



Iligtas ang sarili at pamilya mula sa lindol

## Pasaporte ng Buhay Lalawigan ng Shizuoka

### Unang 3 Segundo Lindo!

- Manatiling kalmado!
- Protektahan ang sarili!
- Patayin ang apoy!
- Siguraduhin ang labasan sa paglikas!

### 1-2 minuto Humupa na ang pagyanig

Lumikas agad mula sa mga lugar na madaling gumuho ang lupa at mapanganib sa tsunami!

- Tiyaking walang nasusunog!
- Siguraduhin ang lagay ng pamilya!
- Magsuot ng sapatos!
- Ilabas ang emergency kit!

### 3 minuto

- Ligtas ba ang lahat?
- May nasusunog ba sa paligid?

**Sumigaw ng 'KAJI' !**

**Gumamit ng fire extinguisher!**

**Makipagtulungan sa mga kapitbahay para maapula ang apoy!**

- Mag-ingat sa mga aftershocks!

### 5-10 minuto

Huwag maniwala sa fake news

- Buksan ang radyo!
- Kumpirmahin ang mga ulat at lokal na impormasyon!
- Hangga't maaari, huwag gamitin ang telepono

Kapag Iisan

- Patayin ang gas sa bahay! Patayin ang circuit breaker!
- HUWAG lumikas gamit ang kotsel
- Mag-ingat sa pagbagsak ng mga pader, mga vending machine, mga palatandaan, at salamin!
- Mag-iwan ng memo kung saan ka pupunta sa may pintuan!
- Lumikas nang mag-isa at huwag kunin ang iyong mga anak sa paaralan!
- Kapag likas, mag-ingat sa mga magnanakaw!

### 10 minuto~ unang oras

- Tumulong sa pag-apula ng apoy!
- Tumulong sa pagliligtas sa mga nangangailangan ng tulong!

Mangyaring gumawa ng sariling pangunahing pangunang lunas!

### ~Ika-7 araw

- Gamitin ang inimbak na pagkain at bagay!

Tubig, pagkain, radyo, flashlight, gamot sa bahay

- Bigyan-pansin ang mga lokal na anunsyo!
- Pahalagahan ang sariling kaligtasan!
- Huwag pumasok sa mga gumuhong bahay!

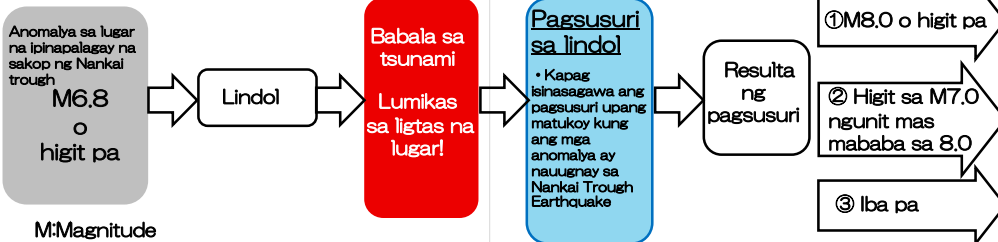
### Kapag mananatili sa Pansamantalang Tuluyan

#### Tatlong Puntos

- Sundin ang mga tagubilin ng lokal na awtoridad!
- Sundin ang mga patakaran!
- Makipagtulungan at bigyan konsiderasyon ang mga napinsala at mga may kapansanan!

## Daloy ng Impormasyon sa Lindol sa Nankai Trough

[1lang segundo] [2min.~3min.] [5min.~30min.] [2 oras]



**Alerto sa Lindol (Babala sa Megathrust na Lindol)**  
Lumikas sa isang ligtas na lugar at manatili doon ng isang linggo. Regular na kumpirmahin ang likasang lugar bilang bahagi ng pangkaraniwang paghahanda sa lindol.

**Alerto sa Lindol (Pagpapalala sa Megathrust na Lindol)**  
• Muling kumpirmahin ang iyong kahandaan sa lindol at tsunami.

**Pagtatapos ng Pagsusuri**  
• Mamuhay na batid ang maaaring maganap na lindol.

Ang iyong tahanan ba ay nasa lugar na mapangib sa sakuna?

- ① Tinatayang dadaluyan ng tsunami
- ② Tinatayang mapanganib sa pagguho ng lupa
- ③ Mapanganib sa tsunami at pagguho ng lupa
- ④ Lugar na hindi kailangang isanin

**Uri ng Panganib (Bilugan ang 1 sagot)**

**Lugar ng Paglilikasan**

Pangalan ng lugar \_\_\_\_\_

Lokasyon ng lugar \_\_\_\_\_

Numero ng telepono ng lugar \_\_\_\_\_

Kung hindi mo alam ang lugar na paglilikasan, sumangguni sa Dibisyon sa Paghahanda sa Sakuna ng iyong munisipyo o sa app ng Paghahanda sa Sakuna.

Talaan ng Kilos ng Pamilya (Kapag nesagan ang lindol sa Nankai trough o malaking sakuna)

Pangalan	Lugar na kinaroroonan sa araw

Lugar na Tugpuan ng Pamilya sa Panahon ng Kasibotan	Lokal na Lugar na Paglilikasan

Telepono ng Pamilya

Pangalan	Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

NTT Disaster Emergency Serbisyo ng pag-iwan ng mensahe para kumpirmahin ang kaligtasan ng kaibigan at pamilya

171

Para makapag-record ng mensahe (PRIORITY para sa mga nasa napinsalang lugar)

I-dial **171**

Pindutin **1**

Area code (0##) ###-####  
Pindutin ang numero ng telepono ng NTT (plus area code) para sa isang tahanan na nasa loob ng napinsalang lugar.  
\*Magagamit mo ang iyong computer o smartphone mula sa #WEB171J.

Para kumpirmahin ang mensahe

I-dial **171**

Pindutin **2**

Area Code (0##) ###-####  
Pindutin ang numero ng telepono ng NTT (kasama ang area code) para sa isang tahanan na nasa loob ng napinsalang lugar.

Ang pangangalaga sa sarili ay pansariling responsibilidad. Ang pangangalaga sa komunidad ay responsibilidad ng bawat mamamayan.

Pangalan	
Tirahan	
Araw ng kapanganakan	
Telepono sa lugar na pinagtatrabahuan	
Kinabibilangna na boluntaryong grupo sa paghahanda sa sakuna	

Departamento na Namamaha sa Krisis,  
Lalawigan ng Shizuoka  
TEL 054-221-2644  
http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/