto ng tubig, gas, at kuryente.
Sa Lindol ng Kumamoto noong Abril 2016 ay nangyari ang mga seismikong pagyanig na 7, ang pinakamataas sa sukatan ng lakas ng lindol sa Japan, nang dalawang beses. Maraming bahay ang nawasak. Mahigit sa 110,000 katao ang tumakas papunta sa mga kanlungan sa Kumamoto.

地震の対処法
Tungkol sa pag-"evacuate".

揺れを感じたら、まずは机などの下に入ります。
揺れが終わったらガスの火を消します。
ドアを開けて、逃げ道を作ります。
避難所や、広い場所に逃げます。
みんなの安全を確認します。

Lindol... Ang hindi mo dapat gawin sa panahon ng lindol.
Tinitiyak ang kaligtasan ng bawat kalapyo. Ito ay mahalaga sa panahon ng lindol.
Kapag ramdam ang lindol, huwag sa t ang mga bukas na pinto sa pagitan ng lindol.
Kapag ramdam ang pagyanig, huwag sa t ang mga bukas na pinto sa pagitan ng lindol.
Tungkol sa pag-"evacuate".

揺れ
震源 | それぞれの断層が動くこと。
震度 | 震度0（揺れを感じない）～震度7（大きな地震）
津波 | 地震により起きる海水の動き。
余震 | 地震により起きる揺れ。

災害時の情報と行動
Impormasyon at mga aksyon para sa mga kalamidad

	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
地震 Mga Lindol	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
揺れ Malakas mapanganib	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
震源 Sentro ng lindol	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
震度 Antas ng pagyanig	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
津波 Tsunami	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
余震 Aftershock	震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4	震度5 Antas ng pagyanig 5	震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"	避難所について Tungkol sa mga babala	注意すること Aksyon
地震の対処法 Tungkol sa mga lindol	揺れを感じたら、まずは机などの下に入ります。 揺れが終わったらガスの火を消します。 ドアを開けて、逃げ道を作ります。 避難所や、広い場所に逃げます。 みんなの安全を確認します。				
震度について Tungkol sa Pag-"evacuate"			震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4 震源…あなたが避難所・避難場所に行くときは、まわりの様子をよく観察して、安全を確認しましょう。 震度…ここでの揺れの大きさ。 津波…ここでの海水の動き。 余震…ここでの揺れ。		
避難所について Tungkol sa mga babala				震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4 震源…震源地の上にある避難所・避難場所に行きましょう。 震度…震度1～4の揺れの時は、避難所に行く必要はありません。 津波…津波の心配がない場所に行きましょう。 余震…余震に注意しましょう。	
注意すること Aksyon					震度1～4 Antas ng pagyanig 1~4 震源…震源地の上にある避難所・避難場所に行きましょう。 震度…震度1～4の揺れの時は、避難所に行く必要はありません。 津波…津波の心配がない場所に行きましょう。 余震…余震に注意しましょう。

Mga terminong nauugnay sa mga ilikas sa kalamidad

Pagtaas... Pagtaas ng lupa dahil sa paggalaw ng mga tectonic plate.
Pagyanig... Pagyanig ng lupa dahil sa paglabas ng enerhiya sa panahon ng lindol.
Epicenter... Ang lugar sa ibabaw ng lupa kung saan nagsimula ang pagyanig.
Lakas ng lindol... Ang lakas ng pagyanig sa isang partikular na lugar.
Tsunami... Malalaking alon na nagmumula sa karagatan dahil sa lindol.
Aftershock... Mga lindol na nangyayari pagkatapos ng pangunahing lindol.
Pagyanig ng lupa... Kapag ang lupa ay gumulong dahil sa malakas na alon o mga lindol.

災害時の日本語

地震について
Tungkol sa mga lindol

それぞれの断層が動くこと。
震度0（揺れを感じない）～震度7（大きな地震）
地震により起きる海水の動き。
地震により起きる揺れ。

火事・救急 119
Mga Sunog at Pangunang Lunas

消防署(119)には、このような時に連絡します。(無料)
□火事を見つけた時
□病気や怪我をした時(自分で病院に行けない時)
□周りで病気や怪我の人を見かけた時

Kontakin ang bumbero (119) sa sumusunod na mga kaso:
(Walang bayad ang mga tawag)
□ Kapag ikaw ay may natuklasang sunog.
□ Kapag ikaw ay may sakit o sugatan (kapag hindi mo kayang pumunta sa ospital nang mag-isa).
□ Kapag ikaw ay nakakita ng taong may sakit o sugatan sa iyong paligid.

火事の対処法
Mga Dapat Gawin

□口を布で覆って逃げます。
□安全な場所に移動して119番に電話します。

□ Takpan ng tela ang iyong bibig at tumakbong palayo.
□ Lumipat sa isang ligtas na lugar at tumawag sa 119.

事件・事故 110
Mga Insidente at Aksidente

警察(110)には、このような時に連絡します。(無料)
□強盗にあった時
□泥棒にあった時
□ひったくりにあった時
□怪しい人を見かけた時
□交通事故にあった時
□交通事故を見た時

Kontakin ang pulis (110) sa sumusunod na mga kaso:
(Walang bayad ang mga tawag)
□ Kapag ikaw ay nanakawan.
□ Kapag ikaw ay nanakawan at sinaktan.
□ Kapag ang isa sa iyong mga pag-aari ay nahablot.
□ Kapag ikaw ay may nakita na kahina-hinalang tao.
□ Kapag ikaw ay naaksidente sa trapiko.
□ Kapag ikaw ay may nasaksihang aksidente sa trapiko.

事件の対処法
Mga Dapat Gawin

□110番に電話し、警察の指示に従います。

□ Tumawag sa 110 at sundin ang mga tagubilin na ibibigay ng pulis.

KOBAN

台風・風水害
Mga Pinsalang Dala ng Bagyo at Unos

台風の時はとても強い風が吹きます。雨もたくさん降ります。雨がたくさん長く続くと川の水が増えて、あふれたり、山から岩や泥水が落ちてきたりします。
2012年7月に阿蘇地方で大雨が降りました。阿蘇から流れている白川の一部から水があふれて、800軒以上の家に水が入ってきました。

Habang bumabagyo, iihip ang napakalakas na hangin. Bubuhos rin ang maraming ulan. Kung mangyari ang matagalang pag-ulan, maaaring umapaw ang mga ilog, at maputik na tubig at ang mga bato at maaaring gumulong nang pababa mula sa bundok.
Malakas na ulan ang bumuhos sa rehiyon ng Aso noong Hulyo 2012. Umapaw ang tubig mula sa isang bahagi ng Shirakawa, isang ilog na umaagos mula sa Aso, at mahigit sa 800 bahay ang binaha.

台風の対処法
Mga Dapat Gawin

激しい雨と風の時は
□外に出ないで、窓を閉めます。
□外にいる時は、飛んでくる物に気を付けて家の中に入ります。
□海や川に近づかないようにします。
□家の中に水が入ってきた時は高いところに逃げます。

Kapag malakas ang ulan at hangin...
□ Isara ang mga bintana at huwag lumabas
□ Kapag ikaw ay nasa labas, mag-ingat sa anumang lumilipad na mga bagay. Magkubli sa loob ng iyong tahanan.
□ Lumayo sa mga dagat at ilog.
□ Kung pumasok ang tubig sa iyong bahay, umakyat sa itaas o pumunta sandali sa ibang lugar na mataas.

避難袋
Bag para sa Pag-"evacuate".

避難するときに持っていきましょう。
□食べ物・水(約3日分)
□懐中電灯 □携帯電話
□予備の充電器(モバイルバッテリー)
□ティッシュ、タオル
□常備薬(いつも使っている薬)
□衛生用品(歯ブラシや生理用品など)
□ラジオ □レインコート
□アルミブランケット など

Dalhin mo ang iyong bag kapag ikaw ay mag-"eevacuate".
□ Pagkain at tubig (pang mga 3 araw) □ Lente □ Cellphone
□ Reserbang charger (batenya ng cellphone)
□ Mga tisyu, tuwalya
□ Mga gamot sa bahay (Gamit na lagi mong kailangan.)
□ Mga produktong pangkalinisan (mga sipilyo, produktong pangsanitasyon, atbp.)
□ Radyo □ Kapote □ Kumot na aluminyo, atbp.

情報収集
Paghanap ng impormasyon

これらのページやアプリからも情報が取れます。
(AppをApp Store、Google Playで検索)
Maaari ka ring makakuha ng impormasyon mula sa mga website at app na ito. (Hanapin ang app sa App Store o Google Play.)

[観光庁] [Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism]
Safety tips

[NHK ワールド JAPAN]
NHK WORLD JAPAN

気象庁
Japan Meteorological Agency

医療機関検索
Humanap ng Medikal na Institusyon

中面