

Saklolo para sa mga Dayuhan sa  
Oras ng Sakuna at Kalamidad:

Manwal ng mga Katanungan at  
Kasagutan

Tokyo International Communication Committee



## **Panimula**

Ang Japan ay kasalukuyang nasa kapanahunan na kung saan ito ay maaring makaranas ng lindol. Mayroong 70 porsiyentong katotohan ang babala na magkakaroon ng lindol sa Tokyo (na may lakas 7 grado) sa loob ng 30 taon.

Maaalala natin na ang lindol na naganap nuong 1995 sa perepaktura ng Hyougo na kung tawaging The Great Hanshin-Awaji Earthquake ay nagdulot ng napaka-laking pinsala. Madaming dayuhan na naapektohan sa lindol nito na kung kaya't napagtunguhan ng pansin ang pangangailangan sa pagbigay suporta sa mga dayuhang naninirahan sa loob ng bansa. Ang kalagahan ng paghanda ng mga kakailanganin sa panahon ng lindol at ang pagbuo ng sistema para sa pagkokoopera sa mga pook na naapektohan at hindi naapektohan ng kalamidad ay mga aral na natutunan natin sa lindol na ito.

Dahil sa tulong at mga hakbang na isinagawa ng mga grupo ng borantiya at mga organisasyon para sa internasyonal na kooperasyon, ang pagsuporta sa mga dayuhan ay naisagawa sa maayos na pamamaraan nuong maranasan sa perepaktura ng Niigata ang Chuuetsu Earthquake o Chuuetsu Offshore Earthquake na naganap 10-taon makalipas ang The Great Hanshin-Awaji Earthquake.

Ang mga organisasyon para sa internasyonal na kooperasyon na madalas na nakikisalamuha sa mga dayuhan sa pamamagitan ng pagbigay ng tulong sa mga ito tulad ng pagbubukas ng mga klase ng Nihongo, sanggunian tungkol sa pang-araw-araw na pamumuhay, pagdaraos ng mga ibentong nagbibigay ng oportunidad para sa internasyonal na palitan o pakikisalamuha kung kaya't ito ay naging mahalagang tanggapan na nagbigay suporta sa mga dayuhan sa panahon ng kalamidad. Sa panahon ng sakuna o kalamidad inaasahan ang paglaksa ng paghingi ng tulong ng mga dayuhan sa mga organisasyon na ito kung kaya't ito ay inaasahang makipag-ugnayan o makipag-tulungan sa mga iba't-ibang ahensya ng gobyerno, NGO at NPO para sa mainam at epektibong pagsuporta sa mga dayuhan.

Ang manwal na ito ay binuo upang matugunan ng organisasyon para sa internasyonal na kooperasyon at mga pampridadong grupo ang mga pangangailangan ng mga dayuhan sa panahon ng sakuna at kalamidad. Nakabuod dito ang mga posibleng katanungan at ang mga angkop na kasagutan sa mga ito sa kung sumapit ang panahon ng sakuna. Tandaan na ang mga iba't-ibang organisasyon ay may kanya-kanyang pangangalakad, pamamaraan at sistema ng pagbibigay tulong, kayang tugunan na wika at uri ng serbisyo. Ang kondisyon o sitwasyon ng mga ito makaraan ang ilang oras maganap ang sakuna ay maari ding maiba. Siyasin maigi ang situwasyon ng

kanya-kanyang rehiyon at pamatnugatan ang mga nakasaad dito para siguradong makatulong ang manwal para sa panahon ng sakuna.

Sa pag-iwas sa sakuna, ang bawat isa ay mahalagang gampanan ang kanyang tungkulin sa nasabing pagkakasunod-sunod “tulungan ang sarili”, “tulungan ang kapwa”, “tulungan ang publiko”. Ang organisasyon para sa internasyonal na kooperasyon na may gampaning “tulungan ang kapwa” ay mayroong tungkuling himukin ang mga dayuhan na “tulungan ang sarili”, makipag-tulungan sa gobyerno at mga pamribadong grupo, at para sila ay ihanda sa pagkakaroon ng “simulan mula sa kayang simulan” na pag-iisip. Inaasahang ang paghahanda para sa emerhensiya ay magpapatatag sa kaalaman sa paghahanda sa panahon ng sakuna at ang pagpapalawak ng network sa ganitong pamamaraan.

## Tala ng mga Nilalaman

1	Paglisan	1
1-1	Saan maaaring lumisan	1
1-2	Wala akong matulugan dahil nagiba (nasunog) ang aking tirahan. Saan maaaring pumunta? Saan maaaring lumisan?	1
1-3	Nais ko sanang kunin ang aking mga kagamitan sa aking tahanan, maaari po ba itong gawin?	2
1-4	Anong dapat gawin kung pauwi pa lang sa bahay galing sa opisina?	3
1-5	Ako ay naninirahan sa aking sasakyan. Maaari ba akong makatanggap ng pagkain at gamot?	3
2	Pangunang Lunas o First Aid	4
2-1	Ako po ay nasaktan (may sakit), saan po ako maaaring magpatingin sa doktor?	4
2-2	Saan maaaring makatanggap ng gamot at benda? Ako po ay mayroong trangkaso, saan po ako maaaring pumunta upang makapagpatingin sa doktor?	5
2-3	Maaari ba akong magpatingin kahit wala akong pera at insurance?	5
2-4	Anong nararapat gawin upang makapagpatingin sa doktor kung ako ay hindi marunong magsalita ng Nihongo?	5
2-5	Anong nararapat gawin kung ang aking kakilala ay nasawi?	5
3	Pagkain	6
3-1	Saan maaaring tumanggap ng tubig inumin at pagkain?	6
3-2	Saan maaaring tumanggap ng pagkaing Halal (uri ng karne na maaaring kainin ng mga Muslim)?	6
3-3	Saan maaaring magluto?	7
3-4	Allergic ang aking anak sa itlog (gatas o harina). Alin din ang mga pagkaing pwede kainin ng bata?	7
3-5	Nasaan ang baby food at gatas para sa bata?	7
3-6	Saan maaaring bumili ng pagkain?	7
3-7	Saan makakain ng mainit na pagkain?	8
3-8	Ako ay sumisilong sa pinakamalapit na simbahan, maaari ba akong tumanggap ng pagkain?	8
4	Mga Pahayag at Impormasyon	8

4-1	Hinahanap ko ang aking mga kapamilya at mga kakilala. Anong kinakailangan kong gawin? .....	8
4-2	Saan makatanggap ng balita o pahayag sa panahon ng kalamidad? .....	9
4-3	Makakakuha ba ng balitang ipinapahayag sa ibang lenggwahe maliban sa Nihongo? .....	10
4-4	Nais kong malaman ang kalagayan ng mga tren sa Tokyo. ....	10
4-5	Nais kong gamitin ang aking sasakyan. Bukas ba ang mga daanan? .....	10
4-6	Maaari bang magpadala ng sulat? Saan maaaring magpadala nito? .....	11
4-7	Kailan magsisimula ang klase sa elementarya (middle school)? .....	11
4-8	Kailan magsisimula ang klase sa highschool (kolehiyo, vocational school, klase ng Nihongo)? .....	11
4-9	Makakakuha ba ng entrance exam sa highschool (kolehiyo)? .....	11
<b>5</b>	<b>Pamumuhay .....</b>	<b>12</b>
5-1	Maaari bang makatanggap ng damit at kumot? .....	12
5-2	Saan maaaring maligo? .....	12
5-3	Mayroon akong alagang hayop. Saan ko ito maaaring dalhin at saan din maaaring humingi ng pagkain para dito? .....	12
5-4	Kailan magbubukas ang mga bangko? Makakapag-withdraw ba ng pera? .....	13
5-5	Saan maaaring itapon ang basura? .....	13
<b>6</b>	<b>Lifeline (elektrisidad, tubig at gaas) .....</b>	<b>14</b>
6-1	Kailan muli maaaring gamitin ang elektrisidad, tubig at gaas? .....	14
6-2	Nais kong gamitin ang aking sasakyan. Saan maaaring bumili ng gasolina? .....	14
6-3	Kailan maaaring daanan muli ang mga kalye? Anong mga kalye ang maaaring daanan? .....	14
6-4	Simula kailan maaaring sumakay sa tren (bapor at eroplano)? Anong tren (bapor at eroplano) ang umaandar? .....	15
<b>7</b>	<b>Tirahan .....</b>	<b>15</b>
7-1	Nais kong pumunta sa bahay ng kaibigan kong nakatira sa malayo, anong dapat kong gawin? .....	15
7-2	Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay malapit ng masira? .....	16
7-3	Paano ipapaayos ang nasirang tirahan? .....	16
7-4	Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasunog? .....	17
7-5	Ang aking tirahan ay nasira (nasunog), maaari bang makatanggap ng tulong pinansiyal para pampundar sa pamumuhay? .....	17
7-6	Anong kailangang gawin upang maibalik ang baranggay katulad sa dati nitong kalagayan? .....	17

8	Mga Proseso at Sertipiko .....	18
8-1	Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasira o nagiba? .....	18
8-2	Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasunog? .....	18
8-3	Anong nararapat gawin kung nawala ko ang aking pasaporte? .....	18
8-4	Anong nararapat gawin kung ang bisa ng visa ay lumagpas na sa araw ng bisa nito? .....	18
8-5	Anong nararapat gawin kung nawala ang aking Alien Registration Card? .....	18
8-6	Anong nararapat gawin kung nawala ang aking lisensyang pangmaneho? .....	19
8-7	Maaari bang makatanggap ng pinasyal na tulong o Omimaigane? .....	19
8-8	Maaari bang makahiram ng pera sa pansamantala? .....	19
8-9	Anong maaaring gawin kung walang sapat na pambayad sa tax at insurance? .....	19
8-10	Anong nararapat gawin kung lumipat? .....	20
8-11	Anong nararapat gawin kung nasawi ang kapamilya? .....	20
9	Pag-alaga sa Isip Kalusugan .....	22
9-1	Anong nararapat gawin kung ang bata ay matamlay dahil sa nakamit na gulat mula sa lindol? .....	22
9-2	Ako ay nalulungkot dahil ako ay namatayan ng kapamilya at mga kakilala. Anong nararapat kong gawin? .....	22
10	Mga iba pang bagay .....	23
10-1	Nais kong magpadala ng pagkain at mga damit sa mga lugar na napinsala ng kalamidad. ....	23
10-2	Nais kong magbigay ng donasyon. Saan maaaring magbigay nito? .....	23
10-3	Marunong ako magsalita ng Nihongo at magsalita ng wikang ○○. Nais kong tumulong sa mga biktima ng lindol, ano ang maaari kong gawin? .....	23
10-4	Hindi ako marunong magsalita ng Nihongo ngunit nais kong tumulong sa mga biktima ng lindol, ano ang maaari kong gawin? .....	23
	《Mga Terminolohiya》 .....	24





# 1 Paglisan

## 1-1 Saan maaaring lumisan?

- (1) Nasaan ka sa kasalukuyan? Ang kinalalagayan mo ay nasa munisipalidad (*ku*) ng? Anong baranggay (*chou/shi*)? Ika ilang block (*chou*)?  
(...Ako ay nasa munisipalidad (*ku*) ng   baranggay (*chou/shi*)   block (*chou*)  )  
Ang Parke ng   na pinakamalapit sa inyong tirahan ang inyong maaaring lisanan. Magdala ng sedula o kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan at dalhin din ang mga bagay na mahalaga sa inyo at lumisan sa nasabing pook.
- (2) Sudin ang mga direksyong ibinigay ng mga taga-munisipyo, polisya, at bombero para sa paglisan.

【Mga Lugar na Pook lisanan】 Mga pook tulad ng parke na pinagsisilungan pansamantala sa panahon ng sakuna o emerhensiya ng mga nakatira sa rehiyon.

## 1-2 Wala akong matulugan dahil nagiba (nasunog) ang aking tirahan. Saan maaaring pumunta? Saan maaaring lumisan?

- (1) Nasaan ka sa kasalukuyan? Ang kinalalagayan mo ay nasa munisipalidad (*ku*) ng? Anong baranggay (*chou/shi*)? Ika ilang block (*chou*)?  
(...Ako ay nasa munisipalidad (*ku*) ng   baranggay (*chou/shi*)   block (*chou*)  )  
Ang Mababang Paaralan ng   (Gitnang Paaralan ng   o   Community Center) na pinakamalapit sa inyong tirahan ang inyong maaaring paglisanan. Doon kayo tumungo. Kahit ang mga dayuhan ay maaaring tumanggap ng nakahandang mga pagkain, tubig na maaaring inumin, kumot at mga pangangailangnganing pang-araw-araw sa nakatadhang pook na lisanan. Maari din doong matulog. Sumangguni sa mga namamahala patungkol sa mga lugar na maaaring gamitin para sa pagdarasal at iba pang gawain.
- (2) Patas ang maaaring matanggap ng mga Hapon at mga dayuhan sa mga pook lisanan kung kaya't hindi kinakailangang mag-atubili.  
Mayroong mga patakarang nakatadhana sa mga pook lisanan kaya ito ay sundin at

kinakailangan din pakinggan ang mga direksyon na ibinibigay ng mga namamalakad dito. Pumila at sundin ang pagkakasunud-sunod sa pila sa paggamit ng banyo at pagtanggap ng pagkain. Huwag mag-ingay at sumigaw.

Ang mga pahayag o mga paalala ay nakasulat sa loob ng pook lisanan sa mga bulletin board (pisara ng mga impormasyon).

- (3) Magtanong sa kababayang marunong magsalita ng Nihongo kung hindi nakaka-intindi nito.

Magtanong sa mga tauhan ng munisipyo kung walang kababayang marunong mag Nihongo. Medyo matatagalan ngunit ang tauhan ng munisipyo ay maghahanap ng taga-salin sa inyong wika.

#### Pook lisanan

Mga lugar, paaralan o community center na maaaring pansamantalang tulugan at pagsilungan sa panahon ng emerhensiya. Dito ay mayroong mga nakahandang pagkain at mga pang-araw-araw na kagamitan.

#### 1-3 Nais ko sanang kunin ang aking mga kagamitan sa aking tahanan, maari po ba itong gawin?

- (1) Ang tauhan ng Opisina ng Lungsod ng Tokyo o tauhan ng munisipyo kung saan nakarehistro ang tirahan na nakakaalam sa mga detalye tungkol sa mga bahay ay pupunta at sisiyasatin ang inyong tirahan upang malaman kung ito ay wala sa peligro at kukunin nito para sa inyo ang inyong kagamitan. (→ Basahin ang ika-2 katanungan tungkol sa Tirahan para sa iba pang detalye)

- (2) Mayroong mga kasunod na maliliit na lindol pagkatapos ng isang malaking lindol. Mag-ingat kung palapit sa bahay.

#### Pagsiyasat sa Katayuan o Kaligtasan ng Gusali

Maaaring magkaroon pa ng kasunod na malaking lindol pagkatapos ng isang malaking lindol. Sisiyasatin ng opisyal na taga-siyasat ng mga gusali para malaman kung ligtas ang gusali upang maiwasan ang pinsala na dulot ng kasunod na lindol.

1-4 Anong dapat gawin kung pauwi pa lang sa bahay galing sa opisina?

- (1) Alamin ang mga impormasyon tungkol sa daanan bago umuwi at alamin din kung nasa mabuting kalagayan ang pamilya. Huwag piliting umuwi ng hindi sinisiguradong ligtas sa peligro ang mga daanan.
- (2) Maglakad pauwi at siguraduhing magdaan sa malalaking kalye. Ipagpapabukas ang pag-uwi kung inabutan ng dilim sa labas. Umuwi pag dating ng liwanag.
- (3) Mayroong mga istasyon na nagbibigay suporta sa mga taong pauwi sa kanilang mga tahanan (tulad ng mga gasolinahan) sa mga malalaking kalye o daanan kung saan maaaring humingi ng tubig inumin at makakuha din dito ng mga impormasyon ukol sa mga daanan. Ang mga Hapon at mga dayuhan ay tinuturing patas. Hindi dito kailangan magbayad. Puwede din dito gumamit ng banyo.
- (4) Kung hindi kayang maglakad pauwi, huwag umalis sa kinalalagayan o makakabuting tumungo sa pinakamalapit na pook lisanan. Doon ay makakatanggap ng tubig inumin at pagkain. Ang mga Hapon at mga dayuhan ay tinuturing patas. Hindi dito kailangan magbayad.
- (5) Kung inabutan ng dilim, tumungo kaagad sa pinakamalapit na pook lisanan. Maari ditong magpalipas ng gabi. Para malaman kung nasaan ang pinakamalapit na pook lisanan, ipagtanong ito sa mga tumatao sa istasyong tumutulong sa mga pauwi o magtanong sa kapitbahay.

Istasyon na Nagbibigay Suporta sa mga Pauwi

Ang mga gasolinahan o convenience store sa panahon ng emerhesiya o sakuna ay ginagawang pansamantalang pahingahan para sa mga taong naglalakad pauwi. Ang mga serbisyo nito ay ang mga sumusunod: (1) pagbibigay ng tubig, (2) pagpapagamit ng banyo, (3) pagpapalaganap ng impormasyon ukol sa mga kondisyon ng mga daanan.

1-5 Ako ay naninirahan sa aking sasakyan. Maari ba akong makatanggap ng pagkain at gamot?

- (1) Maaaring makatanggap ng pagkain at gamot mula sa pinakamalapit na pook lisanan. Ipaalam sa tagapamalakad ng pook lisanan na ikaw ay naninirahan sa iyong sasakyan. (→ Samahan papunta sa pook lisanan)

(2) Ang pananatili at hindi paggalaw sa loob ng sasakyan sa mahabang oras ay maaaring magdulot ng pamumuo ng dugo sa paa na kapag bumara sa baga ay nagdulot ng kamatayan. Siguraduhing iunat at ibaluktot ang paa bawat 2 o 3 oras at igo ang katawan. Siguraduhin din uminom ng tubig.

Kung ang doktor ay dumating, magpatingin at ipasiyasat ang kondisyon ng katawan. Ang pagpapatingin ay walang kabayaran.

#### Economy-class Syndrome (Deep vein thrombosis o Pulmonary embolism)

Ito ay isang sakit na kung saang ang hindi paggalaw ng mahabang oras habang naka-upo o habang natutulog ay nagiging sanhi ng pamumuo ng dugo sa paa. Ang pamumuo ng dugo ay maaaring lumipat at umabot sa baga na nagdulot ng pagbara sa daluyan ng dugo na siyang nagiging dahilan ng kamatayan.



## **2 Pangunang Lunas o First Aid**

2-1 Ako po ay nasaktan (may sakit), saan po ako maaaring magpatingin sa doktor?

Nasaan ka sa kasalukuyan? Ang kinalalagayan mo ay nasa munisipalidad (*ku*) ng? Anong baranggay (*chou/shi*)? Ika ilang block (*chou*)?

(...Ako ay nasa munisipalidad (*ku*) ng   baranggay (*chou/shi*)   block (*chou*)  )

Ang Mababang Paaralan ng   (Gitnang Paaralan ng   o Parke ng  ) na pinakamalapit sa inyong tirahan ang ginawang pansamantalang pagamutan o klinika. Doon po kayo maaaring magpatingin sa doktor. Hindi kailangan ng bayad at insurance upang makapagpatingin dito.

### Pansamantalang Pagamutan o Klinika

Ito ay mga lugar na itinadhana sa loob ng pook lisanan sa panahon ng sakuna o emerhensiya na kung saan nagtitipon-tipon ang mga mediko o doktor upang mabigyan ng pangunahing lunas ang mga daing ng mga nasugatan o may sakit.

#### 2-2 Saan maaaring makatanggap ng gamot at benda? Ako po ay mayroong trangkaso, saan po ako maaaring pumunta upang makapagpatingin sa doktor?

- (1) Maari kayong tumungo sa pinakamalapit na pansamantalang pagamutan o klinika upang magpatingin. Hindi kinakailangan ng bayad o insurance para magpatingin. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pagamutan)
- (2) Ipaalam sa doktor kung mayroong mataas na lagnat.  
(Nasa uso ang influenza o trangkaso kaya kinakailangang magpatingin kaagad sa doktor.)

#### 2-3 Maari ba akong magpatingin kahit wala akong pera at insurance?

Hindi kailangan ng bayad o insurance sa mga naitadhanang pansamantalang pagamutan kaya kung nais magpatingin, mangyari lang na magtungo dito. (→ Samahan papunta sa pinakamalapit na pagamutan)

#### 2-4 Anong nararapat gawin upang makapagpatingin sa doktor kung ako ay hindi marunong magsalita ng Nihongo?

- (1) Maaaring walang nakahimpil na tagasalin sa pagamutan makatapos lang ang lindol kaya mainam na magsama ng taong marunong magsalita ng Nihongo.
- (2) Kung hindi makahanap ng taong marunong magsalita ng Nihongo, mangyari lang na magtanong o humingi ng tulong sa mga empleyado ng munisipyo upang makahanap ng tagasalin. Hindi kinakailangan ng bayad sa pagkakataong ito.

#### 2-5 Anong nararapat gawin kung ang aking kakilala ay nasawi?

- (1) Ipaalam ito kaagad sa polisya. Huwag umalis sa kinalalagyan hanggang hindi dumarating ang polisya. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na polisya)

- (2) Sumangguni sa mga namamahala sa pinakamalapit na pook lisanan kung hindi alam kung paano makipag-ugnayan sa polisya. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (3) Ipaalam din sa mga kamag-anak at mga kaibigan ng nasawi ang tungkol dito. Ibigay sa mga alagad ng polisya o mga empleyado ng munisipyo ang mga mahahalagang impormasyon tungkol sa nasawi tulad ng numero ng telepono nito, tirahan at ang tungkol sa mga kamag-anak nito.



### **3 Pagkain**

#### **3-1 Saan maaaring tumanggap ng tubig inumin at pagkain?**

- (1) Maaaring tumanggap ng tubig, pagkain at kumot sa pook lisanan. Ang mga Hapon at mga dayuhan ay tinuturing patas. Pumili ng maayos at hintayin ang pagkasunud-sunod sa pila upang mabigyan. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (2) Nasira ang tubo ng tubig at ito ay inaayos sa kasalukuyan. Aabutin ng 1 hanggang 2 linggo upang ito ay lubusang maayos. Magtiyaga sa matatanggap na tubig mula sa mga rasyon at sa tubig na ipinamimigay sa mga pook lisanan habang hinihintay ang araw na maaaring makagamit uli ng tubig.

#### **3-2 Saan maaaring tumanggap ng pagkaing Halal (uri ng karne na maaaring kainin ng mga Muslim)?**

Wala nito sa mga pook lisanan kaya maghanap nito sa sariling kakayahan. Pagtiyagaan ang mga pagkain na mayroon sa pook lisanan.

**Pagkaing Halal** Pagkaing maaaring kainin ng mga Muslim ayon sa utos ng kanilang relihiyon.

3-3 Saan maaaring magluto?

Hindi pinahihintulutan ang pagluluto sa mga pook lisanan. Magluto sa sariling tahanan kapag maari na uling gamitin ang gaas. Ang gaas ay maari uling gamitin pagkaraan ng 40 araw.

Hinihinto ang serbisyo ng gaas kapag katapos ng isang malaking lindol. Pindutin ang metro ng gaas na nasa labas ng bahay o nasa labas ng gusali upang magamit muli ito. Kapag namatay na ang pulang ilaw ng metro ng gaas maari na uli itong gamitin. Malalaman kung mayroong tagas ang gaas kung ito ay nangangamoy. Siguraduhing walang tagas ang gaas bago ito simulang gamitin.

3-4 Allergic ang aking anak sa itlog (gatas o harina). Alin din ang mga pagkaing pwede kainin ng bata?

Walang ispesyal na pagkain na hindi ginamitan ng itlog sa pook lisanan. Siguraduhing hindi masama sa katawan ang pagkain bago ito kainin.

3-5 Nasaan ang baby food at gatas para sa bata?

Mayroong nakahandang powdered milk, pagkain para sa bata at lugaw sa pinakamalapit na pook lisanan. Magtanong sa mga namamahala ang tungkol dito. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)

3-6 Saan maaaring bumili ng pagkain?

Ang mga tindahan ay muling magbubukas mula 1 hanggang 2 linggo makaraan ang lindol. Magdala ng barya kung mamimili dahil wala pa sigurong panukli dito.

3-7 Saan makakain ng mainit na pagkain?

Makakain ng mainit na pagkain sa loob ng 2 hanggang 4 na araw sa mga pook lisanan. Ang mga dayuhan tulad ng mga Hapon ay maaaring kumain nito. Pumila ng maayos upang makatanggap ng pagkain. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)

3-8 Ako ay sumisilong sa pinakamalapit na simbahan, maari ba akong tumanggap ng pagkain?

Maaaring tumanggap ng pagkain sa pook lisanan. Sumangguni sa namamahala dito at mangyari lang na ipaalam ang bilang ng mga kasama sa simbahan. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)



## **4 Mga Pahayag at Impormasyon**

4-1 Hinahanap ko ang aking mga kapamilya at mga kakilala. Anong kinakailangan kong gawin?

- (1) Ang mga sumusunod ay ang 5 paraan upang mahanap ang mga ito.  
Ang pinaka-unang kailangang gawin ay magtanong sa namamala ng pook lisanang malapit sa tinitirahan ng kapamilya o kakilala. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
  
- (2) Ang ika-dalwaang paraan ay ang paggamit ng telepono sa pag-iwan ng mensahe.  
Kung telepono ang gamit, idayal ang 171 ng NTT na mayroong serbisyo na nagpapahintulot sa pag-iwan ng mensahe sa panahon ng kalamidad. Maari din gamitin ang message board para sa panahon ng kalamidad kung ang gamit ay cellphone. Kung makaka-konekta sa internet ang cellphone, maaaring mag-iwan ng mensahe sa kahit ano mang kompanya ng cellphone. Kung nag-iwan ng mensahe sa pamamagitan ng kahit ano sa nabanggit, maaaring makatanggap ng impormasyon sa sariling cellphone.
  
- (3) Ang ika-tatlong paraan ay ang pagtanong sa munisipyo.
  
- (4) Ang ika-apat na paraan ay ang pagtanong sa embahada ng bansa ng taong hinahanap.



- (5) Ang ika-limang paraan ay ang pakikinig ng balita sa telebisyon at sa radyo. Makakakuha ng balita sa loob ng 3 hanggang 1 linggo makaraan ang lindol.

#### Iwanan ng Mensahe sa Panahon ng Kalamidad o Dengon Dial

Isang uri ng serbisyo ng NTT kung saan maaaring mag-iwan ng mensahe at makinig ng mensahe upang masigurado ang kaligtasan ng mga kapamilya sa panahon ng kalamidad tulad ng lindol na may lakas 6 na nagpapahirap sa pagkontakt sa mga lugar na napinsalana.

#### Message Board sa Panahon ng Kalamidad

Serbisyong inahatid ng mga kompanya ng cellphone na kung saan maaaring mag-iwan at makinig ng mensahe sa panahon ng kalamidad tulad ng lindol na may lakas 6.

### 4-2 Saan makakatanggap ng balita o pahayag sa panahon ng kalamidad?

- (1) Makakatanggap ng balita sa pinakamalapit na pook lisanana. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)  
Makinig palagi sa mga balita o pahayag mula sa polisya, bumpero at munisipyo.
- (2) Ang sasakyan ng munisipyo na nagbibigay ng pahayag ay naglilibot habang ito ay nagbabalita. Itanong sa taong marunong ng iyong lenggwahe ang nilalaman ng pahayag kung hindi marunong umintindi ng Nihongo.
- (3) Ang naririnig sa labas paminsan minsan ay ang pahayag mula sa munisipyo kaya ito ay kailangang pakinggan. Itanong sa taong marunong ng iyong lenggwahe ang nilalaman ng pahayag kung hindi marunong umintindi ng Nihongo.
- (4) Sumanguni sa namamahala sa pinakamalapit na pook lisanan.
- (5) Tignan at basahin ang home page o periodiko ng Munisipyo ng Tokyo.
- (6) Kadalasang mayroong mga tsismis na hindi galing sa munisipyo kundi sa mga kuwento kuwento ng mga tao sa paligid kaya mag-ingat sa mga ganitong klase ng balita. Itanong kaagad sa munisipyo kung mayroong katotohan ang narinig na balita dahil maaaring ito ay tanging usap-usapan o kuwento-kuwento lamang.

4-3 Makakakuha ba ng balitang ipinapahayag sa ibang lenggwahe maliban sa Nihongo?

- (1) Ang balita sa NHK ay mapapanood sa Nihongo at Ingles.
- (2) Mapapakinggan ang balita tungkol sa lindol na may lakas 6, babala sa peligro ng tsunami at iba pang mga emerhensiya sa NHK ika-2 istasyon (Tokyo 693kHz 500kw) sa wikang Ingles, Koreano, Tsino at Portuges.  
Ang AFN (American Forces Network Tokyo 810kHz) ay isinasagawa sa wikang Ingles.
- (3) Mapapakinggan ang Community FM sa Tokyo.

4-4 Nais kong malaman ang kalagayan ng mga tren sa Tokyo.

- (1) Hindi umaandar ang lahat ng uri ng tren tulad ng JR, subway, pribadong tren sa loob ng Tokyo.
- (2) Hindi bumabiyaha ang tren sa pagitan ng istasyon ng ○○ hanggang sa istasyon ng ○○.
- (3) Bumiyabiyaha ang tren sa pagitan ng istasyon ng ○○ at istasyon ng ○○.

4-5 Nais kong gamitin ang aking sasakyan. Bukas ba ang mga daanan?

- (1) Ang polisya, bumbero, ambulansiya ang maari lamang gumamit ng mga daanan. Hindi maaaring gamitin ng mga pribadong sasakyan ang mga daanan hanggat ito ay hindi pa pinahihintulutan.  
Ang nasa gawing loob ng Highway 7 Loop at ang malaking daan ay hindi maaaring daanan sa kasalukuyan.
- (2) Ang balita tungkol sa kalagayan ng mga daanan ay ipinapahayag sa telebisyon at radyo.
- (3) Saan mo nais pumunta?  
Dumaan sa Highway ○○ para pumunta sa ○○ galing sa ○○. Ang Highway ○○ ay ang kalyeng nadadaan sa harap ng ○○.

4-6 Maaari bang magpadala ng sulat? Saan maaaring magpadala nito?

- (1) Malalaman kung makakapagpadala ng sulat sa malapit na pook lisanan. (Iba-iba ang sitwasyon depende sa laki ng pinsalang dinulot ng kalamidad) (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (2) Maari din malaman ang tungkol dito sa telebisyon at radyo.

4-7 Kailan magsisimula ang klase sa elementarya (middle school)?

- (1) Makakakuha ng tawag mula sa paaralan tungkol dito. Kung ang telepono ay sira, magbigay sa eskwelahan ng panibagong numero ng telepono na maaaring tawagan.
- (2) Maari itong malaman sa paaralan o sa pinakamalapit na pook lisanan. Basahin ang mga pahayag sa bulletin board (pisara ng mga impormasyon) sa loob ng pook lisanan. Magtanong sa tagapamahala ng pook lisanan. (→Samahan kayo sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (3) Magtanong sa munisipyo na mayroong sakop na paaralan.

4-8 Kailan magsisimula ang klase sa highschool (kolehiyo, vocational school, klase ng Nihongo)?

- (1) Itanong sa highschool (kolehiyo, vocational school, klase ng Nihongo).
- (2) Magtanong sa munisipyo na mayroong sakop na highschool (kolehiyo, vocational school, klase ng Nihongo).
- (3) Maghanap ng impormasyon sa internet.

4-9 Makakakuha ba ng entrance exam sa highschool (kolehiyo)?

- (1) Itanong sa highschool.

(2) Magtanong sa munisipyo na mayroong sakop na highschool (kolehiyo).

(3) Maghanap ng impormasyon sa internet.



## 5 Pamumuhay

### 5-1 Maari bang makatanggap ng damit at kumot?

Maaaring makatanggap ng kumot, tuwalya, damit na panloob sa malapit na pook lisanan. Ang mga dayuhan ay tinuturing tulad ng mga Hapon kaya huwag mabahala. Pumili ng maayos kapag tatanggap ng mga ito. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)

### 5-2 Saan maaaring maligo?

Walang paliguan sa mga pook lisanan. Basahin ang impormasyon tungkol dito sa bulletin board (pisara ng mga impormasyon) sa loob ng mga pook lisanan. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)

### 5-3 Mayroon akong alagang hayop. Saan ko ito maaaring dalhin at saan din maaaring humingi ng pagkain para dito?

Maaaring dalhin ang alagang hayop sa mga pook lisanan. Mayroon mga pook lisanan na mayroong nakahandang mga bahay (hawla) para sa mga ito. Maari ding dalhin ang sariling bahay ng alaga kung mayroon nito. Tandaan lang na walang pagkain para sa mga alagang hayop sa loob ng pook lisanan kaya magdala ng sariling pagkain para dito. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)

#### 5-4 Kailan magbubukas ang mga bangko? Makakapag-withdraw ba ng pera?

Mababalitaan kung kailan magbubukas ang mga bangko sa telebisyon, radyo at sa mga bulletin board sa loob ng mga pook lisanan. Inaasahang maaaring makapag-withdraw ng pera mula sa mga bangko pagkalipas ng 3 araw hanggang 1 linggo. Para maiwasan ang problema sa pag-withdraw ng pera siguraduhing magdala ng kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan at dalhin din ang inyong bank book.

#### Mga bagay na maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan

Pasaporte, Alien Registration Card, lisensyang pangmaneho, insurance, I.D. sa kompanya o eskwelahan

#### 5-5 Saan maaaring itapon ang basura?

- (1) Ang basurero ng munisipyo ang kukuha ng basura galing sa bahay. Itanong sa malapit na pook lisanan para malaman kung kailan ito dadaan.  
Paghiwalayin ang mga basurang maaaring sunugin (tulad ng papel, plastic at iba pa) sa mga basurang hindi maaaring sunugin (tulad ng metal, mababasagin at iba pa) at hiwalayin din ang mga lata, bote bago ito ilabas sa tapunan.  
Pumili ng araw para sa pagkuha ng mga malalaking basura. Ang mga malalaking basura tulad ng mga kagamitan sa bahay ay itapon sa araw na ito. (→ Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (2) Tignan sa bulletin board sa mga pook lisanan o itanong sa mga tagapamahala dito upang malaman kung saan at kailan kukunin ang mga basura. (→ Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (3) Upang maitapon ang mga kagamitan na nasira o nasunog sa kalamidad kailangan ng sertipiko na makakapagpatibay na ang may ari ay biktima ng kalamidad. Ang sertipikong ito ay tinatawag na *Risaishoumeisho*. Sumangguni sa munisipyo. (→ Bigyan ng eksplanasyon tungkol sa Sertipiko ng Biktima ng Kalamidad o *Risaishoumeisho*)

## 6 Lifeline (elektrisidad, tubig at gaas)

### 6-1 Kailan muli maaaring gamitin ang elektrisidad, tubig at gaas?

- (1) Nasaan ka nakatira? Ano ang adres mo?  
(munisipalidad (*ku*) ng ○○ baranggay (*chou/shi*) ○○ )  
Nakahinto ang serbisyo ng elektrisidad, tubig, gaas sa munisipalidad (*ku*) ng ○○ sa rehiyon ng ○○. Hindi ito maaaring gamitin sa kasalukuyan. Ang elektrisidad ay maari muling magamit sa loob ng 2 o 3 araw, ang tubig ay aabutin ng 1 hanggang 2 linggo para muling magamit, ang gaas naman ay aabutin ng 40 araw para muling magamit.
- (2) Maaaring gamitin ang elektrisidad sa munisipalidad (*ku*) ng ○○ sa rehiyon ng ○○. Siguraduhing nakapatay ang mga iswitch ng mga di-kuryenteng kagamitan. Siguraduhing walang tagas ang gaas bago ito gamitin. Mangangamoy ang gaas kung ito ay mayroong tagas.
- (3) Maaaring gamitin ang gaas sa munisipalidad (*ku*) ng ○○ sa rehiyon ng ○○. Pindutin ang metro ng gaas at hintaying mawala ang pulang ilaw nito bago ito gamitin. Siguraduhing walang tagas ang gaas bago ito gamitin. Mangangamoy ang gaas kung ito ay mayroong tagas.

### 6-2 Nais kong gamitin ang aking sasakyan. Saan maaaring bumili ng gasolina?

- (1) Alamin kung ang mga daan ay bukas na ulit.
- (2) Nasaan ka sa kasalukuyan? Maaaring bumili ng gasolina sa gasolinahang ○○ na malapit sa inyong kinalalagyan. Ang adres ay munisipalidad (*ku*) ng ○○ baranggay (*chou/shi*) ○○ lot (*banchi*) ○○). Maaaring trapik sa daan kaya huwag gumamit ng sasakyan.

### 6-3 Kailan maaaring daanan muli ang mga kalye? Anong mga kalye ang maaaring daanan?

Impormasyon tungkol sa anong kalye ang nais niyong malaman?

Ang Highway galing ○○ patungong ○○ ay hindi maaaring daanan mula ○○ hanggang ○○. Ang Highway ○○ ay maaaring daanan simula sa buwan ng ○○ ika-○○.

6-4 Simula kailan maaaring sumakay sa tren (bapor at eroplano)? Anong tren (bapor at eroplano) ang umaandar?

Ang impormasyon tungkol sa tren (bapor o eroplano) ay ipinapahayag sa telebisyon at radyo.



## 7 Tirahan

7-1 Nais kong pumunta sa bahay ng kaibigan kong nakatira sa malayo, anong dapat kong gawin?

- (1) Kung lilisan sa ibang lugar dahil ang bahay ay gumuho o nasira, siguraduhing isulat ang adres ng nilipatang lugar, ito ay pirmahan at idiket sa labas ng tirahan.
- (2) Kung lilisanin ang tirahan sa maikling panahon lamang, bisitahin ang munisipyo ng tinitirahang distrito kahit isang beses sa isang linggo.  
Ang mga balita o pahayag mula sa munisipyo ay maaaring malaman sa pamamagitan ng pagtinggin ng bulletin board sa pinakamalapit na pook lisanan o sa pamamagitan ng pagtanong sa namamahala ng pook lisanan.
- (3) Kung lilisanin ang tirahan sa mahabang panahon o kung lumipat sa ibang lugar, isagawa ang nararapat na proseso sa munisipyo ng pinaglipatang distrito.

## 7-2 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay malapit ng masira?

- (1) Ang ispesyalista sa pagsiyasat ng kondisyon ng tirahan mula sa munispyo kung saan nakarehistro ang tirahan ang siyang titingin at sisiguro kung ang inyong tirahan ay ligtas sa peligro. Huwag lisanin ang tirahan hanggang hindi dumating ang ispesyalista. Malalaman kung malayo sa peligro ang inyong tirahan pagkatapos itong siyasatin ng nasabing ispesyalista. (→Basahin ang impormasyon tungkol sa 1 Paglisan)
- (2) Mayroong mga kasunod na lindol pagkatapos ng isang malaking lindol. Mag-ingat kung lalapit sa tirahan.

## 7-3 Paano ipapaayos ang nasirang tirahan?

- (1) Sumangguni sa munisipyo kung ang tirahan ay nasira. Makakatanggap mula sa munisipyo ng sertipiko na nagpapatunay na ikaw ay biktima ng kalamidad na kung tawaging *Risaishoumeisho*. Ang sertipikong ito ay kakailanganin sa pagdispatsya ng mga nagibang gusali at sa pagtanggap ng tulong na pinansiyal na kung tawaging *Omimaikin*.
- (2) Maaaring makahiram ng pera kung malaki ang pinsalang inabot ng tirahan at kakailanganin itong itayo uli. Sumangguni sa munisipyo tungkol dito.
- (3) Gumawa ng kontratang nagsasaad kung papaano itatayo ang tirahan at kung magkakano ang aabuting gastusin para dito bago isagawa ang konstraksyon. Huwag itong madalin at mag-ingat ng hindi mapagsamantalahan.
- (4) Sumangguni sa munisipyo kung hindi alam kung kanino magpapagawa at kung hindi mapanatag ang loob tungkol dito.

### Sertipikong Nagpapatunay na Biktima ng Kalamidad o *Risaishoumeisho*

Ito ay sertipikong ipinagkakaloob ng munisipyo na makakapagpatibay ng estimasyon ng laki ng inabot na pinsala buhat sa kalamidad upang makatanggap ng pansamantalang tulong ang mga naging biktima. Ito ay ipinagkakaloob batay sa tahanan kaya ang isang pamilya ay mabibigyan ng isang sertipiko.



7-4 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasunog?

Sumangguni sa pinakamalapit na bumbero ukol dito.

Makakatanggap mula sa istasyon ng bumbero ng *Risaishoumeisho* o sertipikong makakapagpatibay na nasunogan. Kailangan ang nasabing sertipiko upang makatanggap ng tulong na pinansiyal na kung tawaging *Omimaikin*. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na bumbero)

7-5 Ang aking tirahan ay nasira (nasunog), maari bang makatanggap ng tulong pinansiyal para pampundar sa pamumuhay?

(1) Sumangguni sa munisipyo ukol dito.

Humingi ng *Risaishoumeisho* dahil ito ay kakailanganin upang makatanggap ng pansamantalang tulong pinansiyal para sa mga biktima ng kalamidad o ang *Omimaikin*.

(2) Kung ang mga dayuhan ay nakarehistro sa munisipyo sila rin ay makakatanggap ng tulong na pinansiyal o *Omimaikin*.

Maliban dito, ang munisipyo ay handang tumulong at magbigay ng pinansiyal na suporta para sa pamumuhay ng mga taong gipit, magpahiram ng pera sa nangangailangan ng tulong pinansiyal para sa pagpapa-ayos ng nasirang tirahan.

Iba-iba ang patakaran ng bawat munisipyo tungkol sa pagpapahiram ng pera kaya sumangguni sa sariling munisipyo tungkol dito.

(3) Kung ang pinagmamay-ariang tirahan ay nagiba, makakatanggap ng kumpensyon kung ang tirahan ay insured sa mga sirang dulot ng lindol. Gawin ang prosesong ukol dito sa kompanya ng insurance.

7-6 Anong kailangang gawin upang maibalik ang baranggay katulad sa dati nitong kalagayan?

Makipagsanggunian sa mga kapitbahay para mapagtipunan kung paano nais ng bawat isa ibalik ang baranggay tulad ng dati. Doon masisimulan itatag muli ang mga gusali. Kasali din ang mga alagad ng munisipyo sa mga pagtitipon.

Maaaring umabot sa 2 o 3 o kung paminsan ay hanggang 10 taon ang sanggunian ukol dito.

Kung mapagkakaisahan kaagad ng mga miyembro ng baranggay ang mga disisyon ukol dito ay mabilisang maitatag muli ang mga gusali sa lugar. Makipag-isa sa mga pagtitipon.

## 8 Mga Proseso at Sertipiko

### 8-1 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasira o nagiba?

Humingi ng *Risaishoumeisho* mula sa munisipyo. (→Samahan papunta sa munisipyo)

### 8-2 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasunog?

Humingi ng *Risaishoumeisho* mula sa istasyon ng bumbero. (→Samahan papunta sa istasyon ng bumbero)

### 8-3 Anong nararapat gawin kung nawala ko ang aking pasaporte?

Isagawa ang kinakailangang proseso sa embahada ng sariling bansa upang ma-isiyuhan ng panibagong pasaporte. Sumangguni sa embahada ng sariling bansa upang maihanda ang mga kailangang dokumento para maisagawa ang proseso. (→Samahan papunta sa embahada)

### 8-4 Anong nararapat gawin kung ang bisa ng visa ay lumagpas na sa araw ng bisa nito?

Irenew ang bisa ng visa sa Tokyo Immigration Bureau. Sumangguni sa Tokyo Immigration Bureau para malaman kung ano ang mga kailangang dokumento para maisagawa ang proseso ng pagpaparenew.

Ang numero ng telepono ng information center (sanggunian sa iba't-ibang wika) ng Tokyo Immigration Bureau ay 03-5796-7112.

### 8-5 Anong nararapat gawin kung nawala ang aking Alien Registration Card?

Isagawa ang proseso ng pagpapagawa ng panibagong Alien Registration Card sa munisipyo. Siguraduhing magdala ng kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan.

8-6 Anong nararapat gawin kung nawala ang aking lisensyang pangmaneho?

Isagawa ang pagpapa-isiyu ng panibagong lisensya sa istasyon ng polisy. Siguraduhing magdala ng kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan.

8-7 Maari bang makatanggap ng pinasyal na tulong o *Omimaikin*?

Makatanggap nito ang mga dayuhang nakarehistro. Siguraduhing magdala ng kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan at pumunta sa munisipyo para isagawa ang proseso.

Mga maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan

Pasaporte, Alien Registration Card, lisensyang pangmaneho, insurance, I.D. ng kompanya o eskwelahan

8-8 Maari bang makahiram ng pera sa pansamantala?

(1) Ang mga dayuhang nakarehistro ay maaaring makahiram ng perang kailangan para sa pamumuhay.

Iba-iba ang patakaran ng bawat munisipyo kaya mangyari lamang na sumangguni sa munisipyo tungkol dito. Siguraduhing magdala ng kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan at tumungo sa dibisyon ng Welfare (*Fukushika*) sa munisipyo o sa Council of Social Welfare (*Shakai Fukushi Kyougikai*) para isagawa ang kinakailangang proseso. (→Samahan papunta sa Council of Social Welfare (*Shakai Fukushi Kyougikai*))

(2) Ang mga rehistradong dayuhan ay maaaring makahiram ng konting pera para sa gastusin sa pagpapa-ayos ng tirahan, pambayad sa upa ng tirahan, pagpapatayo ng bahay.

Iba-iba ang patakaran ng bawat munisipyo kaya mangyari lamang na sumangguni sa munisipyo tungkol dito. Siguraduhing magdala ng kahit anong maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan at isagawa ang kinakailangang proseso.

8-9 Anong maaaring gawin kung walang sapat na pambayad sa tax at insurance?

Ang mga rehistradong dayuhan ay maaaring madiskwentuhan sa mga sumusunod na babayaran na nabanggit sa ibaba o mayroon ding pagkakataon na hindi na sila pagbayarin ng

mga ito. Iba-iba ang patakaran ng bawat munisipyo kaya sumangguni sa munisipyo ng tinitirahang distrito.

- Tax
- Insurance (National Health Insurance, National Pension Insurance, Senior Citizen Insurance Premium, Nursing Care Insurance, Nursing Care Fee)
- Child Care Fee (Day Care, Kindergarten ng munisipyo)

#### 8-10 Anong nararapat gawin kung lumipat?

Isagawa ang kinakailangang proseso sa munisipyo ng pinaglipatan. Itanong sa munisipyo kung anu-anong dokumento ang kailangan para sa proseso.

#### 8-11 Anong nararapat gawin kung nasawi ang kapamilya?

- (1) Ipaalam kaagad sa polisya kung namatayan ng kapamilya dahil sa pagguho ng tirahan. Huwag lisanin ang kinalalagyan hangga't hindi dumarating ang polisya na titingin at sisiyasat sa kondisyon ng lugar na pinangyarihan. Itanong sa polisya ang prosesong kinakailangan isagawa. Magsama ng taong marunong magsalita ng Nihongo. Magtanong sa mga tauhan ng munisipyo kung hindi makahanap ng taong marunong magsalita ng Nihongo. Medyo matatagalan ngunit ang tauhan ng munisipyo ay maghahanap ng taga-salin sa inyong wika.
- (2) Itanong sa ospital kung ang kapamilya ay pumanaw sa loob ng ospital.
- (3) Magpasa sa munisipyo ng sertipiko ng pagkamatay (*Shiboutodoke*). Ang sertipikong na makakamit mula sa istasyon ng polisya ay tinatawag na *Shitaikenansho* at ang makakamit naman mula sa ospital ay tinatawag na *Shiboushindansho*.
- (4) Ang lahat ng tungkol sa libing ay isangguni sa punerarya o sa inyong simbahan. Kailangan ng sertipiko na kung tawagin ay *Kasoukyokasho* kung ang bangkay ay nais sunugin o kremahin. Ito ay maaaring makuha sa munisipyo sabay sa pagpasa ng sertipiko ng pagkamatay (*Shiboutodoke*). Maaaring makatanggap sa punerarya ng sertipiko ng pagpapalibing o *Maisoukyokasho* na kung tawagin kung ang bangkay ay ipinasunog dito.
- (5) Sumangguni sa templo (sementeryo, simbahan, templo ng Shinto) kung ang mga buto ng namatay ay nais ilibing.

Kakailanganin ang sertipiko ng pagpapalibing o *Maisoukyokasho* na matatanggap mula sa punerarya para mailibing ang mga buto ng namatay.

#### Sistema ng pagtulong

Mayroong sistema nakatandhana upang tulungan ang mga biktima ng kalamidad sa iba't-ibang aspekto ng pamumuhay tulad ng tulong pinansyal, tulong sa paghahanap ng tirahan o pagpapaayos ng tirahan, tulong pang-araw-araw. Alamin ang tungkol dito sa pagbasa ng kabuuran ng Iba't-ibang Klase ng Sistema ng Pagtulong sa mga Biktima (Opisina ng Kabinete).

#### Sertipiko na nagpapatunay na biktima ng kalamidad o *Risaishoumeisho*

Ito ay sertipikong ipinagkakaloob ng munisipyo na makakapagpatibay ng estimasyon ng laki ng inabot na pinsala buhat sa kalamidad upang makatanggap ng tulong pansamantala ang mga naapektohan ng kalamidad. Ito ay ipinagkakaloob batay sa tahanan kung kaya ang isang pamilya ay mabibigyan lamang ng isang sertipiko.

#### Rehistro ng dayuhan o Alien Registration Card

Ito ay nakakapagpatunay na ang isang dayuhan ay nakatira at mayroong tirahan sa Japan.

#### Mga bagay na maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan

Pasaporte, Alien Registration Card, lisensyang pangmaneho, insurance, I.D. ng kompanya o eskwelahan

#### Sertipiko ng Pagkamatay o *Shitaikenansho*

Ito ay sertipiko na ibinibigay ng polisya na nagpapatunay na isiniyasat nito ang bangkay at tiniyak nito ang pagkamatay ng isang tao.

#### Sertipiko ng Pagkamatay o *Shiboushindansho*

Ito ay sertipiko na ibinibigay ng doktor o dentista na nagpapatunay sa pagkamatay ng isang tao.

#### Sertipiko ng Pagsunog sa Bangkay o *Kasoukyokasho*

Ito ay iniisiyu ng munisipyo pagkatapos ipasa ang sertipiko ng pagkamatay at ito ay kakailanganin sa pagpapasunog ng bangkay.

#### Sertipiko ng Pagpapalibing o *Maisoukyokasho*

Ito ay iniisiyu ng punerarya at ito ay kinakailangan para sa pag-ililibing ang buto ng namatay.

## 9 Pag-alaga sa Isip Kalusugan

### 9-1 Anong nararapat gawin kung ang bata ay matamlay dahil sa nakamit na gulat mula sa lindol?

- (1) Ang nutrisyonista at nars ng munisipyo ay nag-lilibot sa loob ng pook lisanan. Patignan ang bata sa mga ito.
  
- (2) Ang mga borantiya ay naglilibot sa loob ng pook lisanan. Ang mga ito ay nakikipagkantahan, nakikipaglaro, nakikipagdrowing para ang lahat ay magkaroon ng lakas sa panahon ng kalamidad. Lumabas kasama ang matamlay na bata.  
Basahin ang mga pahayag na nakapaskil sa bulletin board (pisara ng mga impormasyon) na nasa loob ng pook lisanan. Sumangguni sa tagapamahala ng pook lisanan.

### 9-2 Ako ay nalulungkot dahil ako ay namatayan ng kapamilya at mga kakilala. Anong nararapat kong gawin?

- (1) Ang nutrisyonista at nars ng munisipyo ay nag-lilibot sa loob ng pook lisanan kaya magpatingin sa mga ito.
  
- (2) Tandaang hindi lang ikaw ang dumaranas ng hinagpi at kalungkutan. Mayroon ding mga tao na nakakaintindi ng iyong wika na katulad mong dumaranas ng matinding kalungkutan. Makipag-usap sa kanila at sa mga mabuti mong kaibigan sa pook lisanan o sa simbahan.

## 10 Mga iba pang bagay

10-1 Nais kong magpadala ng pagkain at mga damit sa mga lugar na napinsala ng kalamidad.

(1) Ano ang nais mong ipadala?

(Nais kong magpadala ng )

Ang  ay tinatanggap sa . Ang adres ng padalahan ay munisipalidad (*ku*) ng . Mayroong mga kondisyones depende sa ipapadalang bagay kaya tiyakin ang tungkol dito bago magpadala.

(2) Saan mo nais magpadala? Tumatanggap ng  na malapit doon. Ang adres ng padalahan ay munisipalidad (*ku*) ng .

10-2 Nais kong magbigay ng donasyon. Saan maaaring magbigay nito?

Ang mga tumatanggap ng donasyon sa kasulukuyan ay ang Japan Red Cross at . Kanino mo nais magbigay ng donasyon? Maaaring magdeposito ng pera sa bank account .

10-3 Marunong ako magsalita ng Nihongo at magsalita ng wikang . Nais kong tumulong sa mga biktima ng lindol, ano ang maari kong gawin?

Tumatanggap ng tulong sa network ng mga borantiya ng Tokyo. Ang numero ng telepono ay .

10-4 Hindi ako marunong magsalita ng Nihongo ngunit nais kong tumulong sa mga biktima ng lindol, ano ang maari kong gawin?

Anong wika ang kaya mong salitain?

Maraming taga-  sa munispyo (*ku*) ng . Doon naka-istasyon ang mga borantiya ng . Sumangguni sa kanila. Ang numero ng telepono ay .

## 《Mga Terminolohiya》

### **Pansamantalang Pagamutan o Klinika** 【医療救護所】

Ito ay mga lugar na itinadhana sa loob ng pook lisanan sa panahon ng sakuna o emerhensiya na kung saan nagtitipon-tipon ang mga mediko o doktor upang mabigyan ng pangunahing lunas ang mga daing ng mga nasugatan o may sakit.

### **Economy-class Syndrome (Deep vein thrombosis o Pulmonary embolism)**

#### 【エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症・肺塞栓症）】

Ito ay isang sakit na kung saang ang hindi paggalaw ng mahabang oras habang naka-upo o habang natutulog ay nagiging sanhi ng pamumuo ng dugo sa paa. Ang pamumuo ng dugo ay maaaring lumipat at umabot sa бага na nagdudulot ng pagbara sa daluyan ng dugo na siyang nagiging dahilan ng kamatayan.

### **Alien Registration Card** 【外国人登録証】

Ito ay nakakapagpatunay na ang isang dayuhan ay nakatira at mayroong tirahan sa Japan.

### **Sertipiko ng Pagsunog sa Bangkay** 【火葬許可書】

Ito ay iniisiyu ng munisipyo pagkatapos ipasa ang sertipiko ng pagkamatay at ito ay kakailanganin sa pagpapasunog ng bangkay.

### **Istasyon na nagbibigay suporta sa mga pauwi** 【帰宅者支援ステーション】

Ang mga gasolinahan o convenience store sa panahon ng emerhensiya o sakuna ay ginagawang pansamantalang pahingahan para sa mga taong naglalakad pauwi. Ang mga serbisyo nito ay ang mga sumusunod: (1) pagbibigay ng tubig, (2) paggamit ng banyo, (3) pagpapalaganap ng impormasyon ukol sa mga kondisyon ng mga daanan.

### **Pagsiyasat sa katayuan o kaligtasan ng gusali** 【建築物応急危険度判定】

Maaaring magkaroon pa ng kasunod na malaking lindol pagkatapos ng isang malaking lindol. Sisiyasatin ng opisyal na taga-siyasat ng mga gusali para malaman kung ligtas ang gusali upang maiwasan ang pinsala na dulot ng kasunod na lindol.

### **Iwanan ng Mensahe sa Panahon ng Kalamidad** 【災害用伝言ダイヤル】

Isang uri ng serbisyo ng NTT saan maaaring mag-iwan ng mensahe at makinig ng mensahe upang masigurado ang kaligtasan ng mga kapamilya sa panahon ng kalamidad tulad ng lindol na may lakas 6 na nagpapahirap sa pagkontakt sa mga lugar na napinsalana.

### **Message Board sa Panahon ng Kalamidad** 【災害用伝言板】

Serbisyong inahatid ng mga kompanya ng cellphone na kung saan maaaring mag-iwan at makinig ng mensahe sa panahon ng kalamidad tulad ng lindol na may lakas 6.



**Sistema ng pagtulong** 【支援制度】

Mayroong sistema nakatandhana upang tulungan ang mga biktima ng kalamidad sa iba't-ibang aspekto ng pamumuhay tulad ng tulong pinansyal, tulong sa paghahanap ng tirahan o pagpapa-ayos ng tirahan, tulong pang-araw-araw. Alamin ang tungkol dito sa pagbasa ng kabuuran ng Iba't-ibang Klase ng Sistema ng Pagtulong sa mga Biktima (Opisina ng Kabinete).

**Sertipiko ng Pagkamatay** 【死体検案書】

Ito ay sertipiko na ibinibigay ng polisya na nagpapatunay na isiniyasat nito ang bangkay at tiniyak nito ang pagkamatay ng isang tao.

**Sertipiko ng Pagkamatay** 【死亡診断書】

Ito ay sertipiko na ibinibigay ng doktor o dentista na nagpapatunay sa pagkamatay ng isang tao.

**Pagkaing Halal** 【ハラールフード】

Pagkaing maaaring kainin ng mga Muslim ayon sa utos ng kanilang relihiyon.

**Mga Lugar na Pook lisanan** 【避難所】

Mga pook tulad ng parke na pinagsisilungan pansamantala sa panahon ng sakuna o emerhensiya ng mga nakatira sa rehiyon.

**Pook lisanan** 【避難場所】

Mga lugar, paaralan o community center na maaaring pansamantalang tulugan at pagsilungan sa panahon ng emerhensiya. Dito ay mayroong mga nakahandang pagkain at mga pang-araw-araw na kagamitan.

**Sertipiko ng Pagpapalibing** 【埋葬許可書】

Ito ay iniisiyu ng punerarya at ito ay kinakailangan para sa pag-ililibing ang buto ng namatay.

**Mga bagay na maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan**

【身分を証明するもの】

Pasaporte, Alien Registration Card, lisensyang pangmaneho, insurance, I.D. ng kompanya o eskwelahan

**Sertipikong nagpapatunay na biktima ng kalamidad** 【り災証明書】

Ito ay sertipikong ipinagkakaloob ng munisipyo na makakapagpatibay ng estimasyon ng laki ng inabot na pinsala buhat sa kalamidad upang makatanggap ng tulong pansamantala ang mga naapektohan. Ito ay ipinagkakaloob batay sa tahanan kung kaya ang isang pamilya ay mabibigyan ng isang sertipiko.



Inilathala Marso, 2009

## Saklolo para sa mga Dayuhan sa Oras ng Sakuna at Kalamidad: Manwal ng mga Katanungan at Kasagutan

平成 21 年 3 月 発行

### 災害時の外国人支援 Q&A マニュアル

Patnugot at Paglathala: Tokyo International Communication Committee

Department of Citizens' Lives

Bureau of Citizens, Culture and Sports

Tokyo Metropolitan Government, No. 1 Bldg., 27F,

2-8-1 Nishishinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001

TEL 03-5320-7740

FAX 03-5388-1331

URL <http://www.tokyo-icc.jp/>

編集・発行 東京都国際交流委員会

〒163-8001

東京都新宿区西新宿 2-8-1

東京都第一本庁舎 27 階北側

東京都生活文化スポーツ局都民生活部内

TEL 03-5320-7740

FAX 03-5388-1331

URL <http://www.tokyo-icc.jp/>

Tulong sa Pagsulat:

Kyojupon <http://www.ngy.3web.ne.jp/~kyojupon/>

Seksyon para sa pagpapalaganap ng impormasyon,

Ugnayan ng TOKYO International Communication and

Cooperation

制作協力

共住懇 <http://www.ngy.3web.ne.jp/~kyojupon/>

国際交流・協力 TOKYO 連絡会情報伝達部会

Pagsalin at Paglimbag:

Urban Connections

Yushin Bldg. Shinkan 12 F

3-27-11 Shibuya, Shibuya-ku,

Tokyo 150-0002

TEL 03-5467-4721

FAX 03-5467-4722

翻訳・印刷

株式会社 アーバン・コネクションズ

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-27-11

祐真ビル新館 12 階

TEL 03-5467-4721

FAX 03-5467-4722

