

PAGHAHANDA PARA SA NATURAL NA KALAMIDAD

Pagsasalin sa wikang Tagalog
フィリピン語版

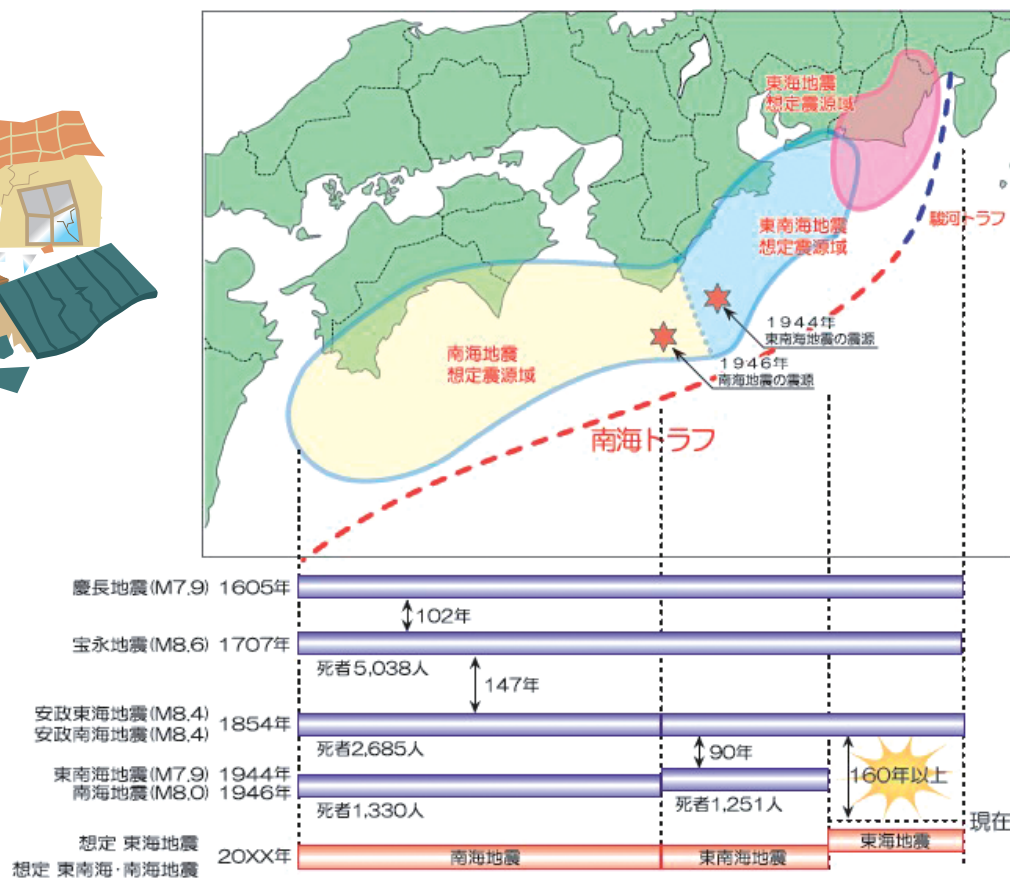
災害にそなえる



Siyudad ng Matsusaka
松阪市

Lindol sa Nankai Trough

南海トラフ地震



Ang Great East Japan Earthquake na naganap noong Marso 2011 ay nagdulot ng napakalaking pinsala sanhi ng malakas na paglindol at malalaking tsunami na dala nito. Sinundan ito ng dalawang malakas na lindol sa Kumamoto noong Abril 2016 kung saan maraming gusali ang nabuwal o gumuho at matindi rin ang pinsalang natamo. Ang malalaking lindol na tulad nito ay maaaring manyari sa alinmang lugar sa Japan, na may dalang panganib sa pagguho ng mga gusali at tsunami sa mga pook na nasa dalampasigan.

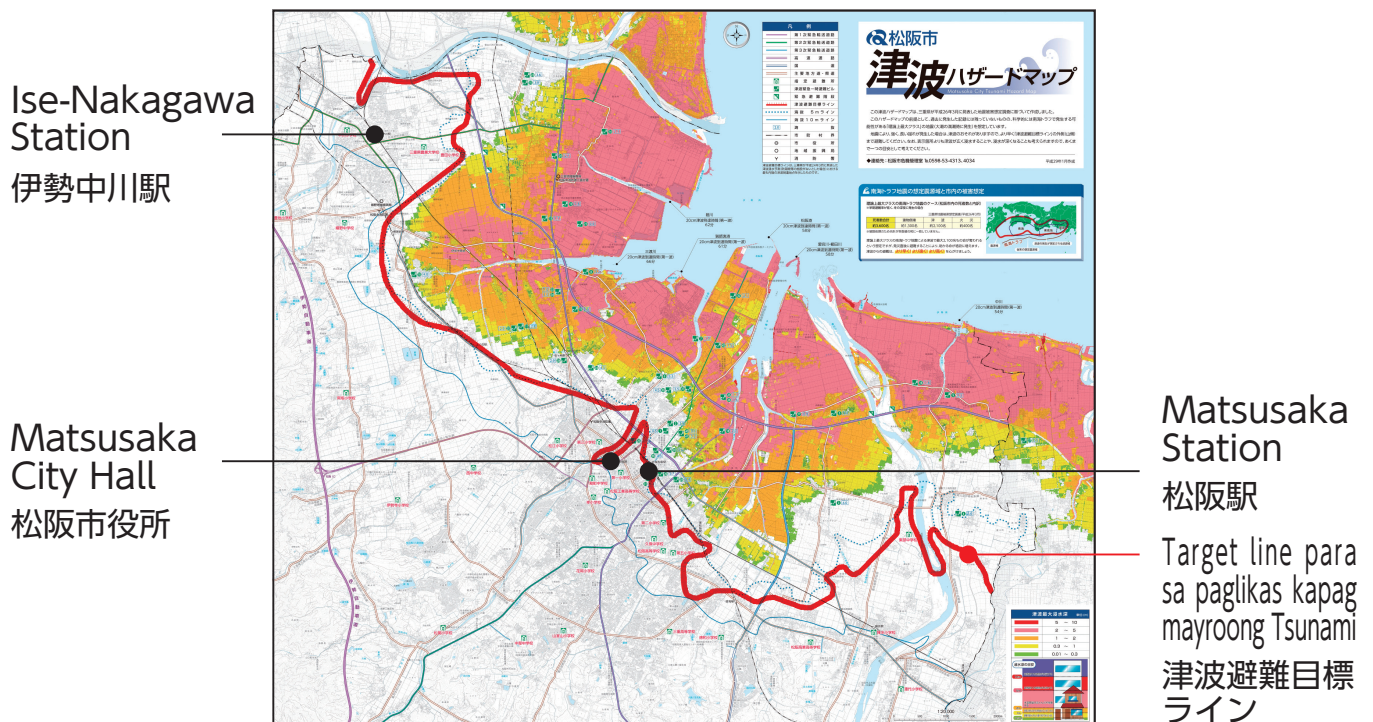
Sinasabing malaki ang posibilidad na magkaroon ng “Nankai Trough Earthquake” sa hinaharap. Ang lindol na ito ay nagmumula sa Nankai Trough, na isang ay groove-shaped landform mula sa Suruga Bay ng Shizuoka Prefecture hanggang sa Hyuga-nada Sea sa Miyazaki Prefecture, kung saan nagtatagpo ang Eurasian at Philippine Sea plates. Ang ganitong uri ng lindol na nagmumula sa dagat ay tinatawag na “subduction zone earthquakes”. Ang ganitong uri ng lindol ay karaniwang nangyayari sa isang beses bawat 100 hanggang 150 taon, at may 160 taon na ang nakakalipas mula nang magkaroon ng lindol sa lugar na ito, ang Tokai Earthquake sa taong 1854. Tinatantiyang ang posibilidad na magkakaroon ng subduction zone earthquake sa lugar na ito sa darating na 30 taon ay 88% para sa Tokai Earthquake, 70% para sa Tonankai Earthquake at 60% para sa Nankai Earthquake.

2011年3月に発生した東日本大震災では、激しい揺れと巨大な津波によって大きな被害が発生しました。また、2016年4月に発生した平成28年熊本地震では、2回の激しい揺れによって多くの建物が倒壊するなど、大きな被害をもたらしました。日本では、このような大きな地震がどこでも起きる可能性があり、揺れによる建物の倒壊や、海に面した場所では津波の危険性があります。

今後発生する可能性が高いと言われる地震が「南海トラフ地震」です。静岡県駿河湾から宮崎県の日向灘沖にかけて、ユーラシアプレートとフィリピン海プレートが接する溝状の地形を「南海トラフ」といい、この南海トラフで発生すると懸念されている地震が「南海トラフ地震」です。このような海溝型地震（海で起こる地震）は100年から150年の周期で発生しており、前の東海地震から160年以上が経過しています。今後30年以内の発生確率は、東海地震：88%、東南海地震：70%、南海地震：60%と言われています。

Tinatantiyang pinsala na maaaring matamo ng siyudad ng Matsusaka sa Nankai Trough Earthquake

松阪市の南海トラフ地震の被害想定



Kapag nagkaroon ng Nankai Trough Earthquake, makakaranas ng matinding pag-uga sa siyudad ng Matsusaka lalong-lalo na sa mga pook na malapit sa dalampasigan at tinatantiyang nasa 6-upper at 7 ang lakas ng pag-uga o seismic intensity. Bukod pa rito, malaki ang posibilidad na magkaroon ng soil liquefaction sa mga dalampasigan. Kapag nagkaroon ng soil liquefaction, ang lupa sa lugar na mahina ang pundasyon ay pinapasukan ng tubig at nagiging parang lati o marshland at mula sa lupang ito ay maaaring tumalsik ang mga putik o buhangin.

Maaaring magkaroon ng tsunami pagkatapos ng lindol. Tinatantiya na may 20 cm ang taas ng tsunami na makakarating sa dalampasigan ng Matsusaka sa pagitan ng 54 hanggang 62 minutos mula sa pagkakaroon ng lindol. Bago ito mangyari ay maaari din na magkaroon ng ground sedimentation sa ibang lugar na nagiging sanhi ng pagbaha. Tinatantiyang aabot sa 3.8 m ang maximum height ng tsunami (kapag nasa spring tide/high tide) at 3 hanggang 5 meters naman ang maximum height ng baha. Ang tsunami evacuation line ay nasa bandang Kintetsu at JR Meisho lines.

Tinatantiya din na aabot sa 3,600 katao ang bilang ng mga mapipinsala base sa theoretical maximum intensity earthquake (lindol na posibleng mangyari sa tiyorya subalit napakababa ang posibilidad na magkatotoo) o 1,100 katao base sa previous maximum intensity earthquake (lindol na naganap sa lugar sa nakaraan). May 32,000 katao ang bilang ng magiging evacuees matapos maganap ang kalamidad. Bagama't maibabalik agad ang serbisyo ng elektrisidad at gas, tinatantiya na walang supply ng tubig sa 66% ng siyudad kahit sa paglipas ng isang buwan.

南海トラフ地震が発生した場合、松阪市では沿岸部ほど揺れが強く、最大震度6強～7の揺れが想定されています。また、沿岸部では液状化の危険度が極めて高いと想定されています。液状化が起こると、地盤が弱いところでは地面が泥湿地のような状態になったり、地面から泥や砂が噴き出したりします。

地震のあとには津波の発生も予想されています。松阪市の沿岸部では、20cmの津波が地震の発生から54分～62分で到達すると予想されています。場所によっては地盤の沈降により、それよりも早く浸水が始まるところがあります。また、最大津波高は3.8m（大潮・満潮時）、最大浸水深は3～5mと想定されています。松阪市での津波避難目標ラインは、おおむね近鉄線、JR名松線です。

市内の死者は、理論上最大クラス（発生する確率は極めて低い理論上起こりうる地震）で3,600人、過去最大クラス（歴史的にこの地域で起こりうる地震）で1,100人と予想されています。また、避難者数は防災直後でも32,000人と予想されています。ライフラインは、電気・ガスの回復は比較的早いと言われていますが、水道は1か月後でも66%が断水と想定されています。

Kapag nagkaroon ng lindol

地震が発生したら

Babala sa pagdating ng lindol

緊急地震速報

Kapag lumindol, makakatanggap agad ng pag-uulat ukol dito sa pamamagitan ng TV, radyo, mobile phones at iba pa.

地震が起きた場合、テレビやラジオ、携帯電話などで素早く知らせます。

Sa oras na magkaroon ng lindol

地震発生

Una sa lahat, tumungo agad sa isang ligtas na lugar kung saan walang panganib na gumalaw, matumba o mabagsakan ng mga bagay!

まずは「落ちてこない」「倒れてこない」「異動してこない」ところに身を寄せて、とにかく身を守りましょう！

Kapag nasa loob ng tahanan / 自宅で

- Hangga't maaari, patayin agad ang anumang nakabukas na apoy sa oras na makaramdam ng pag-uga. Subalit, huwag pilitin ang sariling gawin ito kung malalagay sa panganib ang sarili.
- Maraming mapanganib na bagay na maaaring bumagsak o mabuwal sa loob ng kusina tulad ng refrigerator, paminggalan at iba pa. lumayo agad sa mga lugar na ito.

● 揺れを感じてすぐに火を消せる場合は火を消す。無理には火を消しに行かない。

● 台所には食器棚や冷蔵庫など危険がいっぱい。すぐに離れましょう。

Kapag natutulog / 寝ているとき

- Protektahan ang ulo sa pamamagitan ng pagsuklob ng unan o-futon, ibaba ang sariling katawan sa sahig sa lugar na kung saan walang kasangkapan na maaaring mabuwal.
- Magiging madilim ang paligid sa oras na mawalan ng kuryente, kaya kailangang ilagay sa tabi ng tulugan ang flashlight at tsinelas.

● ふとんや枕で頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。

● 停電すると真っ暗になるので、枕元には懐中電灯や運動靴などを置いておきましょう。

Kapag nasa loob ng gusali / 建物の中で

- Pumailalim agad sa mesa at humawak ng mahigpit sa mga paa nito.
- Tumungo sa ligtas na lugar na malayo sa bintana, lockers, bookshelves at iba pa.

● すぐに机の下に入り、机の脚をしっかりと持ちましょう。

● 窓やロッカー、本棚などから離れ、安全な場所に移動しましょう。

Kapag nasa labas ng bahay / 外出先で

- Kapag nasa loob ng supermarket at iba pa, lumayo sa mga istante ng produkto at gamitin ang sariling bag, shopping basket at iba pa sa pagprotekta sa ulo.
- Kapag nasa daan, lumayo sa mga pader na gawa sa bloke o bato. Mag-ingat sa mga roof tiles at iba pang bagay na nahuhulog.
- Kapag nasa loob ng sasakyan, pindutin ang hazard lights, unti-unting ibaba ang bilis at ihinto ito sa kaliwang bahagi ng daan. Iwanang nakalagay ang susi ng sasakyan sa ignition slot at huwag isara ang mga pintuan sa oras ng paglisan sa sasakyan.

● スーパーなどでは、商品棚から離れ、かばんや買い物かごなどで頭を守る。

● 道路では、ブロック塀や石壁から離れましょう。屋根瓦などの落下物にも注意。

● 車に乗っているときは、ハザードランプを点滅させてゆっくりとスピードを落とし、道路の左側に停めましょう。車から離れる際は、キーをつけたままでドアロックはしない。

Kapag huminto na ang pag-uga

揺れがおさまったら

- Siguruhing ligtas ang lahat ng nasa paligid
- Siguruhing patayin ang lahat ng apoy pati sa source nito.
- Patayin ang breaker.
- Siguruhin ang labasan.
- Dalhin ang emergency goods at lisanin ang lugar sa pamamagitan ng paglakad.

● 家族や仲間の安全確認

● 火の始末と火元を確認

● ブレーカーを切る

● 出口を確保

● 非常持出品を持って、徒歩などで避難

Sa oras ng paglisan

避難するときは

Sa kaso ng paglindol / 地震のとき

(Tingnan ang “Paghahanda para sa natural na kalamidad” sa pahina 22 - 23):
(「災害にそなえる」P22～23を参考)

Kapag humupa na ang pag-uga / 揺れがおさまったら

Una sa lahat, siguruhing ligtas ang pamilya at mga nasa paligid at siguruhin kung saan ang pinakamalapit na labasan. Tanggalin ang plug sa mga kasangkapang de-kuryente at patayin ang breaker. まずは家族や仲間の安全確認をし、出口を確保します。避難する時は、電気器具のプラグを抜き、ブレーカーを切っておきましょう。

Siguruhing ligtas ang pamilya at mga kapitbahay. / 家族・近所の安否確認

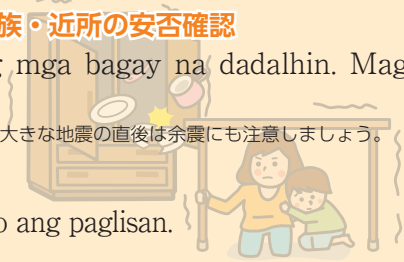
Lisanin ang lugar sa pamamagitan ng paglakad at limitahan ang mga bagay na dadalhin. Magingat sa mga after-shocks sa kaso ng malaking lindol.

となり近所の安否確認をします。避難する時は徒歩などで避難し、最小限の持出品を持って避難します。大きな地震の直後は余震にも注意しましょう。

Umpisahan ang paglisan / 避難を開始

Tumungo sa evacuation area o iba pang ligtas na lugar para makumpleto ang paglisan.

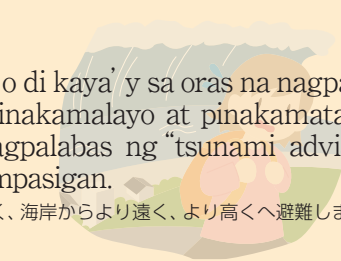
退避先などの安全なところへの避難完了



Paglisan mula sa tsunami / 津波からの避難

Sa kaso ng malaking lindol o patuloy na pag-uga sa mahabang panahon, o di kaya'y sa oras na nagpalabas ng “tsunami warning” o “major tsunami warning”, lumisan agad sa pinakamalayo at pinakamataas na lugar mula sa mga dalampasigan na maaaring puntahan. Kapag nagpalabas ng “tsunami advisory”, kailangang umahon ang mga nasa dagat at lumayo agad sa mga dalampasigan.

強い地震や長時間の揺れが発生したとき、または「大津波警報」や「津波警報」が発表されたら、より早く、海岸からより遠く、より高くへ避難しましょう。また、「津波注意報」が発表されたら、海にいる人はただちに海岸から離れましょう。



Sa kaso ng pinsala mula sa malakas na hangin at pagbaha dala ng bagyo at iba pa / 台風などの風水害のとき

(Tingnan ang “Paghahanda para sa natural na kalamidad” sa pahina 27): (「災害にそなえる」P27を参考)

Sa pagdating ng isang kalamidad, ipapalabas ng siyudad ang isa sa tatlong uri ng babala ukol sa paglisan.

災害がせまっているときには、その切迫度に応じて市は3種類の避難情報を発令します。

Evacuation Preparation Advisory (umpisahan ang paglisan ng mga matatanda at iba pa) / 避難準備・高齢者等避難開始

Ihanda ang emergency items at iba pa at ihanda ang sarili sa paglisan. Unahin muna ang mga matatanda at iba pa na matatagalan sa paglisan.

非常持出袋の準備など、避難の準備をしましょう。避難に時間がかかる高齢者などは避難を開始します。

Evacuation Advisory (boluntaryo) / 避難勧告

Malaki ang panganib na magdulot ng pinsala sa lahat ng tao. Kaya kailangang kumilos nang mabilis sang-ayon sa itinakdang evacuation plan.

人的被害が発生する危険性が高まっています。速やかにあらかじめ決めておいた避難行動をとりましょう。

Evacuation Order (Emerhensiya) / 避難指示 (緊急)

Para sa mga naghahanda sa paglisan, kailangang tapusin agad ang mga ginagawang paghahanda at lisanin agad ang lugar. Kapag hindi magawa ang regular na paglisan sa patag na daanan, sumilong agad sa pinakamalapit na ligtas na gusali.

避難中の人は直ちに避難を完了してください。すでに水平避難（移動）することが困難な場合は、近隣の安全な建物などに移動してください。

Kapag nagpalabas ng evacuation order sanhi ng pinsalang dala ng bagyo o baha, huwag magmadaling pumunta sa pinakamalapit na evacuation area. Maging mahinahon at pag-isipang mabuti ang pinakaligtas na ruta para maprotektahan ang sarili. Mas magiging mapanganib ang paglisan patungo sa evacuation area sa kadiliman sa panahon ng pagbaha. Sa kasong ito, mas makakabuting lumisan sa pinakamalapit na ligtas na lugar, tulad ng ikalawang palapag ng sariling tahanan at iba pa.

風水害時に避難勧告などが発令された場合、あわてて最寄りの避難所に行くのではなく、まずは冷静にどこに行けば安全が確保できるかを考えましょう。夜間に浸水している中で避難所に行くことはかえって危険です。その場合は自宅の2階へ退避するなど、より安全な行動を取るようにしましょう。



Pahayag ukol sa kalamidad at pagkumpirma sa kaligtasan ng pamilya at iba pa

情報収集と安否確認

Disaster Prevention Wireless Communication

Ipapalabas ng siyudad ang mga pahayag ukol sa paglisan sa pamamagitan ng outdoor speakers. Ipapaalam din ang pagkakaroon ng lindol sa pamamagitan ng anunsiyo sa Earthquake Early Warning system.

*Nasa wikang Hapon lamang.

防災行政無線

市が屋外に設置しているスピーカーから避難を呼びかけます。
地震の発生を知らせる緊急地震速報も流れます。
※日本語のみ

Emergency Alert Mail

Ang mga gumagamit ng mobile phones sa loob ng siyudad ay makakatanggap ng impormasyon ukol sa paglisan at iba pa sa pamamagitan ng e-mail. Libre ang serbisyong ito at hindi na kailangang magparehistro.

*May bahagi ng serbisyo na ipinagkakaloob sa wikang Ingles, Intsik at Koreano Pakikumpirma sa kompanya ng mobile phone na ginagamit para sa karagdagang detalye.

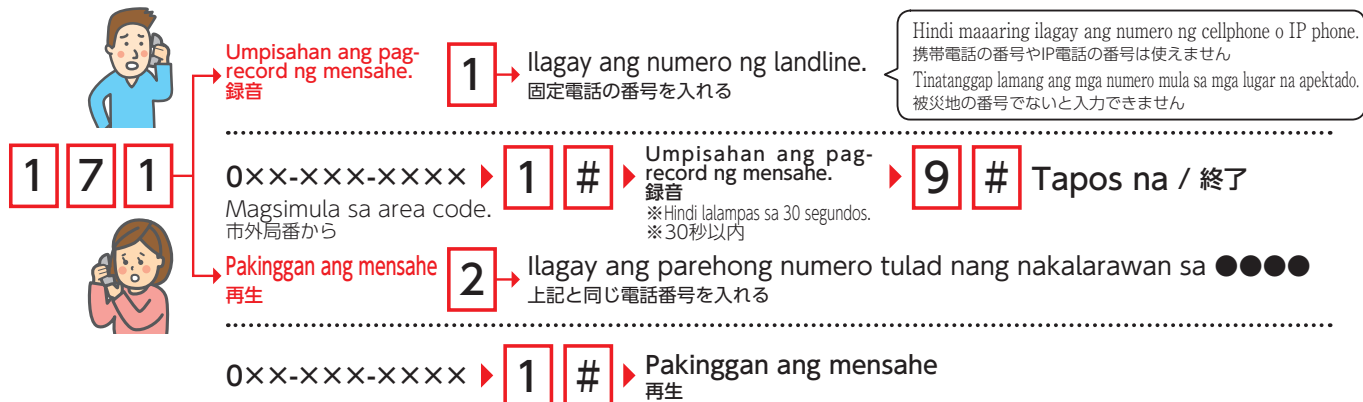
緊急速報メール

市内にいる携帯電話各社のユーザーに対して、避難情報等を一旦に発信します。登録は不要で、無料で使用できます。
※一部、英語・中国語・韓国語に対応。
詳しくは携帯電話各社にご確認ください。

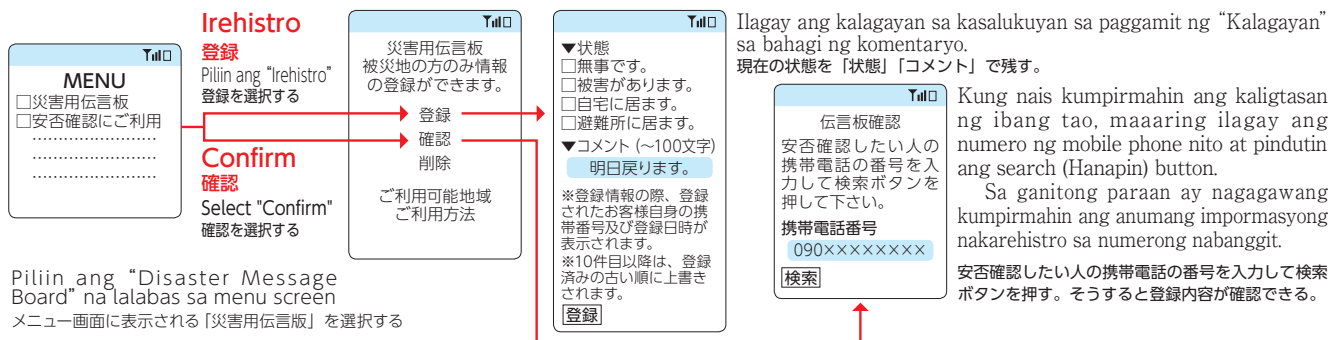
Sa oras ng pagkumpirma sa kaligtasan ng pamilya at mga kaibigan / 家族や友人の安否を確認するときは
「Disaster Emergency Message Dial / 災害用伝言ダイヤル」

Tawagan ang Disaster Emergency Message Dial sa numerong **171** at mag-iwan ng mensahe.

災害用伝言ダイヤル **171** で声を残す



「Disaster Message Board / 災害用伝言板」



Disaster Message Board ng bawat kompanya ng mobile phone 各社の災害用伝言板サイトアドレス

●NTT Docomo / NTTドコモ
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
●au
http://dengon.ezweb.ne.jp

●SoftBank / ソフトバンク
http://dengon.softbank.ne.jp
●Willcom (ウィルコム willcom)
http://dengon.willcom-inc.com

●Emobile (イーモバイル EMOBILE)
http://dengon.emnet.ne.jp
●Y!mobile Y!Mobile
http://dengon.clubh.ne.jp

Disaster Prevention Card ng sariling pamilya

わが家の防災カード

Pangalan / 氏名	Petsa ng kapanganakan / 生年月日	Blood-type / 血液型	Nasyonalidad / 国籍
Address (tirahan) / 住所 (自宅)		Numero ng telepono (tirahan / mobile phone) / 電話番号 (自宅・携帯)	
Address (para sa panahon ng emerhensiya) / 住所 (緊急連絡先)		Numero ng telepono (para sa panahon ng emerhensiya) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Pangalan ng kapamilya / 家族の氏名	Petsa ng kapanganakan / 生年月日	Blood-type / 血液型	Nasyonalidad / 国籍
Address (para sa panahon ng emerhensiya) / 住所 (緊急連絡先)		Numero ng telepono (para sa panahon ng emerhensiya) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Pangalan ng kapamilya / 家族の氏名	Petsa ng kapanganakan / 生年月日	Blood-type / 血液型	Nasyonalidad / 国籍
Address (para sa panahon ng emerhensiya) / 住所 (緊急連絡先)		Numero ng telepono (para sa panahon ng emerhensiya) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Pangalan ng kapamilya / 家族の氏名	Petsa ng kapanganakan / 生年月日	Blood-type / 血液型	Nasyonalidad / 国籍
Address (para sa panahon ng emerhensiya) / 住所 (緊急連絡先)		Numero ng telepono (para sa panahon ng emerhensiya) / 電話番号 (緊急連絡先)	

Pangalan ng kapamilya / 家族の氏名	Petsa ng kapanganakan / 生年月日	Blood-type / 血液型	Nasyonalidad / 国籍
Address (para sa panahon ng emerhensiya) / 住所 (緊急連絡先)		Numero ng telepono (para sa panahon ng emerhensiya) / 電話番号 (緊急連絡先)	