

さいがい 災害カード Disaster Card

災害の時に備えて、持ち歩きましょう！
Palaging dalhin ang card na ito,
para sa paghahanda sa pag dating ng disaster!

使い方 Paraan ng pag gamit
指でさして誰かに伝え、助けてもらう。
Ituro (daliri) ang gustong ipahiwatig para humingi ng tulong.

日本語が話せません。助けてください。
Hindi po ako marunong mag salita ng wikang Hapon. Tulungan nyo po ako.

しまねけん 島根県 Shimane Prefecture

じしん お 地震が起きたら Kapag lumindol

● 0~2分min. 自分を守る ingatan ang sarili

● 揺れが止まってから Kapag huminto ang pag vanig

● 机・テーブルの下に入る
Mag tago sa ilalim ng lamesa

● あわてて外へ飛び出さない。
Huwag mag madaling lumabas (panic)

● 玄関などの扉を開けて外に出るところを作る
Buksan ang pinto para makalabas kaagad

● 塀や看板から離れる
Lumayo sa bakod na semento at mga malalaking Bulletin board

● 落ちてくるものに注意する
Mag-ingat sa mga malalaglag na bagay

● 車を止めて、道の隅に寄せる
Ihinto ang sasakyan at iparada sa sulok ng daan

● エレベーターでは、すべての階のボタンを押す
Pindutin ang lahat ng floor sa loob ng elevator

● 火を消す
Patayin ang apoy

● 逃げる
Lumikas

海や川の近くにいる時は、津波に注意！ すぐに海や川から離れて、高いところに逃げる
Mag-ingat sa Tsunami kapag malapit sa dagat at ilog ! Lumayo kaagad sa dagat at ilog at lumikas sa mataas na lugar

おおあめ 大雨 Malakas na ulan

● 大雨の情報を注意する。
Maging alerto sa mga impormasyon.

● 早めに歩いて逃げる。
Agahan at bilisan ang pag likas.

● 足下に注意する。長い棒で足下を確認しながら避難する。
Mag-ingat sa pag lalakad. Mag dala ng mahabang stick (pantusok) para malaman kung ligtas ang dinadaan kapag lumilikas.

● 水の深さが50cmを超えると、歩くことが難しい。
Kapag lumampas sa 50cm ang lalim ng tubig ay mahirap ng mag lakad.

● 運動靴で逃げる。長靴・はだしは危ない。
Magsuot ng rubber shoes. Bota • delikado kapag nakayapak. (walang sapin sa paa)

● 避難する前に家が水に浸かったら、2階や屋根、高い建物に逃げる。
Kapag binaha na ang bahay bago lumikas ay pumunta sa itaas ng bahay o bubong o sa mataas na lugar.

に とき も い 逃げる時に持って行くもの Mga kailangang dalhin sa pag likas

水 Tubig	食べ物 Pagkain	在留カード パスポート Resident card Passport
お金 Pera	その他 At iba pa	

自分に必要なものを準備しておく。
食糧・飲み物は3日分は準備する。
Maghanda ng pang sariling pangangailangan. Maghanda ng pangatlong araw na inumin at pag kain.

避難所
Evacuation Shelter

名前 Pangalan	
国籍 Nasyonalidad	
生まれた日 Kapanganakan	
性別 Kasarian	
血液型 TYPE ng dugo	Rh
話す言葉 Wikang ginagamit	
アレルギー ALLERGY	
病気 sakit	
飲んでいる薬 MEDICATION	
在留カード番号 Resident card	
REGISTRATION No	
緊急時連絡先 In case of emergency.	
TEL:	

さいがい しょうほう 災害の情報はどこで？ Saan makakakuha ng mga impormasyon tungkol sa disaster?

テレビ Telebisyo	島根県 Shimane Prefecture http://www.bousai-shimane.jp 「しまね防災情報」 Mga impormasyon ng Disaster prevention ng Shimane
ラジオ Radyo	(やさしい日本語、タガログ語 他 Easy Japanese, Tagalog, etc.) メールマガジン「しまね防災メール」 空メールを送り、登録 Mail magazine "Shimane bousai mail" mag padala ng blank mail, mag parehistro
防災無線 Speaker ng bayan na nag aannounce ng impormasyon tungkol sa disaster	【やさしい日本語 Easy Japanese】 bousai-shimane-ej@xpressmail.jp 【英語 English】 bousai-shimane-en@xpressmail.jp 【タガログ語 Tagalog】 bousai-shimane-tl@xpressmail.jp
情報を伝える車 Sasakyan na nag aannounce ng impormasyon	しまね国際センター Shimane International Center http://www.sic-info.org メールマガジン 空メールを送り、登録 Mail magazine mag padala ng blank mail, mag parehistro

助けてください Tulungan nyo po ako

逃げたほうがいいですか？ Mas mabuti po bang lumikas?

避難所はどこですか？ Saan po ang evacuation shelter?

1 病院 / 2 警察 / 3 避難所 に行きたいです
Gusto ko pong pumunta sa 1 Ospital / 2 Pulis / 3 Evacuation shelter.

1 ケガをしています 2 体調が悪いです 3 痛いです
1 Nasugatan po ako. 2 Masama po ang aking pakiramdam 3 masakit po

家族が中にいます Nasa loob po ang pamilya ko

ここはどこですか？ Ano pong lugar ito?

1 食べ物 / 2 飲み物 がほしいです
Gusto ko po ng 1 pagkain / 2 maiinom

いま なに お 今、何が起きていますか？ Ano po ang nangyayari ngayon?

地震 Lindol	津波 Tsunami	大雨・洪水 Malakas na ulan • Baha	竜巻 Buhawi
台風 Bagyo	土砂崩れ Pag guho ng lupa	火事 Sunog	その他 At iba pa

しまね国際センター Shimane International Center TEL 0852-31-5056
島根県文化国際課 Shimane Prefectural Government TEL 0852-22-6493