



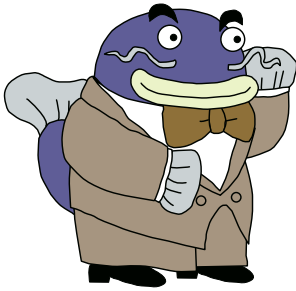
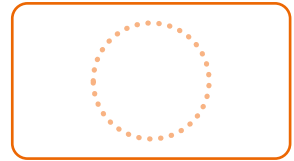
## Tun-an unsaon Pagpanalipud sa Kaugalingon Adto sa dapit nga walay "mahulog, matumba, ug modagan padulong nimo"!

### Usa ka mo mugna ug "Pillbug" Pag-katin-awan

Ibutang ang imong  
mga kamot sa ulo

Ibaluktot ang likod  
ug mokamang

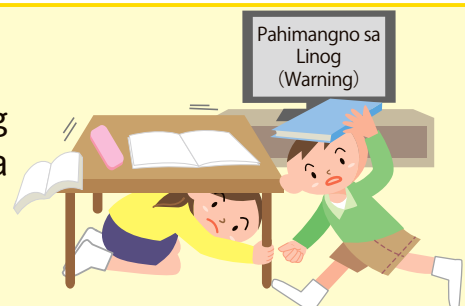
Inig nahimo na nimo  
ang naingon nga postura,  
pangayo ug marka nga "○"  
sa imong pamilya.



Pnalipdan ang kaugalingon sa paghimo sa  
kaugalingonsama sa usa ka "pillbug" sa  
usa ka lugar nga walay mesa o bisan unsa  
nga pwede nga malunod. Panalipdan ang  
imong ulo gamita ang helmet u kapotesa  
katalagman, kung naa.



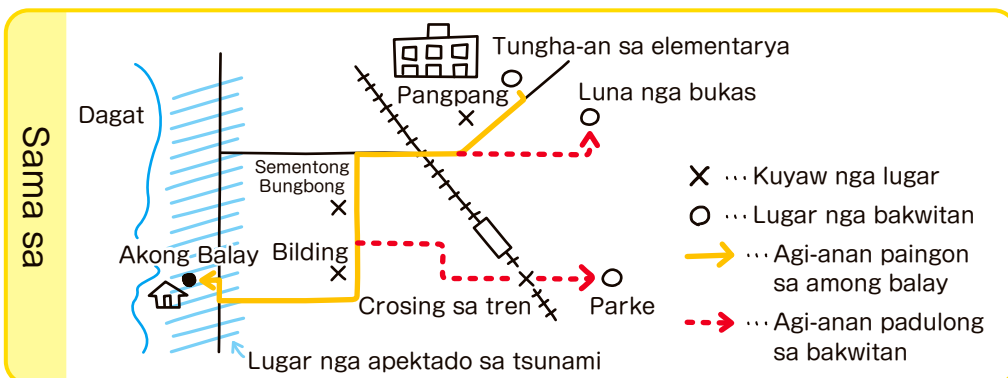
Sa usa ka lugar nga naay lamesa, panalipdi ang  
imong kaugalingon pinaagi sa paggunit sa mga  
tiil sa lamesa gamita imong mga kamot!





## Paghimo ug Mapa para sa Pagbakwit

- ① Isulat ang agi-anan gikan sa tungha-an padulong sa inyong balay o mapa sa lugar.
- ② Butangi ug marka nga "x" ang mga kuyaw nga lugar unya isulat ang mga kakuyaw dinhi.
- ③ Butangi ug marka nga "○" ang bakwitan nga lugar unya ibutang pud ang agi-anan pagpadulong sa lugar.



Inig nahimo na nimo ang naingon, pangayo ka ng markanga "○" sa imong pamilya.



※ Mapa sa pagpamakwit sa oras sa linog ug Mapa sapagpamakwit sa Oras ng Bagyo ay pwedeng magkalain.



## Tun-I ug Unsa-on Pag-gamit ang Disaster Emergency Message Dial (171)

Sa takna nga na-ay kusog nga linog, mobisi ang telepono kay ang tanan mohimo ug mga tawag. Sa ing-ani nga hitabo, gamita ug idial ang Disaster Emergency Message para ma-ing-nan ang imong pamilya kon asa ka.

Unsa-on magbilin ug Mensahe (rekord)	Unsa-on Pagdial ang Disaster Emergency Message Dial
<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; text-align: center; font-weight: bold;">1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; text-align: center; font-weight: bold;">7</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; text-align: center; font-weight: bold;">1</div> </div> <p style="text-align: center;">Pinduta ang 171</p> <p style="text-align: center;">Isulat: 1 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">1</span></p> <p style="text-align: center;">Numero sa Telepono (xxx) xxx-xxxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Pinduta ang "1", "7", ug "1"</li> <li>2 Paminawa ang katin-awan</li> <li>3             <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center;">                 Pagnagbilin ka ug mensahe  pinduta "1"             </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #fff9c4; text-align: center;">                 Para makuha ang mensahe  pinduta ang "2"             </div> </div> </li> <li>4 I-enter ang imong numero sa telepono apil pud ang area code .</li> </ol> <div style="background-color: #d32f2f; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">Isulat ang imong telepono</div> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">(       )       -</p> <p>※ Sunda ang itudlo nga ihatag nimo gikan sa telepono.</p>
Unsa-on Pagkakuha sa Mensahe	
<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; text-align: center; font-weight: bold;">1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; text-align: center; font-weight: bold;">7</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30px; text-align: center; font-weight: bold;">1</div> </div> <p style="text-align: center;">Pinduta ang 171</p> <p style="text-align: center;">Usba Pag Play: 2 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">2</span></p> <p style="text-align: center;">Numero sa Telepono (xxx) xxx-xxxx</p>	

Pwede nimo irecord ang imong mensahe sa Disaster Emergency Message Dial hangtud 30 segundo. Huna-huna-a ug unsay imong mensahe ayha ka motawag. Ayuha gyud, kay ang pwede irecord 10 nga mensahe lang. Ang mensahe nga sobra, mawala gikan sa pinaka una.

Tun-i

Isulat ang imong 30 segundo nga mensahe sa bakanteng sulatan sa ubos ani.

*[Sama sa ] Kini si Tsuyoshi. Maayo ra ko. Moadto na ko sa Evacuation o public hall karon. Palihug ug tagbo nako didto.*

Isulat dinhi.

Inig nahimo na nimo ang naingon, pangayo ka ng markanga "O" sa imong pamilya.

Pwede nimo tun-an ang pagdial sa Disaster Emergency Message !!

- Kada una nga adlaw ug kada ika-15 sa bulan (24oras)
- Gikan Enero 1 hangtud 3 (24oras)
- Ang Simana sa Disaster Prevention ug Volunteer (gikan sa alas 9 :00 buntag, Enero 15 hangtud sa alas 5:00 sa hapon, Enero 21)
- Ang Simana sa Disaster Prevention ( Gikan sa alas 9: 00 sa buntag, Agosto 30 hangtud alas 5:00 sa hapon, Septembre 5)

Kon mamakwit mo gikan sa balay, ayaw kalimti nga magbilin ug mensahe nga kamo namakwit na!