

# Mga dapat gawin pag may lindol What to do if an earthquake occurs 大地震発生！そのときあなたは・・・

## Kapag nasa loob ng bahay o gusali 屋内にいたら



### Sa loob ng bahay 家庭

Mag-kubli sa ilalim ng mesa o protektahan ang ulo ng almohadon o unan.

テーブルや机の下に隠れ、身を守りましょう。余裕があれば、座ぶとんや枕で頭を保護しましょう。

Patayin agad ang kalan, heater, at iba pang mga kasangkapan na nakasindi na maaaring pag-mulan ng apoy. 速やかにガスやストーブの火を消しましょう。



Buksan ang pintuan upang magkaroon ng siguradong lagusan palabas.

ドアを開けて避難口を確保しましょう。

Mag-ingat sa mga kasangkapang maaaring bumagsak/malaglag.

家具の移動や転倒に注意しましょう。

Mag-ingat sa mga nakakalat na mga bubog at mga durog na bato o matutulis/matatalim na bagay.

ガラスの破片などでけがをしないよう注意しましょう。



Makinig ng balita/informasyon sa radyo, telebisyon, o sa Disaster Management Broadcast, atbp.

ラジオやテレビまたは防災無線などで情報を集めましょう。

### Sa Loob ng Gusali ビルの中

Protektahan ang ulo ng bag, atbp., at agad mag-kubli sa ilalim ng pinaka-malapit na mesita/ mesa.

バッグなどで頭を保護し、急いで机の下などに逃げましょう。



Mag-iingat sa mga kasangkapan [istante, aparador, atbp.] na maaaring bumagsak.

本棚やロッカーの移動・転倒に注意しましょう。

Huwag gamitin ang elebeytor. Gamitin ang hagdanan .

エレベーターは使わず、階段から避難しましょう。

Kapag nasa loob ng elebeytor at bigla itong huminto/tumigil, gamitin ang teleponong pang emergency at agad humingi ng tulong.)

エレベーターが止まってしまったら、非常電話を使って救出を待ちましょう。

### Sa Paaralan 学校

Kapag nasa loob ng silid-aralan, mag-kubli sa ilalim ng mesita, pakinggan at sundin ang instruksiyon ng guro.

教室の中では先生の指示に従い、机の下に隠れ、身の安全をはかりましょう。



Kapag nasa pasilyo, lumayo sa mga bintana, iwasan at bigyan ng pangunahing pansin ang mga naglalaglagang mga bagay.)

廊下にいたら、窓から離れ、落下物に注意しましょう。

Kapag nasa bakuran ng paaralan, lumayo sa gusali, mga pader na gawa sa laryo na maaaring gumuho at pakinggan ang instruksiyon ng guro.)

校庭にいたら校舎やブロック塀から離れ、先生の指示に従いましょう。

### Sa loob ng mga Tindahan/Pamilyahan.デパート・スーパー

Ingatan/protektahan ang ulo ng bag at lumayo sa mga istante upang maiwasan ang mga nahuhulog na bagay.

バッグなどで頭を保護し、倒れやすいショーケースなどから離れましょう。

Mag-kubli sa ilalim ng mesa o sa pinakamalapit na haligi o pader.

近くの机の下にもぐり込むか、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

Do not rush for the exit. Follow the instructions given by store personnel. (Huwag mataranta o mag-madaling tumakbo patungong lagusan. Pakinggan maigi ang instruksiyon ng mga empleyado/tauhan ng tindahan.)

あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。



## Kapag nasa labas 屋外にいたら

### Sa Kalsada 路上

Protektahan/ingatan ang ulo ng bag o briefcase mula sa mga bumabagsak na salamin, karatula, baldosa/tisa, at iba pang mapanganib na bagay.

その場に立ち止まらず、カバンなどで頭を保護して近くの安全なビルや広場に避難しましょう。(ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下から身を守る。)

Lumayo sa mga nalaglag na linya ng kuryente.

垂れ下がった電線には近づかないようにしましょう。

Huwag tumayo/tumigil sa malawak na lugar na yari sa kahoy, sa tabi ng mga bendo. O mga pader na gawa sa ladrilyo [brick] kahit na sa tingin natin ay wala namang pangambang guguhu.

間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの壁際へは寄らないようにしましょう。



Lumayo sa mga gusali upang maiwasan ang

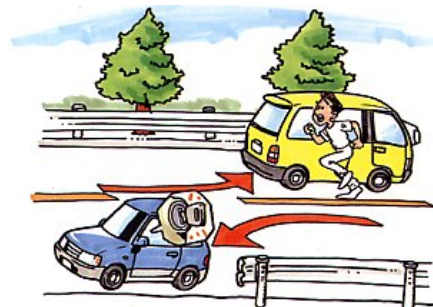
masugatan, mula sa mga bubog, o mga matutulis na bagay na nahuhulog mula sa bubong. Pumunta sa pinaka-malapit na "open area" tulad ng mga parke, maluwag na bakuran ng mga paaralan, atbp.

窓ガラスの破片や屋根瓦などに注意して、近くの公園、学校の校庭などに避難しましょう。

### Kapag kasalukuyang nagmamaneho ng sasakyan 車を運転中

Kapag nakaramdam ng lindol habang nag-mamaneho, pabagalin ang takbo ng sasakyan at huminto sa kaliwang bahagi ng kalsada. Patayin ang makina ng sasakyan.

地震を感じたら、徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切りましょう。



Huwag lisanin ang sasakyan hanggang tumigil ang lindol. Makinig sa radyo para sa informasyon.

揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞きましょう。

Kapag lisanin ang sasakyan, siguraduhing sarado ang mga bintana, iwanang nakakabit ang susi at, huwag ikandado ang pinto.

車を離れるときは必ず窓を閉め、ドアロックをせず、キーはつけたままにしましょう。

Huwag gumamit ng sasakyan sa pag-likas.

車で避難はしないでください。

### Kapag nasa loob ng tren 電車や地下鉄の車内

Maaring biglang huminto ang tren kung kaya't humawak/kumapit ng mahigpit sa mga strap o handrail.

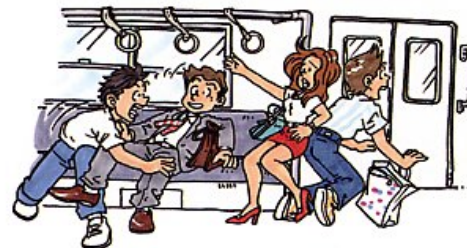
急停車することがあるので、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

Kapag huminto ang tren, huwag mag-tangkang tumalon sa bintana upang makalabas at huwag pangunahang galawin ang mga “emergency door-release handle”.

途中で止まっても、窓から飛び出したり、非常コックを開けて勝手に車外へ出たりしないで下さい。

Sundin ang mga panuntunan sa maayos at kalmadong paraan.)

乗務員の指示に従って、冷静に行動しましょう。



### Kapag nasa “underground” 地下街

Protektahan ang ulo ng bag at kalingain ang sarili sa pinakamalapit na haligi o pader/dingding.)

バッグなどで頭を保護し、壁面や太い柱に身を寄せましょう。

Sakaling mamatayan ng kuryente, huwag mataranta/mag-panik, kaagad-agad namang mag-kakailaw sa pamamagitan ng “emergency lighting”.

停電になっても非常用照明灯がすぐにつくので、慌てないで下さい。



Huwag mag-madaling tumakbo patungong lagusan. Sundin ang mga instruksyon. Ilagay sa isip na mas ligtas sa underground kaysa groundfloor. May lagusan/labasan bawat 60 metro.

あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。一般的に、地下は地上より安全です。(出口は60mおきに設置されています。)

### Kapag nasa lugar na malapit sa mga talampas o matatarik na dalisdis.

#### がけのそば

Kaagad umalis sa mga lugar na malapit sa mga talampas o matatarik na dalisdis upang maiwasan ang pagguho ng lupa at pumunta sa ligtas na lugar.

山際や急傾斜地では、がけ崩れが起きるおそれがあるので、すみやかに安全な場所へ避難しましょう。



## Where To Evacuate In Hachioji...

### 八王子市の避難場所、避難所は...

For the purpose of temporary evacuation at disaster, Hachioji city office has designated the schoolyards of all municipal elementary schools, junior high schools and metropolitan senior high schools located in Hachioji as evacuation areas.

Moreover, for the purpose of protecting people from large-scale fire, the following nine places are designated as the wide evacuation areas.

災害時に一時的に避難することを目的として、八王子市が指定している避難場所は、市立の全小・中学校と市内の都立高校の校庭です。

また、その他に大規模な火災が発生したときに火災から身を守ることを目的として、次の9ヶ所を広域避難場所に指定しています。

広域避難場所 Mga lugar sa Hachioji na maaring puntahan sakaling may lindol.

首都大学東京(Shuto Daigaku Tokyo) Tokyo Metropolitan University	1-1 Minami-Osawa, Hachioji-shi
中央大学(Chuo Daigaku) Chuo University	742-1 Higashinakano, Hachioji-shi
東京薬科大学(Tokyo Yakka Daigaku) Tokyo University of Pharmacy and Life Science	1432-1 Horinouchi, Hachioji-shi
東京工科大学(Tokyo Koka Daigaku) Tokyo University of Technology	1404 Katakura, Hachioji-shi
浅川河川敷(Asakawa Kasenjiki) Asa River's Dry Riverbed	In the vicinity of Naganuma Bridge and Kami Ichibukata Public Primary school
富士森公園(Fujimori Koen) Fujimori Park	2 Dai-machi 2 Chome, Hachioji-shi
陵南公園(Ryonan Koen) Ryonan Park	Nagabusa-machi and Higashi Asakawa -machi, Hachioji-shi
小宮公園(Komiya Koen) Komiya Park	Oya-machi and Akatsuki-cho 2 Chome, Hachioji-shi
清水公園及び工学院大学 (Shimizu Koen & Kogakuin Daigaku) Shimizu Park and Kogakuin University	Inume-machi and Narahara-machi, Hachioji-shi

For the purpose of temporarily protecting the people who cannot live in their own homes due to disasters, the evacuation shelters designated by Hachioji City are all municipal elementary schools, junior high schools, metropolitan senior high schools located in Hachioji and community centers.

災害により自宅で生活ができない人を一時的に保護することを目的として八王子市が指定している避難所は、市立の全小・中学校と市内の都立高校及び各市民センターです。

# Mag-handa ng bagay na pang emergency! 非常持出品を用意しよう!

## Mga pangunahing bagay. 一次持出品

What to take with you first when a disaster occurs

Mga dapat dalhin sa panahon ng sakuna.

避難時にまず最初に持ち出すもの

Crackers, Canned food, Instant noodles, Drinking water, Paper plates and cups, Disposable chopsticks, Knife, Can opener, Bottle opener.

クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、飲料水、紙皿、紙コップ、割り箸、ナイフ、缶切り、栓抜き



★救急薬品  
First aid kit  
急救薬品  
구급약품



Plaster, Gauze, Bandages, Triangular bandages, Disinfectant, Pain reliever, Cold medicine, Anti-fever medicine, Stomach medicine and other Household medicines.

ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、鎮痛剤、風邪薬、解熱剤、胃腸薬、その他常備薬



Portable radio and Spare batteries

ラジオと予備の電池

★懐中電灯  
Flashlight  
手电筒/회중전등



Flashlight and Spare batteries

懐中電灯と予備の電池

★貴重品  
Valuables  
貴重物品  
귀중품



Cash, Passbook, Personal seal, Passport, Foreign resident registration card, Bonds, Insurance card

現金、通帳、印鑑、パスポート、外国人登録証、証書類、健康保険証

★その他  
Others  
其它  
기타



Underwear, Coat, Socks, Gloves, Handkerchief, Towel, Tissue paper, Helmet, Lighter, Matches, Vinyl sheet, Rain gear, Sanitary items, Paper diapers

下着、上着、靴下、手袋、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、ヘルメット、ライター、マッチ、ビニールシート、雨具、生理用品、紙おむつ

## Pangalawang pangangailangan 二次持出品

Mga kakailanganing bagay sa mga unang araw makalipas ang malaking sakuna [ rasyon sa 3 araw.

災害復旧までの数日間（最低3日分）自活するために。

### ★食品 Food/食品/식품



Crackers, Canned food, Instant noodles, Retort rice and food, Sweets  
クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、レトルトご飯・食品、お菓子



### ★水 Water/饮用水/물

3 liters/day/person

1日1人3リットルを目安に

### ★燃料 Fuel/燃料/연료



Desk moveable cooking stove, Solid fuel, Spare gas cylinder

卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ

### ★その他 Others/其它/기타



Water (for bathing, laundry, etc.), Blanket, Sleeping bag, Bathing goods, Pot, Kettle, Plastic bag, Vinyl sheet, Bucket, Newspaper, Paper diapers, etc.

生活用水、毛布、寝袋、洗面用具、なべ、やかん、ビニール袋、ビニールシート、バケツ、新聞紙、紙おむつ など

## Emergency numbers 緊急連絡先

連絡先 Location	所在地 Address	電話 Telephone	緊急連絡番号 Emergency call number
八王子市役所 Hachioji City Office	24-1 Motohongo-cho 3 Chome, Hachioji-shi	0426-26-3111	—
警視庁八王子警察署 Metropolitan Police Department Hachioji Police Station	4-13 Motoyokoyama-cho 2 Chome, Hachioji-shi	0426-45-0110	110
警視庁高尾警察署 Metropolitan Police Department Takao Police Station	23-34 Higashi Asakawa -machi, Hachioji-shi	0426-65-0110	
東京消防庁八王子消防署 Tokyo Fire Department Hachioji Fire Station	1-4 Oyoko-cho, Hachioji-shi	0426-25-0119	119

## Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語

Mga salitang hapon na madalas gamitin sa panahon ng sakuna.

Taskete ・たすけて! = Saklolo!	Abunai ・あぶない! = Mag-ingat!	Nigero ・にげろ! = Takbo!!
Kajida ・かじた! = Sun	Taoreteiru hitoga imasu ・たおれているひとがいます! = May hinimatay!	
Kegao Siteimasu ・けがをしています。 = Nasugatan ako!	kega-nin ga imasu ・けが人がいます。 = May nasugatan dito!.	
Kyukyushao yonde kudasai ・きゅうきゅうしゃをよんでください! = Paki-tawag ng ambulansya!		
shoboshao yonde kudasai ・しょうぼうしゃをよんでください! = Paki-tawag ng bombero!		
tagalogugowo hanaseru hito wa imasenka ・タガログ語を話せる人はいませんか。 = Meron po bang marunong mag-Tagalog dito?		
_____ wa dokodesuka _____はどこですか。 = Saan po ba ang _____?		
_____ wa arimasenka _____はありませんか。 Meron po bang _____?		
_____ wo kudasai _____をください。 = Puwede po bang makahingi ng _____?		
Hinan-basho ・避難場所 = Evacuation Area	Hinan-jo ・避難所 = Evacuation Shelter	Byoin ・病院 = Ospita
Toire トイレ = Kubeta	Mizu ・水 = Tubig	Shokuryo ・食料 = Pag-kain
		Kusuri ・薬 = Gamot