

外国人のための

防災ガイド

地震編

Gabay Ukol sa Sakuna para sa mga Dayuhan
(Lindol)



Gabay Ukol sa Sakuna para sa mga Dayuhan (Lindol)

外国人のための防災ガイド(地震編)

目次

I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 …………… 1
- 2 地震発生時の行動 …………… 2

II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ …………… 3
 - 2 連絡方法 …………… 3
 - 3 情報の入手 …………… 5
 - 4 災害へのところえ …………… 6
- 資料1 在関西総領事館 …………… 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト …………… 8
- 資料3 防災メモ …………… 9
- 資料4 近くの避難場所の検索 …………… 9

I Kapag Lumindol

- 1 Posibleng Sakuna/Sira Gawa ng Lindol …………… 1
- 2 Anong Gagawin Kapag Lumindol …………… 2

II Paghahanda para sa Sakuna

- 1 Paghahanda sa Lindol …………… 3
 - 2 Paano makontak ang pamilya mo …………… 3
 - 3 Paano makakuha ng impormasyon tungkol sa sakuna …… 5
 - 4 Mga Paalala Ukol sa Sakuna …………… 6
- Apendiks1 Mga Consulate General sa Kansai …………… 7
- Apendiks2 Listahan ng Dapat Ihanda at Dalhin sa Isang Emergency …………… 8
- Apendiks3 Disaster Prevention Memo …………… 9
- Apendiks4 Paghahanap ng malapit na evacuation area …… 9

Ang gabay na ito ay para sa mga dayuhang nakatira sa Japan at naglalaman ng mga dapat pag-ingatan kapag may sakuna (para sa gabay na ito, lindol) at anu-ano ang dapat gawin kapag nangyari ito. Hindi mo alam kung kailan magkakalindol, subalit maari mong mailigtas ang iyong sarili at pamilya at mabawasan ang pinsala sa pamamagitan ng pagkuha ng wastong kaalaman ukol sa sakuna bago ito mangyari. Nais namin na magamit ang gabay na ito ng mga dayuhan na iba ang wika at walang karanasan ng lindol para mapag-aralan nila kung paano maiwasan ang sakuna at makapaghanda sila at hindi maturete kung magkasakuna,

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。



I Kapag Lumindol I 地震がおこったら

1 Posibleng sakuna/sira gawa ng lindol 1 地震の時に起こる災害・被害

Sakuna 災害



Tsunami :

Kapag lumindol sa ilalim ng dagat, nagkakaroon ng malaking pag-galaw ng tubig dahil sa pag-galaw ng lupa, at gumagawa ito ng seismic sea waves. Lumayo sa dagat o mga ilog.

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

Sunog :

Pagkatapos ng lindol, maaring magkasunog pagkatapos ng lindol. Importanteng patayin agad ang apoy o sunog pagkatapos tumigil ang lindol.

【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



Pagguho ng Lupa o Putik :

Maaring gumuho ng putik o bato mula sa gilid ng mga matitirik na burol.

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

Pagbagsak ng gusali :

Puwedeng bumigay ang mga bahay at gusali at maipit ang mga tao na nasa loob o ilalim nito.

【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。



Sira sa Lifeline ライフライン等の被害

Walang Kuryente :

Maaring mag-brownout pagkatapos ng lindol kaya kailangang may handang flashlight.

【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。



Walang tubig :

Ipinapalagay na mawawalan ng tubig sa maraming lugar. Kukulangin ang tubig pang-inom, panghugas at iba pang panggamit.

【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。



Walang Gas :

Ipinapalagay na mawawalan ng gas pagkatapos ng isang lindol, Posibleng hindi makakapagluto o makakapag-init ng tubig pampaligo.

【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

Walang pampublikong transportasyon :

Walang tren, shinkansen, subway o bus kaya mahirap umuwi, lalo na sa mga taong nakatira sa siyudad.

【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

Hindi magagamit ang mga kagamitang pangkomunikasyon :

Dahil walang koryente, hindi makakapag-charge ng baterya ng cell phone o kompyuter at mahihirapang ma-kontak ang pamilya o kumuha ng impormasyon sa internet.

【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2 Anong gagawin kapag lumindol 2 地震発生時の行動

Kapag nasa bahay 自宅

1 Protekataan ang sarili.

Magtago agad sa ilalim ng mesa kapag yumanig.

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 Patayin ang pagmumulan ng sunog

Ipinapalagay na mawawalan ng tubig sa maraming lugar. Kukulangin ang tubig pang-inom, pang hugas at iba pang panggamit.

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



3 Patayin ang anumang sunog.

Kapag may sunog na, patayin ito kaagad-agad.

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 Siguraduhing may labasan

Buksan ang mga pinto para may labasan. Huwag magmadaling lumabas.

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



5 I-check ulit ang emergency pack

Siguraduhing walang nawawalang bagay bago kunin ito.

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 Kumuha ng impormasyon

Kumuha ng impormasyon sa radyo at iba pa.

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

Kapag nasa ibang lugar gaya ng 外出先

1 Eskwela o trabaho :

- Magtago sa ilalim ng mesa.
- Lumayo sa mga bookcase at bintana.

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 Sa loob ng elevator :

- Pindutin ang lahat ng buton at bumaba kung saan ito tumigil.
- Kung hindi ka makalabas, pindutin ang emergency button.

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 Nagmamaneho ng kotse :

- Bagalan ang takbo at tumigil sa kaliwang bahagi ng daan.
- Huwag lumabas ng kotse kung hindi pa tumitigil ang pagyanig. Pakinggan ang radyo ng kotse para sa impormasyon.
- Iwanan ang kotse na nakalagay pa ang susi sa ignisyon at iwanan ang pintuan.

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 Malapit sa dagat, ilog o bangin :

- Lumikas sa mas mataas na lugar.
- Lumikas agad mula sa mga lugar na malapit sa dagat, ilog o bangin.

4 海岸や川べり・がけの近く

- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。

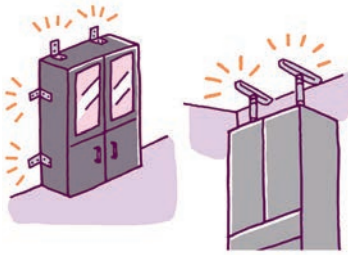


II Paghahanda para sa sakuna

II 災害にそなえて

1 Siguraduhin ang kaligtasan 1 地震へのそなえ

Sa loob ng bahay 家の中や自宅のまわり



1 Gumamit ng kagamitang pipigil sa pagtumba ng mga kagamitang pambahay.

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



3 Pag-isipang mabuti ang pwesto ng mga kagamitang maglagay ng mabigat na bagay sa ibabaw ng mga kasangkapang pambahay.

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



2 Maglagay ng shatter-proof film sa mga bintana.

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



4 Panatiliing malinis ang balkonahe at huwag maglagay ng bagay na madaling mahulog.

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

2 Paraan para makontak ang pamilya mo 2 連絡方法

Pag-usapan ninyo sa pamilya kung paano kayo makikipag-kontak o saan magkikita kung magkalayo kayo sa isang lindol.

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1) Emergency message board service 災害用伝言板サービス

Kapag nagkaroon ng malaking sakuna, makikita sa screen ng cellphone ninyo na puwede nang gamitin ang message board service. Para sa detalye ng sistema, tignan a ng website ng cellphone provider ninyo gamit ang link sa baba: (Sa wikang Hapon lamang ito.)

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。(本サービスは日本語のみ)

※May mga modelo ng cellphone na maaaring hindi ma-access ang QR code sa baba.

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

NTT DOCOMO NTTドコモ
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

1 ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html

2 ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

SoftBank ソフトバンク
<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

1 ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :
<http://itunes.apple.com/jp/app/id425650996?mt=8#softbank>

2 ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.softbank.mb.dmb&hl=ja>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

au au
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

1 ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

2 ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone iPhone



2 Future phone

Y! mobile ワイモバイル
<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

2) Emergency messaging service “171” 災害用伝言ダイヤル171

Puwede kang mag-record o makinig ng mga voice message gamit ang telepono (land-line, payphone) para makumpirma ang kaligtasan mo o ng ibang tao sa isang malaking sakuna gamit ang NTT Disaster Emergency Message Dial (171).

- * Maaari mong magamit ang iyong mobile phone upang tumawag sa 171, ngunit magtanong sa iyong mobile carrier para sa mga detalye.
- * Ang bawat voice message ay hanggang 30 segundo at mananatili ito hanggang sa matapos ang serbisyo.
- * Libre ang serbisyo, pero magtanong na rin sa iyong service provider kung hindi NTT and telepono ninyo.
- ▶ Ang impormasyong ito (Disaster Emergency Dial 171) ay ang pinakabagong impormasyon sa petsang inilathala ito. Maaaring magbago ito kung kayat tignan ang homepage ng NTT West (kanluran) / NTT East (silangan) website para sa pinakabagong impormasyon.

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話(加入固定電話、公衆電話)を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- * 171へは携帯電話からも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
- * メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
- * 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報(災害用伝言ダイヤル171)は、本ガイド発行年月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。



- *1 Kung ikaw ay nasa lugar ng sakuna, i-dial ang numero ng bahay mo o ang numero (landline o cellphone) ng taong nasa lugar ng sakuna na gusto mong makontak. Para sa mga nasa labas ng lugar ng sakuna, i-dial ang numero ng landline o cellphone ng taong nasa apektadong lugar na gusto mong makontak.
- *2 Para ma-record ulit ang voice message, pindutin ang 8.
- *3 Para ulitin ang message, pindutin ang 8. Para i-play ang susunod na message, pindutin ang 9. Para mag-record ng panibagong message pagkatapos makinig sa isang message, pindutin ang 3.

- *1 **被災地の方:** 自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
その他の地域の方: 連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
- *2 [録音のやり直し]は8を入力
- *3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

3) Serbisyonag voice-mail (smart phone) na ginagamit kapag may sakuna 災害用音声お届けサービス(スマートフォン)

Kung nag-download ka ng isang app para sa emergency voice-mail service, puwede mong ipadala ang mensahe mo gamit ang packet communication network kahit walang linya ng telepono. I-dial lang ang numero ng gusto mong kontakin at sabiin ang iyong mensahe gamit ang mikropono ng smartpone para mapadala ito.

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すとく(メッセージ)で音声をお届けられます。

3 Paraan para makakuha ng impormasyon tungkol sa sakuna

3 情報の入手

1) Pag-access ng "Osaka Disaster Prevention Net." 「おおさか防災ネット」へのアクセス

Ito ay isang portal site ng gobyerno na Osaka na nagbibigay ng malawak na impormasyon tungkol sa sakuna sa Osaka. May impormasyon tungkol sa panahon, babala ng lindol, laki ng pinsala, at likasan kung magkasakuna. Siguraduhing alamin kung saan kokontak kapag magka-emergency.

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

- [Japanese ver.] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>
- [English ver.] <http://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [Chinese ver.] <http://www.osaka-bousai.net.c.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [Korean ver.] <http://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [Twitter ver.] [@osaka_bousai](https://twitter.com/osaka_bousai)



Japanese ver.
日本語版



English ver.
英語版



Chinese ver.
中国語版



Korean ver.
韓国・朝鮮語版



Twitter ver.
Twitter版



2) Pag-access at Rehistro sa "A disaster prevention information email" Mobile Site

携帯電話用サイト(「防災情報メール」)へのアクセス・登録

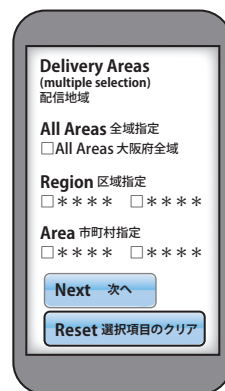
I-access ang "Disaster prevention information email" mobile site (<http://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html>) gamit ang cellphone mo kapag nagkasakuna. Makakuha ka ng impormasyon at rekomandasyon para sa paglikas. Kung mag-rehistro ka, padadalhan ka ng impormasyon tungkol sa paglikas kapag nagkasakuna.

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html>)に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等入手できます。

また日頃から本サイトへメール登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。



Paano mag-register
登録方法



① Magpadala ng blangkong mail sa "regist-eng@osaka-bousai.net".

① touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信

② I-access ang address na nakalagay sa automatic reply na natanggap mo.

② 自動返信メール本文のアドレスにアクセス

③ Piliin ang "I Agree" sa terms of service screen.

③ 利用規約画面で [同意する] を選択

④ I-check ang nararapat na kahon at pindutin ang "Next." Tapusin ang pag-rehistro sa pag-check ng confirmation screen.

④ 配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして [次へ] 確認画面にて [登録]

4 Maghanda para sa sakuna 4 災害へのこころえ

Sinasabing na ang unang 72 oras pagkatapos ng isang malaking sakuna ay importante para sa iyong kaligtasan. Importanteng laging nakahanda ang mga kailangang bagay.

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

Maghanda ng emergency pack 非常持出品

Ilagay ang mga kailangan sa isang bag at ilagay ito sa lugar na madaling makukuha ito kapag kailangang lumisan. Maghanda ng kagamitan ayon sa dami at pangangailangan ng pamilya.

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



Maghanda ng emergency supplies 備蓄品

Kung magkasakuna, mawawalan ng tubig, serbisyong komunikasyon at iba pa. Maghanda ng tubig, pagkain at iba pang kakailanganin na pang isang lingo para may magagamit hanggang magkaroon ulit ng mga serbisyo.

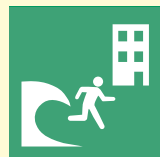


災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

I-check ang malilikasan 避難所の確認

Hanapin kung saan ang pinakamalapit na likasan at shelter.

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



Tsunami Evacuation Building

Pagkatapos tumigil ang pagyaning, pinapayuhan ang mga nakatira sa bahaing lugar na lumisan sa mas mataas na lugar o gusaling may tatlong palapag o mas mataas pa. Importanteng huwag bumalik sa bahay hanggang mawala ang alerto ng tsunami. Tignan ang hazard map ng munisipyo para malaman kung saan ang Tsunami Evacuation Building.

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



Evacuation Area

Ang evacuation area ay isang lugar na pansamantalang paglilikasan para maprotektahan ang sarili kapag nagkaroon ng sakuna sa lugar mo. Tignan beforehand ang hazard map ng munisipyo para malaman kung saan ang mga evacuation areas.

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

Sumali sa mga disaster prevention drills at ibang aktibidad 防災活動(訓練・研修会)への参加

Sumali sa mga disaster prevention drills ng munisipyo o komunidad ninyo.



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。

[Apendiks 1] Mga Consulate General sa Kansai

資料 1 在関西総領事館

Name of Organization 総領事館・領事館	Address 住所	TEL for public 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	06-6941-9271
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	06-6445-9481
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	075-761-2988
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Sky Bldg., Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階	06-6440-5070
Consulate-General of India in Osaka 在大阪インド総領事館	Senba I.S. Bldg. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル10階	06-6261-7299 9299
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes Bldg. 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima-Festelival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	Gomi Bldg. 2-5-13, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-5-13 五味ビル	06-4256-2345
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nayakayate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	078-221-4853 4855
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Room 301, 303, 3rd Floor, Bakuro-machi Estate Bldg., 1-4-10 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町1-4-10 博労町エースタートビル3階 303号室	06-4963-2572
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka 在大阪オランダ王国総領事館	Kitahama 1-Chome Heiwa Bldg. 8B, 1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	06-6484-6000
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	078-392-3361 3362
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	06-6910-7881
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	06-6848-3451 3452
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Bldg. 4F, 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコク銀行ビル4階	06-6262-9226 9227
British Consulate General in Osaka 在大阪英国総領事館	Midosuji Grand Tower Bldg. 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グラントワー19階	06-6120-5600
Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-8543 〒530-8543 大阪市北区西天満2-11-5	06-6315-5900
Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho-Higashi, Sakai-ku, Sakai-City 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666

[Apendiks 2] 資料 2 非常持出品／備蓄品リスト

Listahan ng Dapat Ihanda at Dalhin sa Isang Emergency

Para mabawasan ang pinsala kapag magkasakuna, maghanda ng emergency pack na madaling makukuha bago lumisan. Kasunod nito, maghanda ng supply na pang-3 araw, pero mas mainam kung pang isang linggo hanggang sa makarating ang tulong. Ihanda ang mga kailangan ng pamilya gamit ang listahan sa baba.



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「非常持出品」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「備蓄品」(3日間、できれば1週間分)の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭に必要なものを準備しておきましょう。

Emergency Pack Checklist ■ 非常持出品リスト

Pangkaraniwang kagamitan (Kailangan ng bawat pamilya) 基本品目 あらゆる家庭に共通して必要									
Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日		Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日	
			1st 1回目	2nd 2回目				1st 1回目	2nd 2回目
Pagkain 食糧品	<input type="checkbox"/>	Tubig pang-inom 飲料水	/	/	Others その他	<input type="checkbox"/>	Baterya 乾電池	/	/
	<input type="checkbox"/>	Emergency food (de-lata, biscuit, etc.) 乾パン・缶詰等非常食	/	/		<input type="checkbox"/>	Mobile phone charger / Power bank 携帯電話の充電器/モバイルバッテリー	/	/
Pang-araw-araw 日用品	<input type="checkbox"/>	Cotton work gloves 軍手	/	/		<input type="checkbox"/>	Kandila / Lighter ローソク/ライター	/	/
	<input type="checkbox"/>	Tuwalya タオル	/	/		<input type="checkbox"/>	Multipurpose knife アーミーナイフ	/	/
	<input type="checkbox"/>	Plastic bag ポリ袋	/	/		<input type="checkbox"/>	Helmet (padded headgear) ヘルメット(防災ずきん)	/	/
Mahalagang bagay 貴重品	<input type="checkbox"/>	Bath tissue / Wet wipe トイレットペーパー/ウェットティッシュ	/	/		<input type="checkbox"/>	Portable plastic toilet 簡易トイレ	/	/
	<input type="checkbox"/>	Cash (coins) 現金(小銭)	/	/		<input type="checkbox"/>	Dry shampoo 水を使わないシャンプー	/	/
	<input type="checkbox"/>	Cell phone 携帯電話	/	/		<input type="checkbox"/>	Sapatos くつ	/	/
	<input type="checkbox"/>	Bank book / Seal 預金通帳/印鑑	/	/		<input type="checkbox"/>	First aid kit / Gamot sa bahay / Thermometer 救急医療品/常備薬/体温計	/	/
	<input type="checkbox"/>	Health insurance card / Driver's license 健康保険証写/運転免許証	/	/		<input type="checkbox"/>	Alcohol pangdisimpeksyon アルコール消毒薬	/	/
Others その他	<input type="checkbox"/>	Passport パスポート	/	/		<input type="checkbox"/>	Face masks マスク	/	/
	<input type="checkbox"/>	Resident card 在留カード	/	/		<input type="checkbox"/>	Panulat 筆記用具	/	/
	<input type="checkbox"/>	Flashlight 懐中電灯	/	/		<input type="checkbox"/>	Damit (kasama ang pangilalim) 上着/下着	/	/
	<input type="checkbox"/>	Portable radio 携帯ラジオ	/	/					

Emergency Supply Checklist ■ 備蓄品リスト

Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日		Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日	
			1st 1回目	2nd 2回目				1st 1回目	2nd 2回目
Pagkain 食糧品	<input type="checkbox"/>	Tubig pang-inom 飲料水	/	/	Others その他	<input type="checkbox"/>	Solid fuel 固形燃料	/	/
	<input type="checkbox"/>	Pagkain (vacuum-packed foods, de-lata, snacks, etc.) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	/	/		<input type="checkbox"/>	Kumot / Sleeping bag 毛布/寝袋	/	/
Pang-araw-araw 日用品	<input type="checkbox"/>	Toiletries 洗面用具	/	/		<input type="checkbox"/>	Disposable heat pads 使い捨てカイロ	/	/
	<input type="checkbox"/>	Kaldero / kettle 鍋/やかん	/	/		<input type="checkbox"/>	Diyaryo 新聞紙	/	/
	<input type="checkbox"/>	Pangkain (disposable chopsticks, paper plates, paper cups, etc.) 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)	/	/		<input type="checkbox"/>	Face masks マスク	/	/
	<input type="checkbox"/>	Bath tissue / Wet wipe トイレットペーパー/ウェットティッシュ	/	/		<input type="checkbox"/>	Alcohol pangdisimpeksyon アルコール消毒薬	/	/
	<input type="checkbox"/>	Plastic wrap / Aluminum foil ラップ/アルミホイル	/	/		<input type="checkbox"/>	Tools (Lubid / Pala etc.) 工具類(ロープ/スコップなど)	/	/
	<input type="checkbox"/>	Mini-stove / gas cylinders 卓上コンロ/ガスボンベ	/	/		<input type="checkbox"/>	Portable plastic toilet 簡易トイレ	/	/
						<input type="checkbox"/>	Gamit pang-ulan 雨具	/	/

[Apendiks 3] 資料3 防災メモ

My Disaster Prevention Memo

My information ■ 本人	
Pangalan 名前	
Address sa Japan 住所	
Telepono 電話番号	
Cell Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Cell Phone) 携帯メールアドレス	
Pangalan ng kasama sa bahay 同居者氏名	

My family/relative/friend information ■ 家族・知り合い連絡先	
Pangalan 名前	
Address 住所	
Telepono 電話番号	
Cell Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Cell Phone) 携帯メールアドレス	
Relasyon 本人との関係	

Pangalan 名前	
Address 住所	
Telepono 電話番号	
Cell Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Cell Phone) 携帯メールアドレス	
Relasyon 本人との関係	

Key contacts ■ 必要な連絡先	
Bumbero (Sunog, Ambulansya) 消防署 (火事、救急車)	119
Pulis 警察署	110
Japan Coast Guard 海上保安庁	118
Disaster Messaging System 災害用伝言ダイヤル	171
City Hall 市役所	
Ward Office 区役所	
Town Office 町役場	
Embahada /Konsulado 大使館・領事館	
Kuryente 電気	
Gas ガス	
Tubig 水道	
Shelter / Evacuation Area 避難場所	
Lugar na magkikita ang pamilya 家族との集合場所	
Other Contacts 其他必要な連絡先	

[Apendiks 4] 資料4 近くの避難場所の検索

Paghahanap ng malapit na evacuation area

〈Pang-kompyuter〉

YAHOO! Weather / Disaster "Mapa ng mga Evacuation Area" (Sa wikang Hapon lamang)

〈PC版〉YAHOO! 天気・災害 “避難場所マップ” (日本語のみ)

Mahamanap mo ang evacuation area na itinalaga ng munisipalidad sa oras na nanganganib ka dahil sa sakuna.

災害による危険がせまった時、自治体が指定した避難場所を探せます。

① YAHOO 避難場所マップ 検索



② I-type ang adres na malapit sa lugar na hinahanapan mo ng evacuation area
探したい避難場所の周辺住所を入力



③ I-click ang evacuation area na gusto mong makita ang detalye

知りたい避難場所をクリックすると、詳細が表示される



〈Smartphone App〉

Disaster Prevention Information, "Japan Shelter Guide"

(English/Japanese/Chinese/Korean versions lamang)

〈スマートフォン版アプリ〉防災情報「全国避難所ガイド」(日英中韓)

Ito ay isang navigation app pang-sakuna na naglalaman ng 130,000 na likasan o evacuation area na itinalaga ng munisipalidad kapag magkaroon ng sakuna para mahanap mo ang malilikasan mo sa paligid ng kinaroroonan mo at mabigay ang direksyon papunta roon.

I-download muna ito sa inyong smartphone sa pamamagitan ng QR Code at gamitin.

自治体が定めた災害時の避難所や避難場所を約13万件収録し、現在地周辺の避難所などを検索して、道順をルート案内する災害用ナビゲーションアプリです。

スマートフォンにダウンロードして活用してください。



▲iPhone



▲Android

Published by

International Affairs Division, Osaka Promotion Bureau, Department Of Civic And Cultural Affairs,
(Council of Local Authorities for International Relations Osaka Prefectural Government Branch Office)

Osaka Prefectural Government Sakishima Building 37 F,

1-14-16 Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka, 559-8555

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

Published : April 2021

Ginawang : Osaka Foundation of International Exchange (OFIX)

Supervision by : Crisis Management Office

発行

府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部）

〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

発行年月：令和3(2021)年4月

作成：公益財団法人大阪府国際交流財団(OFIX)

監修：危機管理室

Web site/app ng Osaka Prefecture na Nagbibigay ng Multilingual na Impormasyon tungkol sa Kalamidad

大阪府災害多言語情報ウェブサイト・アプリ



Osaka Safe Travels

Ang "Osaka Safe Travels" app ay libreng website/smartphone app na nagbibigay ng kinakailangang impormasyon kapag may sakuna sa maraming wika. Bukod sa impormasyon tungkol sa sakuna at maliklikasan, naglalaman ito ng impormasyon tungkol sa mga tren at airport, ang lokasyon ng mga Consulate General sa Osaka atbp., mga emergency contact, at iba pang impormasyon na makakatulong sa mga dayuhan. I-download ang "Osaka Safe Travels" app ngayon!

「Osaka Safe Travels」は、災害時に必要な情報を多言語で提供する無料ウェブサイト・スマートフォンアプリです。災害や避難場所のほか、鉄道や空港、大阪などにある各国の総領事館の情報、緊急時の連絡先など、外国人の皆さんが役立つ情報がたくさん入っています。ぜひ、今すぐ「Osaka Safe Travels」をダウンロードください！

Magagamit na Wika 対応言語

- 日本語 (Hapon)
- English (英語 / Ingles)
- 中文简体 (中国語簡体字 / Pinasimple na Tsino)
- 中文繁體 (中国語繁体字 / Tradisyonal na Tsino)
- 한국어 (韓国語 / Koreano)
- Português (ポルトガル語 / Portuges)
- Español (スペイン語 / Espanyol)
- Tiếng Việt (ベトナム語 / Vietnamese)
- Filipino (フィリピン語)
- ไทย (タイ語 / Thai)
- Bahasa Indonesia (インドネシア語 / Bahasa)
- नेपाली (ネパール語 / Nepali)

Osaka Safe Travels



Website

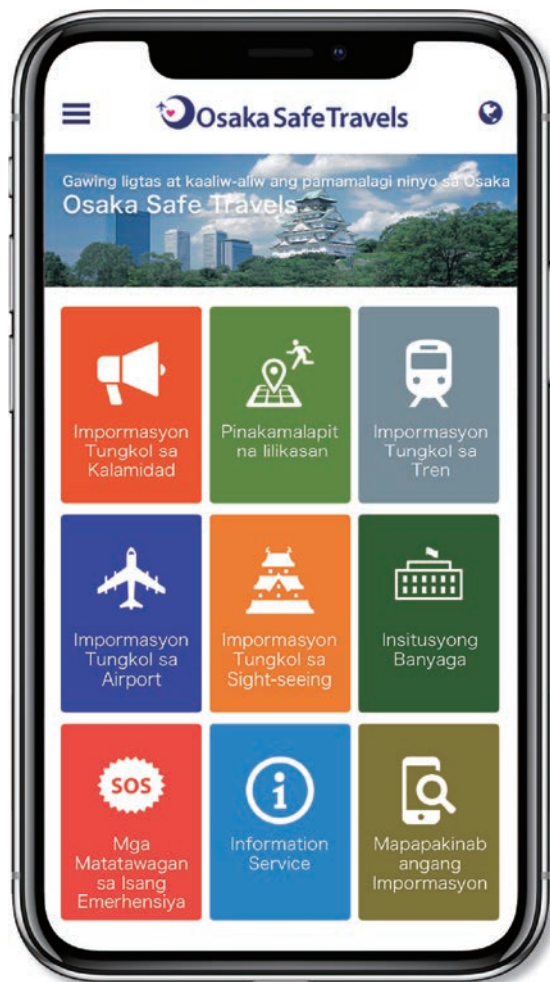
<https://www.osakasafetravels.com/phi/>



▲ Android



▲ iPhone



Pangunahing Impormasyon 主な情報



Impormasyon Tungkol sa Kalamidad 災害情報

Push notification kung sakaling may lumindol o mag-tsunami.

地震や津波等の災害発生時にプッシュ通知でお知らせします。



Pinakamalapit na lilikasan 現在地・避難情報

Pwedeng mahanap sa mapa ang pinakamalapit na evacuation center at kasalukuyang lo-kasyon gamit ang location service.

位置情報サービスにより、マップで現在地及び周辺の避難場所等が検索できます。



Impormasyon Tungkol sa Airport 空港情報

Makikita ang impormasyon ng mga lipad sa Kansai International Airport, pati na rin ang mga update sa iba't ibang paraan ng transportasyon papunta sa paliparan.

関西国際空港のフライト情報や、空港までの鉄道・バス等の運行状況が確認できます。



Impormasyon Tungkol sa Tren 鉄道情報

Pwedeng makita sa mapa kung naantala o natigil ang serbisyo ng tren.

鉄道の遅延・運休の状況がマップ上ですぐに確認できます。



Insitusyong Banyaga 外国機関情報

Makikita ang mga impormasyon mula sa mga embahada at Konsulado.

大使館や総領事館等の情報を確認できます。

Lindol

地震

1 Isang malakas na lindol ang naganap. Walang panganib na tsunami mula sa lindol na ito.

大きい地震が発生しました。この地震による津波の心配はありません。

- Manatiling kalmado at siguraduhin ang iyong sariling kaligtasan.
- Mag-ingat sa mga aftershocks.
- Maaaring tumigil magserbisyo ang mga tren, bus at eroplano.
- Tignan sa Osaka Safe Travels app para sa impormasyon sa transportasyon.

- 落ち着いて身の安全を確保しましょう。
- 余震に気を付けてください。
- 電車やバス、飛行機が運休する可能性があります。
- Osaka Safe Travels で交通情報を確認してください。

2 Isang malakas na lindol ang naganap. May panganib na magkaroon ng tsunami. Agad na lumayo sa dagat at ilog at hangga't maaari, lumikas sa mataas na lokasyon.

大きい地震が発生しました。津波が発生するおそれがあります。すぐに海や川から離れて、できるだけ高い場所に避難してください。

- Manatiling kalmado at siguraduhin ang iyong sariling kaligtasan.
- Huwag ipagpalagay na ligtas ka sa lugar na kinaroroonan mo. Lumikas sa mas mataas na lugar o sa pinakamataas na palapag ng gusali na puwedeng akyatin.
- Huwag umalis sa lugar na iyong nilikasan hanggang sa maalis ang babala ng tsunami, dahil maaaring paulit-ulit na tumama ang tsunami.

- 落ち着いて身の安全を確保しましょう。
- ここなら安心と思わず、より高い場所や建物のできるだけ上の階に避難してください。
- 津波は繰り返し襲ってきますので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。

3 Mag-ingat sa mga aftershock. Kung lumindol, manatiling kalmado at siguraduhin ang iyong sariling kaligtasan.

余震にご注意ください。地震が起こったら、落ち着いて身の安全を確保しましょう。

- Pagkatapos ng isang malakas na lindol, maaaring may ilang aftershock.
- Ang mga aftershock ay uunit, ngunit may panganib na magkaroon pa ng malakas na pagyanig.
- Kung may lindol, manatiling kalmado at siguraduhin ang iyong sariling kaligtasan.

< Kapag nasa bahay >

- 1 Protektahan ang iyong sarili: Kung yumanig, pumunta kaagad sa ilalim ng mesa.
- 2 Patayin agad ang mga may apoy: Patayin ang mga kagamitan sa gas at patayin ang pangunahing balbula ng gas.
- 3 Patayin agad kapag magka-apoy: Patayin ang apoy gamit ang fire extinguisher, atbp.
- 4 Siguraduhin may lalabasan: Huwag magmadali sa labas. Buksan ang mga pinto at siguraduhin may lalabasan.

5 I-check ang mga pang-emergency na supply: Tignan ang nilalaman ng mga supply na inihanda mo.

6 Pagkuha ng impormasyon sa lindol: Kumuha ng impormasyon tungkol sa lindol mula saradyo, atbp.

< Kapag malayo sa bahay >

- 1 Sa trabaho o paaralan: Pumasok sa ilalim ng isang mesa. Lumayo sa mga bookshelf at bintana.
- 2 Kapag nasa elevator: Pindutin ang mga pindutan para sa lahat ng palapag at bumaba kung saan ito humihinto. Kung nakulong sa loob, pindutin ang emergency button.
- 3 Kapag nagmamaneho: Pabagalin ang sasakyan at huminto sa kaliwang bahagi ng kalsada. Huwag lumabas hanggang sa humupa ang pagyanig. Gamitin ang radyo ng kotse upang makakuha ng impormasyon. Lumikas nang hindi naka-lock ang mga pinto at huwag iwanan ang mga susi sa ignition.
- 4 Kung malapit ka sa tabing-dagat, tabing-ilog o talampas: Lumikas sa mataas na lugar. Lumikas mula sa dalampasigan, tabing ilog o talampas sa lalong madaling panahon.

- 大きな地震のあとには、余震が何度も続くおそれがあります。余震は徐々に少なくなります。大きな揺れが再度あるおそれがあります。

- 地震が起こったら、落ち着いて身の安全を確保しましょう。

< 自宅にいるとき >

- 1 身を守る: 揺れたらまず机の下にもぐる。
 - 2 すばやく火の始末: ガス器具の火を消し、元栓を閉める
 - 3 火がでたらまず消火: 消火器などですぐに消す。
 - 4 出口の確保: あわてて外に飛び出さない。ドアを開けて出口を確保する
 - 5 非常持出品の確認: 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。
 - 6 地震情報の入手: ラジオなどで地震の情報をキャッチする。
- < 外出先 >
- 1 職場・学校にいるとき: 机の下にもぐる。本棚や窓からはなれる。
 - 2 エレベーターの中にいるとき: 全ての階のボタンを押す、止まった階で降りる。閉じ込められたら非常用ボタンを押す。
 - 3 車の運転中: 車のスピードを落とし、道路の左側に停止させる。揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。キーをつけたままドアロックせず避難する。
 - 4 海岸や川べり・がけの近くにいるとき: 高い所に避難する。がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。"

Malakas na Ulan

大雨

4 Inaasahan ang malakas na ulan mula ____ hanggang ____.

__日から__日にかけて、大雨となる予報が出ています。

- Nang dahil sa malakas na ulan nagbabaha at maaaring magkaroon ng pagguho ng lupa. Mapanganib ito. Lumayo sa dagat, ilog at bundok.

- Malalaman ang impormasyon ng panahon at mga evacuation site sa website ng "Osaka Disaster Prevention Net".

Hapon: <https://www.osaka-bousai.net>

Ingles: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

- 大雨の影響で洪水が発生したり、山で土砂崩れが起こるおそれがあるので、とても危険です。海や川、山には近づかないでください。
- 「おおさか防災ネット」で、気象情報や避難所の確認ができます。

日本語: <https://www.osaka-bousai.net/>

英語: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

5 Ang napakalakas na bagyong No. ____ ay inaasahang nasa pinakamalapit sa Osaka Prefecture sa _____. Mag-ingat sa malakas na hangin at malakas na ulan.

とても強い台風__号が、__日に大阪府に最も接近する見込みです。強風や大雨にご注意ください。

- ・ Maaaring may mga bagay na nalilipad dahil sa malakas na hangin, kung kaya't iwasang lumabas hangga't maaari.
- ・ Kapag napalapit ang bagyo, inaalalang magdudulot ito ng pagbaha at pagguho ng lupa dahil sa malakas na ulan. Mapanganib ito. Lumayo sa dagat, ilog at bundok.
- ・ Maaaring tumigil magserbisyo ang mga tren, bus, at eroplano.
- ・ Tingnan ang Osaka Safe Travels app para sa impormasyon sa transportasyon.

- ・ 強風で物が飛んでくる可能性がありますので、できるだけ外出は控えてください。
- ・ 台風が近づくと、大雨による洪水や山で土砂崩れが起こるおそれがあるので、とても危険です。海や川、山には近づかないでください。
- ・ 電車やバス、飛行機が運休する可能性があります。
- ・ Osaka Safe Travelsで交通情報を確認してください。

6 Maaaring matigil o mabawasan ang serbisyo ng tren dahil sa (bagyo).

台風の影響で、電車が減便・運休になる可能性があります。

- ・ Inihayag ng JR West Japan na maaaring matigil o mabawasan ang serbisyo ng tren mula _____ hanggang _____, kung kailan inaasahang malapit ang bagyo.
- ・ (Bukod sa _____) Maaari ring tumigil magserbisyo ang ibang tren.
- ・ Tignan ang "Impormasyon sa Tren" sa Osaka Safe Travels.

- ・ JR西日本は、台風が接近する可能性がある__日から__日にかけて、通常ダイヤから減便したり、運休になる可能性があるとして発表しました。
- ・ (____以外の)ほかの電車も止まる可能性があります。
- ・ Osaka Safe Travelsでの「鉄道情報」を確認してください。

7 Maaaring matigil o mabawasan ang serbisyo ng eroplano dahil sa (bagyo).

台風の影響で、飛行機が減便・運休になる可能性があります。

- ・ Tingnan ang impormasyon sa "Airport" sa Osaka Safe Travels.

- ・ Osaka Safe Travelsの「空港情報」を確認してください。

8 Naglabas ang _____ ng prepektura ng Osaka ng impormasyon sa paglikas nang hh:mm am/pm sa MM DD.

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域で避難情報が出ています。

- ・ Alamin ang impormasyon ng paglikas para sa iyong lugar at lumikas sa lalong madaling panahon.
 - ・ Makikita ang impormasyon sa paglikas at mga lugar ng paglikas sa website ng "Osaka Disaster Prevention Net".
- Hapon: <https://www.osaka-bousai.net>
Ingles: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

- ・ 住んでいる地域の避難情報を確認して、できるだけ早く避難してください。
 - ・ 「おおさか防災ネット」で、避難情報や避難所の確認ができます。
- 日本語: <https://www.osaka-bousai.net>
英語: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

9 Mag-ingat sa economy class syndrome! Importanteng igalaw ang katawan paminsan-minsan.

エコノミークラス症候群に注意！体を動かすことが大切です。

- ・ Ang economy class syndrome ay nangyayari kapag nanatili ka sa parehong posisyon sa loob ng mahabang panahon nang hindi gaanong gumagalaw, na nagreresulta sa pagbuo ng dugo sa mga binti na bumabara sa daluyan ng dugo sa baga na nagiging sanhi ng kahirapan sa paghinga, at sa pinakamasamang sitwasyon ay humahahantong sa kamatayan.
- ・ Ang paglalakad ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang kundisyong ito, kaya subukang maglakad paminsan-minsan. Kung mahirap maglakad, makakatulong din ang pagmasahe ng guya. Ang iba pang mga hakbang sa pag-iwas ay kinabibilangan ng pag-inom ng inumin, paghinga ng malalim at pagtaas ng mga paa habang nakahiga.
- ・ Mahalaga rin na igalaw ang iyong katawan para mapaiba ang pakiramdam.

- ・ エコノミークラス症候群とは、長い間、同じ姿勢で座っていたり、動かないでいると、足に血栓ができて、それが肺の血管に詰まって呼吸困難になる病気です。最悪の場合は命を落とします。
- ・ 歩くことが一番の予防になるので、ときどき歩くようにしましょう。歩くことが難しい場合は、ふくらはぎのマッサージも有効です。ほかにも、水分補給する、深呼吸する、足を何かの上に乗せた状態で寝ることなどで予防できます。
- ・ 気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。

Lifeline (Kuryente, tubig, gas, atbp.) ライフライン

10 Simula hh:mm am/pm sa MM DD, ititigil ang kuryente sa ____ng Osaka Prefecture. Para sa iyong kaligtasan, mangyaring patayin ang iyong circuit breaker.

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域で電気が止まっています。安全のため、電気のブレーカーを「切」にしてください。

・ Ang impormasyon sa pagkawala ng kuryente ay makukuha sa website ng Kansai Electric Power (Hapon/Ingles).

Hapon: <https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php>

Ingles: <https://www.kansai-td.co.jp/Ingles/home/teiden-info/index.php>

・ 停電情報は、関西電力送配電のホームページ(日本語・英語)から確認できます。

日本語: <https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php>

英語: <https://www.kansai-td.co.jp/Ingles/home/teiden-info/index.php>

11 Simula hh:mm am/pm sa MM DD, mawawalan ng tubig sa ____ng Osaka Prefecture.

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域で水道が止まっています。

・ Tignan ang "Osaka Disaster Prevention Net" para sa impormasyon sa departamento ng tubig sa lugar kung saan ka nakatira.

Hapon: <https://www.osaka-bousai.net/27000/waterworks-list.html>

Ingles: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27000/waterworks-list.html>

・ 「おおさか防災ネット」で、住んでいる地域の水道局の情報を確認してください。

日本語: <https://www.osaka-bousai.net/27000/waterworks-list.html>

英語: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27000/waterworks-list.html>

12 Simula hh:mm am/pm sa MM DD, mayroong gas leak sa ____ng Osaka Prefecture. Huwag gumamit ng apoy.

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府__地域でガスが漏れています。絶対に火は使わないでください。

・ Sa mga nakatira sa ____ huwag gumamit ng apoy hanggang sa makumpirmang ligtas na gumamit nito.

・ __地域にお住いの方は、安全が確認できるまで、危険ですので火は使わないでください。

13 Ang pagkawala ng gas ay maaaring sanhi ng lindol. Kapag walang gas, tingnan ang Website ng Osaka Gas para malaman ang dapat gawin.

地震の影響でガスが止まっている場合があります。ガスが使えない場合は、大阪ガスネットワークのホームページで対応方法を確認してください。

・ Website ng Osaka Gas (kapag emergency)

Hapon: <https://network.osakagas.co.jp/emergent/disaster.html#emergency>

Ingles: <https://network.osakagas.co.jp/en/index.html#emergency>

・ Kung walang gas, mayroong isang video ng "Paano i-reset ang metro ng gas" (sa wikang Hapon at Ingles) na available dito.

<https://www.youtube.com/embed/0YSmTuE4r2E>

・ Para sa impormasyon sa pagkawala ng gas, tingnan dito (Hapon lamang).

<https://network.osakagas.co.jp/area-exhibition/index.html>

・ 大阪ガスネットワークのホームページ (緊急のとき)

日本語:

<https://network.osakagas.co.jp/emergent/disaster.html#emergency>

英語: <https://network.osakagas.co.jp/en/index.html#emergency>

・ ガスが使えない場合の復帰方法、「ガスメーターの復帰手順」の動画(日本語・英語)はこちら

<https://www.youtube.com/embed/0YSmTuE4r2E>

・ ガスの停止状況はこちら(日本語のみ)

<https://network.osakagas.co.jp/area-exhibition/index.html>

Konsultasyon

相談窓口

14 Abiso tungol sa Konsultasyon sa iba't-ibang wika (telepono at email)

多言語相談(電話・メール)の案内

・ Ang Osaka Foundation for International Exchange (OFIX) ay tumatangap ng konsultasyon sa iba't-ibang wika tungkol sa sa naganap na ____ noong ____.

< Pagkonsulta sa telepono >

06-6941-2297

Mga magagamit na wika: Ingles, Intsik, Koreano, Portuges, Espanyol, Vietnamese, Filipino, Thai, Indonesian, Nepali, at Hapon.

< Mga konsultasyon sa pamamagitan ng email >

Email address: jouhou-c@ofix.or.jp

※ Available lang ang mga konsultasyon sa email sa Hapon at Ingles lang.

※ Isa-isang sasagutin ang mga katanungan.

___/___に発生した___について、大阪府国際交流財団(OFIX)では、多言語での相談を受け付けています。

< 電話相談 >

06-6941-2297

対応言語: 英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、日本語

< メール相談 >

メールアドレス: jouhou-c@ofix.or.jp

※ メール相談は日本語、英語のみ

※ 返信は、順次対応します。