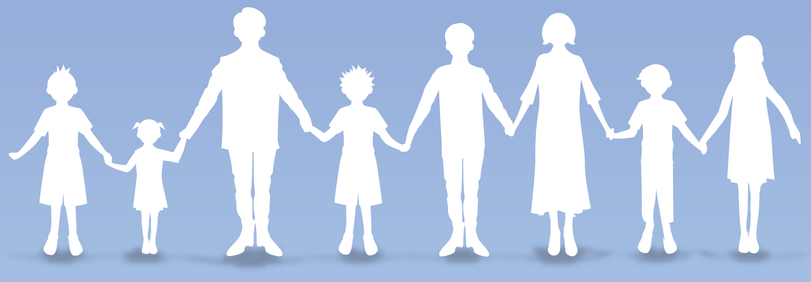
Edisyon Para sa Mga
Senior High School

Manwal Para sa Paghahanda sa Sakuna

～ Proteksyon sa Buhay Mula sa mga Sakuna ～



Kagawaran ng Edukasyon, Mie Prefecture

Mahal kong mga mag-aaral sa pinakaamataas na antas sa sekondarya,

Mga Pinsala sa Siyudad ng Owashi (Pinagkukunan: G. Kanenori Ota)

Sa lugar ng Mie prefecture, malalakas na lindol ang paulit-ulit ng nagaganap isang beses kada 100 hanggang 150 taon habang ang posibilidad na magaganap ang lindol sa loob ng 30 taon mula ngayon ay may mataas na posibilidad na70-80%. Ang lindol ng Nankai ay inaasahang makakapaminsala ng higit pa sa Pinakamalakas na lindol sa Silangang Japan na tinatayang may 50,000 na namatay sa Mie preceture pa lang.Tayo ay nakakaranas ng kapinsalaan di lamang sa lindol, kundi pti sa hangin at pinsala ng baha, gaya ng bagyo at labis na unos gaya ng Bagyong Vera at ang Pinakamalaking Baha ng Kii Peninsula, sa halos kada taon.

Upang maproteksyonan mo ang iyong buhay mula sa mga natural na kalamidad, pakiusap pag-aralang mabuti ang tungkol sa pananggalang sa kalamidad gamit ang manwal ng pangkaligtasang ito. Bukod pa rito, subukang gawin ang mga gawaing may kinalaman sa kalamidad bilang bahagi ng iyong pamumuhay sa pamamagitan ng pakikipagtalakayan tungkol sa pananggalang sa kalamidad sa iyong pamilya at kaibigan.

Kami ay umaasang ikaw ay taong makatutulong sa mga taong mahihina at makapagbahagi ng iyong sarili sa rehiyon sa oras ng kalamidad.

Mga Pinsalang dulot ng Lindol Sa Silangang Japan

Mahal Kong mga Magulang at Tagapangalaga

Habang ang lindol ng Nankai Trough ay inaasahang parating sa darating na panahon at ang malubhang pag-ulan ay lalong lumalala taon-taon, mahalaga sa atin na palakasin ang kaalaman tungkol sa kalamidad ng ating mga kabataan at turuan sila kung paano pangalagaan ang sarili mula sa pinsala upang mapangalagaan ang kanilang buhay mula sa mga likas na kalamidad. Upang maabot ito, kailangan tayong mga nakatatanda na magkaroon ng mas higit na kaalaman tungkol sa mga kalamidad habang ang pamamaraan ng pagpigil ng pinsala nito ay isinasagawa ng bawat tahanan.Kaya, kami ay umaasang kayo ay makilahok sa mga programang pag-aaral tungkol sa pagpigil sa mga sakuna sa pamamagitan ng manwal pangkaligtasan kasama na ang inyong mga anak upang kayo ay magsagawa ng mga pamamaraan ng pagpigil sa mga sakuna sa inyong mga tahanan at komunidad.Kami ay umaasa sa inyong pakikiisa sa pamamagitan ng manwal ng pangkaligtasan ng mga bata.

1.Sa Oras ng Malalakas na Lindol na Kayo aynasa Paaralan sa Oras ng Break

(1) Mga Panganib sa Paaralan 3
(2) Mga Kagamitan na Dapat Isaalang-alang sa Panahon ng Paglikas 4
(3) Mga Bagay na Natutunan Mula sa Emergency Drill 4

2.Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Tahanan

(1) Panganib sa Tahanan 5
(2) Upang Maproteksyunan ang Inyong Sarili at ang Inyong Pamilya 6

3.Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas

(1) Posibleng Peligro sa Labas at Paano Maiwasan ang Panganib 7
(2) Ligtas na Lugar at Ruta ng Paglikas sa Paaralan 8
(3) Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas 8

4.Kapag Parating ang Bagyo

(1) Magsagawa ng Maagang Aksyong Plano Para sa Pagpigil sa mga Sakuna 9
(2) Magsagawa ng Maagang Aksyon ng Paglikas 10
(3) Kapag Nahirapang Umuwi sa Tahanan 10

5.Kapag ang Mapanirang Hangin at Baha ay biglaang dumating

(1) Paano proteksyonan ang iyong sarili mula sa buhawi, biglaang malakas na ulan at kulog? 11

6.Pag-aralan ang mga Gawain ng Rehabilitasyon mula sa Hangin at Pinsala ng Baha

(1) Uri at pamamaraan ng rehabililitasyong gawain 12

7.Kapag pansamantalang naninirahan sa sentro ng nililikasan

(1) Mga Bagay na maaring gawin sa Sentro ng nililikasan 13
(2) Kung ang iyong paaralan ay naging sentro ng paglikas 13

8.Gawin kung ano ang magagawa natin sa kinabukasan

(1) Boluntaryong Gawain sa Panahon ng Kalamidad 15
(2) Talaan ng Sakuna at Ang Anunsyo Sa Labas ng Paaralan 15

9.Sumali sa Mga Gawaing May Kaugnayan sa Pagpigil ng Pinsala Dulot ng Sakuna sa Inyong Lokal na Komunidad 16

Sanggunian

(1) Tinatayang Pinsala ng Lindol ng 17
(2) Mga malalang terminolohiya sa panahon 18
(3) Babala ng Emerhensya 18

Worksheet (kalakip)

① Gawing Ligtas ang Inyong Tahanan sa Panganib
② Suriin ang Uri, Dami at Lokasyon ng Kagamitang Pang-Emergency
③ I-tsek ang Ruta Mula sa Inyong Bahay Sa Lugar ng Lilipatan
④ Pag-aalam ng Lugar ng Lilikasan Ninyo at ng Inyong Pamilya

1 Kung Sakali may Malakas na Lindol Habang Oras ng Nagbreak sa Paaralan

(1) Mga Panganib sa Paaralan

May mga paaralan na may matinding pinsala na ipinakita sa larawan ng may lindol na naganap noon. Umisip ng mga posibleng panganib sa inyong paaralan.

Lugar	Maaring Panganib	Paano Iwasan ang Panganib
Hal.) Safety Net sa mga Kanto ng Bakuran ng Paaralan	Mga Bagay Nalalaglag sa Oras na May Lindol	Umalis sa lugar kaagad at pumunta sa gitna ng bakuran ng paaralan.

【Pahiwatig】Subukang uriin ang mga posibleng panganib sa kanilang uri. Halimbawa, kung ang dahilan ng panganib ay panloob (pagkasira ng paaralan) o panlabas (tsunami o sunog), o kung ang uri ng panganib ay pagbagsak (lagayan ng mga aklat, lagayan ng sapatos atbp.) o pagbagsak (kisame, mga ilaw atbp.).

Pag-usapan natin ito!

Subukang pag-usapan kung anong mga paghahanda sa lindol ang dapat ang iyong paaralan ay magsagawa.

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

Larawan ni: Kagawaran ng Edukasyon, Kultura, Isports, Siyensya at Teknolohiya

(2) Mga Kagamitan na Dapat Isaalang-alang sa Panahon ng Paglikas

①Ano at saang lugar ang itinalaga ng paaralan na lugar na pupuntahan sa panahon ng sakuna?

②Anu-ano ang posibleng peligro habang papunta sa lugar ng evacuation?
Anu-ano ang mga bagay na dapat ingatan?

●Gaano katagal para marating ang lugar ng evacuation? (min.)

※Kapag ang tsunami ay parating, kailangan ng dalawang hakbang ng paghahanda-proteksyunan ang sarili una, mula sa mga gumuguho at ang paglilikas agad sa mataas na lugar.

(3) Mga Bagay na Natutunan Mula sa Emergency Drill

Pagkatapos na lumahok sa pagsasanay pangkaligtasan, isulat ang kaibahan ng mga bagay sa plano sa paglilikas mula sa mga pangyayari na inyong ipinapalagay sa aytem (2). Isulat ang mga bagay na dapat tandaan.

② Isulat ang mga posibleng pagbabago base sa numero 1 sa ibaba.

Kapag may taong biglang bumagsak….

cardiopulmunary resuscitation (CPR)

Ito ay unang hakbang sa pang-unang lunas na isinasagawa sa pamamagitan ng pagdidiin ngdibdib ng tao na hindi humihinga na hindi naririnig ang pintig ng puso.Upang maiwasan ang pangalawang pinsala, tingnan ang paligid bago gawin ito.

Sa una, bumulong sa tainga ng pasyente kung siya ay nasa mabuti habang tinatapik siya sa balikat.Tingnan kung ang pasyente ay may malay o wala.

AED

Ito ay gamit sa unang panglunas na ikinakabit sa taong nakakaranas ng paninigas ng mga kalamnan ng puso (kung saan ang mga ugat ng puso ay bumabara at hindi makapagpadaloy ng dugo sa buong katawan ng tao) upang makabalik sa normal pagpintig ng puso sa pamamagitan ng electrical shock.

Punasan muna ang katawan kapag basa. Manatiling mahinahon at sundin ang pamamaraan na ibibigay ng boses na magpasunod sa AED.

Alam mo ba kung saan nakakabit ang AED?

▶

2 Kung Sakali sa Malakas na Lindol Habang nasa Tahanan

(1) Mga Panganib sa Tahanan

Kahit na ang bahay ay nananatiling nakatayo sa kahit na malakas na paggalaw sanhi ng lindol, ang mga tao sa loob ay nahaharap pa rin sa panganib. Isulat ang ng mga posibleng panganib sa inyong tahanan gamit ang mga larawan at ilustrasyon bilang basehan. Isulat din ang mga taktika kung paano maiwasan ang panganib.

Lugar	Maaring Panganib	Paano Iwasan ang Panganib
Hal.) Sa inyong silid	Nagkalat na mga pirasong basag na salamin ng bintana. Ang mga lagayan ng aklat na hindi nakakabit sa dingding ay bumagsak.	Lagyan ng glass safety film ang mga salamin ng bintana. Ikabit ang mga lagayan ng aklat sa dingding gamit ang panali o metal fittings.

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Pag-usapan natin ito!

Sa pagsisiyasat sa kaalaman ng residente kaugnay sa pag-iwas sa kalamidad sa taong 2018, nasa may 46% ng residente ang hindi pa nagkakabit ng kanilang mga kagamitan sa dingding at sahig sa kanilang mga bahay. Subukang pag-usapan bakit ang mga pamamaraan ay hindi pa isinagawa kahit alam na ang posibleng panganib.

(2) Upang Maproteksyunan ang Inyong Sarili at ang Inyong Pamilya

①Kung sakaling may malakas na lindol, ang mga sumusunod na sitwasyon ang maaring mangyayari sa inyong tahanan.

Sitwasyon sa Tahanan	Ang mga Gagawin
Ang pagkasira ng porma ng dingding ay naging dahilan na hindi mabuksan ang pintuan ng kwarto ng aking lola. Ang lola ay nakulong sa loob ng kwarto.	Hal.) Suriin ang kaligtasan ng lola sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kanya. Sirain ang pinto sa tulong ng kasapi ng pamilya upang mailigtas ang matanda. Maghanda para sa paglikas.
Ang lutuan ay bumagsak at ang aking ama ay napaso ang paa mula sa natapong tubig mula sa Takure.	
Mga pira-pirasong ng mga nababasag salamin at mga pinggan na nakakalat sa kabahayan. Mga bumagsak na kagamitan na nakaharang sa daanan.	
Anong mga posibleng sitwasyon ang maaari mong ipagpalagay mula sa itaas? Subukang isulat ito.	

②Saan ka lilikas mula sa inyong tahanan? Anu-ano ang mga bagay na dapat tandaan habang lumilikas?

Sa Kaso ng May Sunog

- Ang apoy ang nagdadala ng nakalalasong hangin, gaya ng carbon monoxide. Upang makalikas sa gitna ng usok, takpan ang bibig at ilong ng tela,gaya ng panyo, at gawing ibaluktot ang iyong katawan kung kinakailangan.
- Unahin ang paglikas ng mga taong nangangailangan ng tulong sa paglikas, gaya ng mga bata at matatanda.
- kapag nakalikas na, huwag ng bumalik sa pinanggalingan mo.
- Kapag kumalat ang sunog, lumikas sa bukas na lugar, gaya ng palaruan o playground.

Paano gamitin ang pamatay sunog?

① Hatakin ang pin na pansara

② Tanggalin ang hose at iharap ito sa pinanggalingan ng apoy.

③ Pisilin ang pindutan ng malakas

Ang pamatay sunog ay maaaring makapahinto lamang kung hindi pa kumalat ang apoy sa kisame o dingding.

Mga Dapat Gawin Maghanda sa una pa lamang ng mga emergency item na kayo at ng inyong pamilya ay dapat magdala. Subukang kabisaduhin ang mga lugar na lilikasan at mga daanan sa paglikas.

3 Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas

(1) Posibleng Peligro sa Labas at Paano Maiwasan ang Panganib

Isulat ang mga posibleng panganib habang kayo ay patungo sa paaralan at mga madalas binibisitang lugar.Isulat din ang mga pamamaraan upang maiwasan ang panganib sa pamamagitan ng paggamit ng larawan bilang inyong gabay.

Lugar	Posibleng Panganib	Paano Maiwasan ang Panganib
Hal.) ○○ Estasyon	・Naipit sa pagdaluhong ang mga tao palabas ・Bumagsak sa rail track	Pumunta sa katabing malaking poste o pumunta sa bukas na lugar at manatili doon habang huminto ang paggalaw.

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Urayasu City

Pag-usapan natin ito!

Sa isinagawang survey tungkol sa kamalayan ng mga naninirahan sa prepektura (Mie Prefecture) kaugnay ng disaster prevention noong 2018, lumabas na mula sa 28.5% ay umakyat sa 44.3% ang porsyento ng mga sumagot na "May kamalayan ako sa krisis noong naganap ang Kalamidad sa Silangang Hapon ngunit nawawala ito sa paglipas ng panahon. Pero dahil sa madalas na paglindol nitong mga nakaraang taon ay lumawak muli ang aking kamalayan." Talakayin kung ano ang makakayang gawin ng mga high school student upang hindi mawala sa isip ng mga tao ang kamalayan sa krisis.

(2) Ligtas na Lugar at Ruta ng Paglikas sa Paaralan

Isulat ang mga "lugar na maaaring ligtas" sa inyong lugar na malapit sa daanan tungo sa paaralan. Isulat din ang mga hakbangin na gagawin kapag huminto na ang pagyanig.

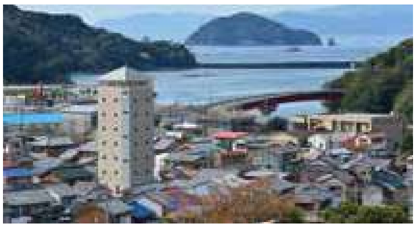
Lugar	Bakit ko naisip na ito ay ligtas?	Mga aksyong gagawin kapag huminto na ang pagyanig.
Hal.) Paradahan ng pabrikang ○○	Bukas na lugar na walang mga bagay sa paligid	Tumungo sa malapit na △△ Paaralang Elementarya

※Kung kayo ay nasa pampublikong sasakyan, suriin ang transportasyon na madalas mong ginagamit.

Pangalan ng Pampublikong Transportasyon	Mga Hakbang na Gagawin Kung May LIndol	Mga aksyong gagawin kapag huminto na ang pagyanig.

Pahiwatig

Kailangan mong baguhin ang inyong pag-iisip depende sa sakuna (Ligtas sa saan).
Kapag ang tsunami ay parating, may dalawang hakbang ng preparasyon--proteksyunan ang inyong sarili mula sa paggalaw at lilikas kaagad sa mataas na lugar.



Mga Kaakibat na Hakbang

Ang komunikasyon ay limitado sa panahon ng malalaking sakuna. Gamitin ang Disaster Emergency Message Dial (171). Pag-usapan ninyo ng inyong pamilyana magtalaga ng lugar na lilikasan at ang pamamaraan ng paglikas.

(3) Sa Kaso ng Malalakas na Lindol Habang nasa Labas

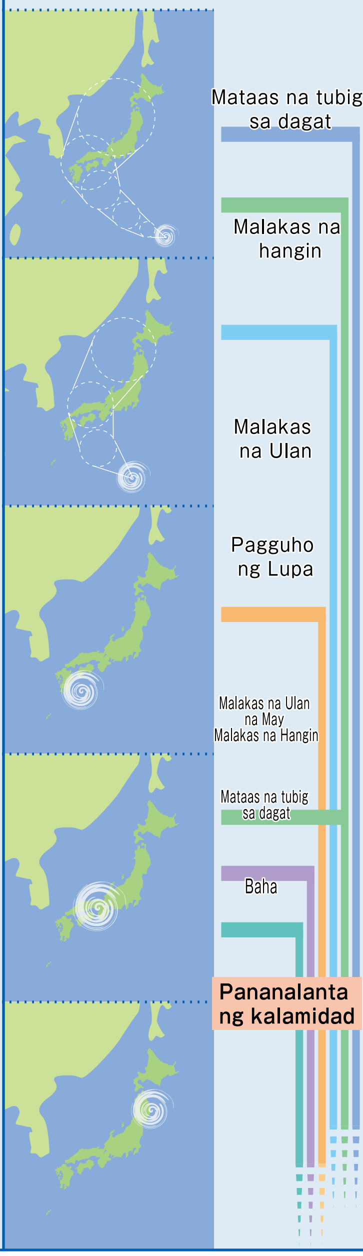
Ano ang inyong gagawin kapag nagkataon na nagkaroon ng malakas na lindol sa lugar na hindi mo lubos na kabisado (hal. Sa oras ng field trip at curriculum activity)? Isipin ang tungkol sa mga bagay na maaaring mangyari hanggang makarating ng ligtas sa bahay.

----

4 Kapag Parating ang Bagyo

(1) Magsagawa ng Maagang Aksyong Plano Para sa Pagpigil sa mga Sakuna

Ito ay mahalaga upang maging maliwanag ng maaga at kahit bago pa man dumating ang kalamidad- kung kailan, paano at ano ang dapat mong gawin upang mabilis at tama ang hakbangin.Impormasyon tungkol sa Bagyo, panahon at lilikasan ay maaaring magbabago depende sa kalagayan ng bagyo gaya ng lakas at laki.Isulat ang mga hakbang na dapat mong gawin sa oras na may bagyo.



	Bagyo at Impormasyon sa Panahon	Impormasyon sa Paglikas	Hakbangin na dapat mong gawin
5 araw ang nakalipas	Pananalanta ng bagyo		Ang iyong kinalalagyan ( )
3 araw ang nakalipas	Posibilidad ng pagbagsak ng bagyo sa kalupaan Malakas na hangin at mataas ang tubig sa dagat		
1 araw ang nakalipas	Paalala sa Bagyo Impormasyon at Paalala sa Pagbaha		
Bago ang kalahating araw	Paalala sa Malakas na Ulan at Paalala sa Pagbaha Impormasyon at Paalala Pagguho ng Lupa Impormasyon at Paalala sa Pagbaha	Paghahanda sa Paglisan, Simula ng Paglisan ng mga Nakatatanda Payo sa Paglikas	
0 oras	Impormasyon sa Panganib ng Baha Emergency na Paalala tungkol sa Malakas na Ulan, Hangin, Pagtaas ng Tubig sa Dagat	Tagubilin sa Paglisan (sa sakuna)	
Pagkatapos ng kalahating araw	Impormasyon sa mga insidente sa Pagbaha Pagpapatuloy na Paalala		

(2) Magsagawa ng Maagang Aksyon ng Paglikas

Maaaring maglabas ang alkalde ng isang tagubilin ng paglikas kung ang tubig ilog ay umapaw ng dahil sa malakas na ulan dulot ng bagyo. Kapag ikaw ay nakaramdam ng anuman g panganib lumikas sa lalong madaling panahon.

①Saan ka dapat lumikas mula sa iyong bahay?

②Kung ikaw ay lilikas ng sabay-sabay kasama ang iyong pamilya, ano ang dapat mong tandaan?

③Paglilikas sa gitna ng malakas na bagyo o sa gabi ay mapanganib. Paano mo iisipin ang iyong paglilikas?

(3) Kapag Nahirapang Umuwi sa Tahanan

Sa sitwasyong may bagyo, ang mga mag-aaral ay mahihirapang umuwi dahil sa bagyo maging sa sitwasyon sa trapiko at paghinto ng sistema ng mga bagon.At sa Mie pa rin, ang labis na pag-ulan na dulot ng bagyong bilang 21 at masamang panahon noong Setyembre 2004 at pag-ulan ng yelo noong Pebrero 2014 ay nakapagpipigil sa mga mag-aaral na umuwi sa kanilang tahahanan.

○Kung iyong nakitang mahirap ang pag-uwi sa inyong tahanan pagka-alis mo sa paaralan, ano ang dapat mong gawin?

○Anong paghahanda ang dapat mong gawin sa oras na nakita mong mahirap ang pag-uwi sa bahay?

Pag-usapan natin ito!

Merong mga tao na kahit naglabas na ng tagubilin ng paglikas ay nagiisip ng "Hindi nmn siguro grabe yan" "Okay lang kami dito" - tinatawag itong "Pagkiling sa normalisasyon". Kausapin natin ang mga taong ito halintulad ng isang kawani ng pamahalaan sa sakuna.

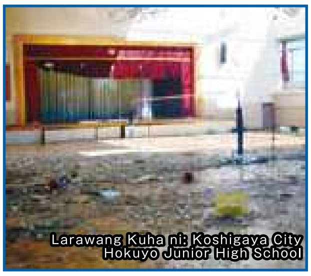
5 Kapag ang Mapanirang Hangin at Baha ay biglaang dumating

(1) Paano proteksyonan ang iyong sarili mula sa buhawi, biglaang malakas na ulan at kulog?

Ang biglaang hangin at nasisira ng baha ay maaring darating sa kahit anong oras at aling lugar.Isulat ang mga posibleng panganib at pamamaraan kung paano proteksyonan ang sarili sa oras ng buhawi, biglaang malakas na ulan, and pagkulog.

Pangalan ng Kalamidad	Lokasyon	Posibleng Panganib	Paano Proteksyonan ang Sarili
Buhawi	Sala sa loob ng bahay		
Buhawi	Palaruan sa paaralan		
Biglaang Malakas na Ulan	Kalsadang lubak-lubak at patubig		
Biglaang Malakas na Ulan	Mga kalsada sa ilalim (Mga kalsada sa ilalim ng lupa at ilalim ng daanan ng tren at mga tawiran)		
Bagyong may kasamang Kulog	Palaruan sa paaralan		
Bagyong may kasamang Kulog	Parke		

Larawan ng: Kagawaran ng Meteorological ng Japan


Larawang Kuha ni: Koshigaya City Hokuyo Junior High School

Larawan ng: Kagawaran ng Meteorological ng Japan

Larawan ng: Kagawaran ng Meteorological ng Japan

6 Pag-aralan ang mga Gawain ng Rehabilitasyon mula sa Hangin at Pinsala ng Baha

(1) Uri ng mga Gawaing Pangrehabilitasyon

Ang mga kalamidad sa nakaraan, gaya ng Pinakamalaking Baha ng Kii Peninsula, ang nakapagdudulot ng malaking kapinsalaan ng baha at pagguho. Isulat ang mga pangrehabilitasyong gawain na maari mong gawin kapag may baha at pagguho sa inyong tahanan at paaralan.

Pag-usapan natin ito!

Habang ang gastusin at trabahador ng gobyerno ay limitado, pag-usapan ang tungkol sa rehabilitasyong panggawain na gusto mong gawin ng pamahalaan na may konsideresyon sa pagbangon sa sarili, pakikipagtulungan, pagliligtas at pag-aagapay.

■ Pinakamalakas na Baha ng Kii Peninsula (Bagyo na may lakas na signal 12 noong 2011)

Bagyo na may signal 12 na nagdala ng labis na malakas na ulan sa buong Japan, lalo na sa Katimungang Bahagi ng Mie prefecture, Nara prefecture at Wakayama prefecture, sa loob ng limang mahabang araw noong 2011 mula Setyembre 1 hanggang 5 sa umaga, na nagdulot ng baha at pagguho sa mga apektadong lugar. Dahil dito, ito ay naging isa sa pinakamalupit na kalamidad na may dalawang namatay, isang nawala at may nasirang 2,763 na mga bahayan kahit may mga isinagawang paglilikas ng mga ahensyang pangkalamidad ng prefecture.Sa mga binabahang paaralan, ang mga mag-aaral ay nakikipagtulungan sa pag-aalis ng putik at paglilinis ng paaralan para sa pagbabalik ng klase.

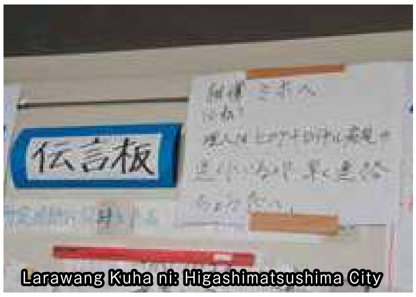
7 Kapag pansamantalang naninirahan sa sentro ng nililikasan

(1) Mga Bagay na maaring gawin sa Sentro ng nililikasan

Sa panahon ng may matinding kalamidad, maraming paaralan ang maaring gamitin bilang sentro ng lilikasan upang may masilungan ang mga biktima.Sa panahon ng Matinding Lindol sa Silangan ng Japan, maraming lumilikas ang naninirahan sa mga pansamantalang tirahan sa loob ng gynasium sa loob ng isang linggo o buwan habang ang mga palaruan ay ginamit bilang paradahan.Kung ang paaralan ay magiging sentro ng paglikas, maaring mag-isip kung ano ang maaaring gawin gamit ang mga larawan na ipinakita sa ibaba bilang iyong basehan.

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City



Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

(2) Kung ang iyong paaralan ay naging sentro ng paglikas

Sa panahon ng Matinding Lindol Sa Silangang Japan, maraming matatandang mag-aaral sa sekondarya ang tumulong sa operasyon ng paglilikas. Kaya, ang aktibong partisipasyon ng mga nakakatandang mag-aaral ng sekondarya ay inaasahan sa mga malalang kalamidad.Dahil sa maraming lumilikas na naninirahan sa paaralan, maaari kayong di makagamit ng mga silid aralan, gymnasium at palaruan gaya ng dati. Mag-isip kung paano ang pamumuhay ay mababago bago at pagkatapos ng kalamidad.

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

②Isipin mo gaano karami ang nililikas sa gymnasium ng paaralan ang maaaring magkasya.A lugar na kailangan para makahiga ang tao ay sinasabing nasa $3m^2$ (2mx1.5m)

Larawang Kuha ni: Higashimatsushima City

③Isipin ang mga bagay at mekanismo sa inyong paaralan na kapaki-pakinabang sa buhay ng mga sentro ng lilikasan

④ Subukang mag-isip kung paano pangalagaan ang mga taong nangangailangan ng tulong sa paglikas, gaya ng mga matatanda at may kapansanan, maging mga kababaihan. Ano ang pangagalagang gagawin?

Pagpupuri ng mundo

Ang media sa mundo ay pinuri ang mga Hapon na nanatiling kalmado, kumikilos ng tama, naging kalmado at nakikipagtulungan sa bawat isa sa oras na hindi narinig na kalamidad, gaya ng Malakas na Lindol ng Silangang Japan

New York Times (USA) online edition — " Pakikiisa para sa Japan, at Paghanga" ni Nicholas Kristof

Our hearts are all with the Japanese today, after the terrible earthquake there-the worst ever recorded in Japan. But the Japanese people themselves were truly noble in their perseverance and stoicism and orderliness. There's a common Japanese word, "gaman," that doesn't really have an English equivalent, but is something like "toughing it out". I find something noble and courageous in Japan's resilience and perseverance, and it will be on display in the coming days. In short, our hearts go out to Japan, and we extend our deepest sympathy for the tragic quake. But also, our deepest admiration. (Halaw at buod mula sa orihinal na artikulo)

" Ang ating puso ay nasa lahat ng mga hapon sa araw na ito, sa kahit anumang malalang lindol doon, na ito na ang pinakamalala na naitala sa kasaysayan ng Japan." Ngunit ang mga Hapon sa sarili nila ay tunay na bayani sa kanilang pagpupunyagi, hindi nagrereklamo at pagsasaayos. Mayroong salitang hapon na batid ng lahat, " gaman," na walang katumbas na salitang Englis, ngunit ito ay katulad ng "pagiging masigasig." " Nakita ko ang kabayanihan at lakas ng Hapon at tiyaga, at ito ay nakikita sa sumusunod na mga araw." " Sa madaling salita, ang ating puso ay pumunta sa Japan at mag-abot ng ating pakikiramay sa trahedya. Ngunit di lang ito, ang ating labis na paghanga." (Halaw at buod mula sa orihinal na artikulo)

Pag-usapan natin ito!

Upang mapagaan ang loob ng mga nasalanta ng Kalamidad sa Silangang Hapon, ang mga high school student ay nagsagawa ng mga pagtatanghal ng koro, dula, at iba pa. Talakayin kung ano makakayang gawin sa iyong paaralan.

8 Gawin kung ano ang magagawa natin sa kinabukasan

(1) Boluntaryong Gawain sa Panahon ng Kalamidad

①Kung ikaw ay sasali sa boluntaryong gawain, anong uri ng gawain ang gagawin mo? Siyanga pala, ang mahalagang gawain ay nagbabago kapag natapos na ang oras mula sa kalamidad, gaya ng paglilinis sa mga nasirang bahay, at pagtatanggap ng mga biktimang maninirahan sa panandaliang tirahan.

②Ano ang iyong isaisip kapag sumali sa mga boluntaryong gawain?

③Ang mga gawain na isinagawa na may mabuting hangarin para sa mga biktima ay magiging sagabal sa rehabilitasyon. Isulat ang katumbas na mga kaso.

(2) Itala ang kalamidad at iulat ito sa labas ng paaralan

Ang pagpapadala ng mensahe mula sa mga nasalantang lugar patungo sa ibang tao sa labas ng paaralan ay kailangan upang mabawasan ang pinsala na magaganap kapag may kasunod pang pangyayari, anong mensahe ang iyong ipadadala sa labas ng iyong paaralan?

Pagsasaayos at pagpapalit ng mga nagaganap ng ika-limang anibersaryo ng Pinakamalakas na Lindol Sa Silangang Japan

Pag-usapan natin ito!

Ang pondong nililikom ay gagamitin pangsuporta sa mga gawain, gaya ng boluntaryong gawain, na tinatawag na " pondong pansuporta" habang ang pondo na nililikom na ipamamahagi sa mga biktima ay tinatawag na "kontribusyon". Subukang pag-usapan kung magkano ang nais mong ibigay na pera para sa pondong pansuporta at kontribusyon sa panahon ng kalamidad na nakakapinsala gaya ng malakas na Lindol sa Silangang Japan nang itoy maganap.

9 Sumali sa Mga Gawaing May Kaugnayan sa Pagpigil ng Pinsala Dulot ng Sakuna sa Inyong Lokal na Komunidad

Mula Great East Japan Earthquake, maraming lugar sa Japan ang nagsimulang magsagawa ng mga pagsasanay tungkol sa mga sakuna. Alam nyo ba kung anong mga pagsasanay ang isinasagawa sa inyong kominadad? Nakasali ka na Ba sa mga gawin na ito noon?

① Pagpapalaganap ng kaalaman tungkol sa mga sakuna sa lokal na komunidad	
② Mga gawaing may kinalaman sa pagpipigil ng mga sakuna na isinasagawa ng lokal na komunidad.	
③ Mga makukuha kapag kasali at hindi bentahe ng hindi pagsali sa activity sa aytem ②	
④ Mga Pagsasanay tungkol sa pagpipigil ng sakuna noon.	
⑤ Ang mga nakuha ninyong kaalaman sa aytem ④.	

(Mula sa ipinagpalagay na sakuna ang kaibahan ay depende sa lugar, mahalagang masuri ito bago pa man darating kailangan lumipat ng tirahan sa darating na panahon.)

○Kung ang inyong lugar ay magpaplano ng gawaing may kinalaman sa sakuna, ano ang nais mo?

○Ano ang marapat nating gawin upangmaging handa sa inyong lugar sa sakuna?

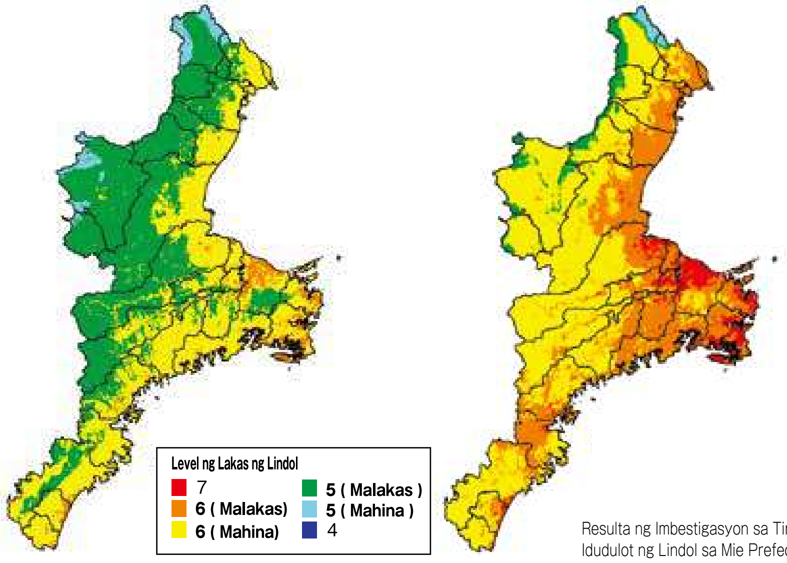
Sanggunian

(1) Tinatayang Pinsala ng Lindol ng Nankai Trough

Sa kaso ng lindol ng Nankai Trough na naganap, ang paggalaw na may kalakhan na 8 at 9 at may lakas na 6 na mas mataas sa inaasahan lalo na sa lugar ng Iseshima at Silangang Kisyu.Pagdating ng mga higanteng alon o tsunami na lumalagpas sa 11m ay inaasahang depende sa lugar

◆ Malakas na Pagkilos na Inaasahan ng Lindol ng Nankai Trough

【Pinakamalaki sa Kasaysayan】 【Makatwiranang Pinakamalaki】



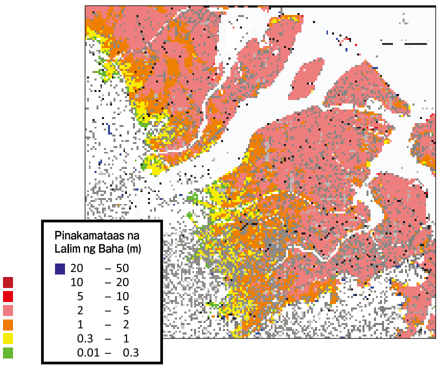
【Lindol sa Nankai Trough na pinakamalaki sa klase ng Kasaysayan】
Ang Lindol sa Nankai Trough na sa kasayasayan ay nagpapakita na naganap sa lugar na ito base sa lindol na naging dahilan ng malaking sakuna sa prefecture sa pamamagitan ng paggalaw ng lupa at alon o tsunami sa nakalipas na 100 hanggang 150 taon.

【Linog sa Nankai Trough na Makatwiranang nasa Pinakamalakas na Klase】
Ang pinakamalaking uri ng lindol sa Nankai Trough na may may maliit na posibilidad na dadating ngunit maaaring may posibilidad base sa makatwiranang pagsusuri na nagsaalang-alang sa mga posibleng kadahilanan mula sa siyantipikong pananaw.

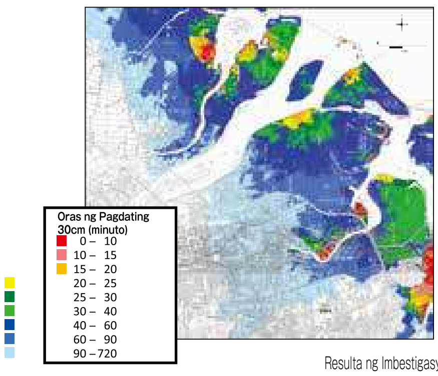
Resulta ng Imbestigasyon sa Tinatayang Pinsalang Idudulot ng Lindol sa Mie Prefecture (Marso 2014)

◆ Kuro-kuro ng kaso ng Baha sa Nankai Trough, Lindol (Makatwiranang Pinakamalakas na Uri) at iniisip na oras ng Pagdating ng Malalaking alon na may kasamang lalim ng Baha na 30m

Mapa ng Panganib sa Malalaking Alon



Distribution Map ng Tinatayang Oras ng Pagdating ng Malalaking Alon na may Lalim na 30cm



Ang mapa sa panganib ng malalaking alon ay nagpapakita kung "hanggang saan kayo dapat lilikas" habang ang Distribution Map ng Tinatayang Oras ng Pagdating ng Malalaking Alon na may Lalim na 30cm ay nagpapakita kung "saang direksyon lilikas at kailan" .

Resulta ng Imbestigasyon sa Tinatayang Pinsalang Idudulot ng Lindol sa Mie Prefecture (Marso 2014)

◆ Tinatayang nawalang buhay at gusaling nasira sa kaso Nankai Trough na lindol

	Makasaysayang Uri ng Laki		Makatwiranang Uri at laki	
	Pagkamatay	Kabuunag Nasira at Napinsalang mga Gusali	Pagkamatay	Kabuunag Nasira at Napinsalang mga Gusali
Paglindol	Halos 1,400 katao	Halos 23,000na mga gusali	Halos 9,700 katao	Halos 170,000na mga gusali
Pagguho	—	Halos 5,900na mga gusali	—	Halos 6,200na mga gusali
Malalaking Alon	Halos 32,000 katao	Halos 38,000na mga gusali	Halos 42,000 katao	Halos 37,000na mga gusali
Sunog	—	Halos 2,100na mga gusali	Halos 900 katao	Halos 34,000na mga gusali
Matarik at mabangin na lupa, at iba pa	Halos 60 katao	Halos 700na mga gusali	Halos 100 katao	Halos 1,100na mga gusali
Kabuuan	Halos 34,000 katao	Halos 70,000na mga gusali	Halos 53,000 katao	Halos 248,000na mga gusali

Resulta ng Imbestigasyon sa Tinatayang Pinsalang Idudulot ng Lindol sa Mie Prefecture (Marso 2014)

Hula tungkol sa lindol, tsunami at baha sa inyong lugar ay maaring makita sa mga website ng Mie prefecture!

Mapa ng Panganib ng Mie prefecture | Pagsaliksik

(2) Mga malalang terminolohiya sa panahon

Ang Ahensya ng Meteorological ng Japan ay magpapahayag ng mga babala at impormasyon sa pag-iwas sa kalamidad ukol sa panganib ng malakas na ulan dulot ng namumuong sama ng panahon o bagyo. Habang ang lokal na pamahalaan naman ang magpapahayag ukol sa paalala sa paglisan o mga tagubilin sa paglisan (sa sakuna). Inaanyayang lumikas agad kapag nakaramdam ng panganib na naaayon sa sariling pasiya.

BosaiMie.jp

Palagi..panganib sa malakas na ulan

Kailangang mabatid ang pinakabagong impormasyon. Bantayan ng mabuti ang pagbabago-bago ng panahon

- Hanapin ang pinakadelikadong lugar, gaya ng mababang lugar
- Itsek ang lugar at ruta ng paglilikas ng maaga

◎Punto

Handa ka ba?

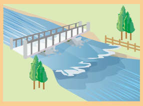
Kung ang ulan ay lumalakas… Paalala

Alamin ang mga bagong impormasyon at maghanda para sa kalamidad haggat maaga

- Alamin ang pinakabagong impormasyon sa panahon. Bantayang mabuti ang sitwasyon sa labas
- Siyasatin ang mga panukalang gawain sa labas ng bahay sa paghahanda para sa kalamidad
- Itsek ang mga pangangailangan sa panahon ng emerhensya at lugar at rutang lilikasan

Kung ang malakas na ulan ay magpapatuloy… Babala

Alamin ang mga bagong impormasyon tungkol sa paglilikas na inaanunsyo ng lokal na pamahalaan at ang paglilikas ay kailangang maisagawa



◎Punto

Punto: Kumilos ng maaga kahit na ang babala pang emerhensya ay hindi pa inanunsyo!

Kung ang malakas na ulan ay magpapatuloy… Agarang Babala

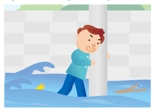
Magsagawa ng aksyon upang iligtas ang sarili

Sitwasyong Pangemerhensya	Lumikas sa sentrong lilikasan kaagad alinsunod sa paalala ng paglilikas mula sa pamahalaang panlungsod at munisipyo! Kung ito ay mapanganib na maglakbay sa labas, tumigil sa isang ligtas na lugar at bahay

Kung may pangangailangan umalis ' umalis sa bahay para sa paglilikas" ay magka-iba depende sa " lokasyon ng bahay", istruktura ng bahay", at " kapag ang tubig ay pumapasok sa na loob ng bahay o hindi at kailangan, may mahinahong pananaw ay kailangan. Isipin mong mabuti kung anong aksyon ang dapat gawin upang maproteksyonan ang buhay mula sa kalamidad.

◎Punto

Punto: Ang mahinahong paghatol ay mahalaga. Magsagawa ng aksyon alinsunod sa sitwasyon ng paligid! Ang paglilikas ay lubhang



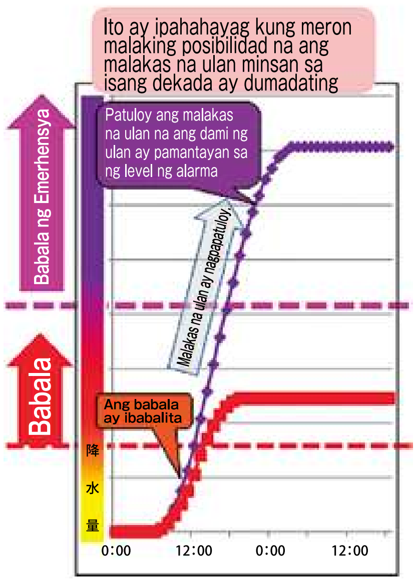
Kinuha mula sa website ng Japan Meteorological Agency

(3) Babala ng Emerhensya

◆Ang ahensyang Meteorological ng Japan ay nagpapakilala ng anunsyo ng "Babala ng Emerhensya" noong Agosto 30, 2013.

Kapag ang inanunsyo ang mga babala, gawin ang agarang aksyon upang maligtas ang sarili.

Ang Ahensya ng Meteorological ng Japan ay nag-anunsyo ng mga babala sa oras na may posibleng malalaking kalamidad na dulot ng malalakas na ulan, lindol, paglaki ng alon at pag-taas ng tubig sa dagat upang maabisuhan ang mga residente. May pagkakataong maipapahayag ang hindi-pangkaraniwang babala sa panahon ng lubhang panganib na nangyayari lamang ng isang beses sa loob ng ilang dekada sa iyong lugar. Bigyang-pansin at tandaan ang mga impormasyon tulad ng mga pangyayari sa kapaligiran, o mga pahayag ng lungsod ukol sa paalala sa paglisan o mga tagubilin sa paglisan (sa sakuna), at mangyaring kumilos agad upang maprotektahan ang sariling buhay sa kapahamakan.



Bagyong Vera (Larawan ni: xxx)

Bagyo Bilang 12 noong 2011
(Matinding Pagbaha ng Kii Peninsula)

Kinuha mula sa website ng Japan Meteorological Agency

Kahit hindi pa inilabas ang babala, hindi ito nangahulugan na ang lugar ay ligtas. Sa panahon ng malakas na ulan, mahalaga ang mag-sagawa ng maagang aksyon sa pamamagitan ng impormayon sa panahon, mga babala at paalala na maaaring ipaparating ayon sa pagkasunod sunod alinsunod sa haba ng oras.

Mahalaga sa atin ang tumulong sa bawat isa na magtayo ng kumonidad na nakakasabay sa prinsipyo ng " Pagtulong sa sarili". " Pakikiisa", at " Pagligtas" at " Pagtulong". Isulat ang iyong ideya tungkol sa pagsagawa nito sa pamamagitan ng " pagtulong sa sarili", at " pakikiisa" at " pagligtas" at " Pagtulong".

Tulungan mo ang iyong sarili
Proteksyonan ang iyong sarili sa pamamagitan ng iyong sarili.

Halimbawa) Bumili ng mga gamit na kailangan ng pamilya

Pakikiisa
Proteksyonan ang ating komunidad sa pamamagitan ng ating sarili

Halimbawa) Sumali sa mga pagsasanay pangkaligtasang pangkalamidad sa komunidad.

Mga Tumutulong at Nagliligtas
Ito ay gagawin ng pamahalaan at ng mga ahensiyang pangkalamidad

Halimbawa) magsagawa ng Tore na Lilikasan sa Oras ng Tsunami sa gitna ng mapanganib na tsunami at baha.

●Kung ikaw ay nagsasagawa ng mga gawain na pagsasabuhay ng mga gawaing pangnanggalang sa kalamidad bilang bahagi ng iyong buhay, ilista ito.

na taon	grupo	Pangalan
na taon	grupo	
na taon	grupo	
na taon	grupo	

Impormasyon ng Kontakin

▶Tungkol sa Manwal na Ito Department of Disaster Prevention, Disaster Prevention and Regional Support Division, Mie Prefectural Government 059-224-3301

▶Tungkol sa Natural na Kalamidad Board of Education General Affairs Division, Board of Education, Mie Prefectural Government 059-224-2185

Maaari po ninyong idownload ang manwal at worksheets(kalakip) URL http://www.pref.mie.lg.jp/KYOIKU/HP/bosai/68638018172.htm

Para sa mga impormasyon tungkol sa natural na kalamidad, bisitahin, BOSAI MIE.JP URL http://www.bosaimie.jp

Manwal Para sa Paghahanda Sa Sakuna- Proteksyon ng Buhay sa Panahon ng mga Sakuna

Board of Education General Affairs Division, Board of Education, Mie Prefectural Government
13 Komei-Cho, Tsu-Shi, Mie 514-8570 Japan
Tel: 059-224-3301 Fax: 059-224-2319

Ika-8 nga edisyon, Reiwa 3 (Taong 2021) Hunyo

(Pangagasiwa at Pagpapayo) Jun Kawaguchi Associate Professor, Graduate School of Engineering, Mie University

Pampaaralang Paghahanda sa Kalamidad ng Mie

BosaiMie.jp