

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. Inaasahang may 70 porsyentong tsansa 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 pampribadong 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 situwasyon ng mga ito makaraan ang ilang oras maganap ang sakuna ay maari ding maiba. Siyasatin 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 pampribadong 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.

Paglilimbag ng Binagong Edisyon

Sampung taon na ang nakalipas mula nang inilimbag ang “Saklolo para sa mga Dayuhan sa Oras ng Sakuna at Kalamidad: Manwal ng mga Katanungan at Kasagutan” noong Marso 2009. Bilang tugon sa mga patuloy na pagbabago sa sistema, aming inayon ang mga nilalaman nito sa kasalukuyan at inilimbag ang binagong edisyon na ito.

Ang bansang Hapon ay nakaranas din ng sunud-sunod na lindol, bagyo, at iba pang natural na kalamidad sa nagdaang sampung taon. At dahil inaasahang dadami pa ang mga dayuhang maninirahan sa bansa, mas mahalaga na ngayon ang tungkuling magbigay ng tulong sa mga dayuhan tuwing may sakuna o kalamidad. Inaasahang makatutulong ang manwal na ito sa mga taong nagbibigay ng tulong sa mga dayuhang residente.

Marso 2019

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, maari po ba itong gawin?....	2
1-4 Anong dapat gawin kung pauwi pa lang sa bahay galing sa opisina?	2
1-5 Ako ay naninirahan sa aking sasakyan. Maari ba akong makatanggap ng pagkain at gamot?	3
2 Pangunang Lunas o First Aid	3
2-1 Ako po ay nasaktan (may sakit), saan po ako maaaring magpatingin sa doktor?	3
2-2 Saan maaaring makatanggap ng gamot at benda? Ako po ay mayroong trangkaso, saan po ako maaaring pumunta upang makapagpatingin sa doktor?	4
2-3 Maari ba akong magpatingin kahit wala akong pera at insurance?	4
2-4 Anong nararapat gawin upang makapagpatingin sa doktor kung ako ay hindi marunong magsalita ng Nihongo?	4
2-5 Anong nararapat gawin kung ang aking kakilala ay nasawi?	4
3 Pagkain	5
3-1 Saan maaaring tumanggap ng tubig inumin at pagkain?	5
3-2 Saan maaaring tumanggap ng pagkaing Halal (uri ng karne na maaaring kainin ng mga Muslim)?	5
3-3 Saan maaaring magluto?	5
3-4 Allergic ang aking anak sa itlog (gatas o harina). Alin din ang mga pagkaing pwede kainin ng bata?	6
3-5 Nasaan ang baby food at gatas para sa bata?	6
3-6 Saan maaaring bumili ng pagkain?	6
3-7 Saan makakain ng mainit na pagkain?	6
3-8 Ako ay sumisilong sa pinakamalapit na simbahan, maari ba akong tumanggap ng pagkain?	6
4 Mga Pahayag at Impormasyon	6
4-1 Hinahanap ko ang aking mga kapamilya at mga kakilala. Anong kinakailangan kong gawin? ...	6
4-2 Saan makatanggap ng balita o pahayag sa panahon ng kalamidad?	7
4-3 Makakakuha ba ng balitang ipinapahayag sa ibang lenggwahe maliban sa Nihongo?	8
4-4 Hindi ako makakonekta sa Internet. Anong maaari kong gawin?	8
4-5 Nais kong malaman ang kalagayan ng mga tren sa Tokyo.	8
4-6 Nais kong gamitin ang aking sasakyan. Bukas ba ang mga daanan?	9
4-7 Maaari bang magpadala ng sulat? Saan maaaring magpadala nito?	9
4-8 Kailan magsisimula ang klase sa elementarya (middle school)?	9

4-9 Kailan magsisimula ang klase sa highschool (kolehiyo, vocational school, klase ng Nihongo)?	9
4-10 Makakakuha ba ng entrance exam sa highschool (kolehiyo)?	10
5 Pamumuhay	10
5-1 Maari bang makatanggap ng damit at kumot?	10
5-2 Saan maaaring maligo?	10
5-3 Mayroon akong alagang hayop. Saan ko ito maaaring dalhin at saan din maaaring humingi ng pagkain para dito?	10
5-4 Kailan magbubukas ang mga bangko? Makakapag-withdraw ba ng pera?	10
5-5 Saan maaaring itapon ang basura?	11
6 Lifeline (elektrisidad, tubig at gaas)	11
6-1 Kailan muli maaaring gamitin ang elektrisidad, tubig at gaas?	11
6-2 Nais kong gamitin ang aking sasakyan. Saan maaaring bumili ng gasolina?	12
6-3 Kailan maaaring daanan muli ang mga kalye? Anong mga kalye ang maaaring daanan? ...	12
6-4 Simula kailan maaaring sumakay sa tren (bapor at eroplano)? Anong tren (bapor at eroplano) ang umaandar?	12
7 Tirahan	12
7-1 Nais kong pumunta sa bahay ng kaibigan kong nakatira sa malayo, anong dapat kong gawin?	12
7-2 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay malapit ng masira?	13
7-3 Paano ipapaayos ang nasirang tirahan?	13
7-4 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasunog?	13
7-5 Ang aking tirahan ay nasira (nasunog), maari bang makatanggap ng tulong pinansiyal para pampundar sa pamumuhay?	14
7-6 Anong kailangang gawin upang maibalik ang baranggay katulad sa dati nitong kalagayan? ...	14
8 Mga Proseso at Sertipiko	14
8-1 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasira o nagiba?	14
8-2 Anong nararapat gawin kung ang tirahan ay nasunog?	14
8-3 Anong nararapat gawin kung nawala ko ang aking pasaporte?	15
8-4 Anong nararapat gawin kung ang bisa ng visa ay lumagpas na sa araw ng bisa nito?	15
8-5 Anong nararapat gawin kung nawala ang aking Residence Card?	15
8-6 Anong nararapat gawin kung nawala ang aking lisensyang pangmaneho?	15
8-7 Maari bang makatanggap ng pinasyal na tulong o <i>Omimaikin</i> ?	15
8-8 Maari bang makahiram ng pera sa pansamantala?	15
8-9 Anong maaaring gawin kung walang sapat na pambayad sa tax at insurance?	16
8-10 Anong nararapat gawin kung lumipat?	16
8-11 Anong nararapat gawin kung nasawi ang kapamilya?	16
9 Pag-alaga sa Isip Kalusugan	18

9-1 Anong nararapat gawin kung ang bata ay matamlay dahil sa nakamit na gulat mula sa lindol?	18
9-2 Ako ay nalulungkot dahil ako ay namatayan ng kapamilya at mga kakilala. Anong nararapat kong gawin?.....	18
10 Mga iba pang bagay.....	18
10-1 Nais kong magpadala ng pagkain at mga damit sa mga lugar na napinsala ng kalamidad.....	18
10-2 Nais kong magbigay ng donasyon. Saan maaaring magbigay nito?	19
10-3 Marunong ako magsalita ng Nihongo at magsalita ng wikang ○○. Nais kong tumulong sa mga biktima ng lindol, ano ang maari kong gawin?	19
10-4 Hindi ako marunong magsalita ng Nihongo ngunit nais kong tumulong sa mga biktima ng lindol, ano ang maari kong gawin?	19
《Mga Terminolohiya》	20

1 Paglisan

1-1 Saan maaaring lumisan?

- (1) Nasaan ka sa kasalukuyan? Ang kinalalagayan mo ay nasa munisipalidad (*ku*) ng? Anong baranggay (*chow/shi*)? Ika ilang block (*chow*)?
(...Ako ay nasa munisipalidad (*ku*) ng ○○ baranggay (*chow/shi*) ○○ block (*chow*) ○○)
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 (*chow/shi*)? Ika ilang block (*chow*)?
(...Ako ay nasa munisipalidad (*ku*) ng ○○ baranggay (*chow/shi*) ○○ block (*chow*) ____)
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 nakatadhanang 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.
- (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 piling 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 бага ay nagdudulot ng kamatayan. Siguraduhing iunat at ibaluktot ang paa bawat 2 o 3 oras at igo ang katawan. Siguradahan 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 бага na nagdudulot 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 (*chow/shi*)? Ika ilang block (*chow*)?

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

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?

Maaaring may ispesyal na pagkain na hindi ginamitan ng itlog o iba pang sangkap sa pook lisanan. Magtanong sa mga taong namamahala, at kung walang ispesyal na pagkain ay siguraduhin munang 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-dalawang paraan ay ang paggamit ng telepono at pag-check 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 ng mobile phone operator para sa panahon ng kalamidad kung ang gamit ay cellphone o smartphone. Kung makaka-konekta sa internet ang cellphone o smartphone, maaaring mag-iwan ng mensahe sa kahit ano mang kompanya ng cellphone o smartphone. 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 o smartphone kung saan maaaring maglagay at mag-check ng mensahe sa panahon ng kalamidad tulad ng lindol na may lakas 6.

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

- (1) Makatanggap ng balita sa pinakamalapit na pook lisanana. (→Samahan papunta sa pinakamalapit na pook lisanan)
Makinig palagi sa mga balita o pahayag mula sa polisya, bumbero 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) Sumangguni sa namamahala sa pinakamalapit na pook lisanan.
- (5) Tignan at basahin ang home page o periodiko ng Munisipyo ng Tokyo.

- (6) Tingnan ang mga aplikasyon para sa mga sakuna at kalamidad sa lungsod ng Tokyo o ng tinitirhang lugar.
- (7) 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) Ipinapahayag sa sub-audio na programa ng NHK General TV at sa NHK Radio 2 (Tokyo: 693kHz 500kW) ang mga emergency warning na “major tsunami warning” at “tsunami warning” sa apat na wika: Ingles, Koreano, Tsino, at Portuges.
- (2) Ang NHK World TV ay naghahatid ng balita buong araw sa wikang Ingles. Maaari itong panoorin sa website o aplikasyon ng NHK World.
Ang NHK World Radio ay naghahatid ng balita sa 17 wika maliban sa Hapon. Maaari itong pakinggan sa website o aplikasyon ng NHK World.
- (3) Ang American Forces Network (AFN - Tokyo 810 kHz) ay naghahatid ng balita sa wikang Ingles. Maaari itong pakinggan gamit ang Internet.

4-4 Hindi ako makakonekta sa Internet. Anong maaari kong gawin?

Tuwing may matinding sakuna o kalamidad, maaaring makakonekta nang libre sa Internet sa mga Wi-Fi spot katulad ng sa mobile phone operators sa loob ng 72 oras. Pumunta sa isang lugar na malapit sa kahit anong Wi-Fi spot, i-on ang Wi-Fi ng gamit na device, at piliin ang Wi-Fi Network (SSID) na “00000JAPAN”. Kahit sino ay maaaring gumamit nito nang walang bayad.

Maging maingat sa paggamit nito dahil maaaring kumonekta sa Wi-Fi network na ito ang kahit sino. Gamitin lamang ito para sa pagtiyak ng kaligtasan ng inyong pamilya at sa pagkuha ng mahahalagang impormasyon.

4-5 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 bumabiyahang ang tren sa pagitan ng istasyon ng ○○ hanggang sa istasyon ng ○○.
- (3) Bumiyabiyahang ang tren sa pagitan ng istasyon ng ○○ at istasyon ng ○○.

4-6 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 ○○.

4-7 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.

4-8 Kailan magsisimula ang klase sa elementarya (middle school)?

- (1) Makakakuha ng tawag o sulat 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. (→Sasamahan kayo sa pinakamalapit na pook lisanan)
- (3) Magtanong sa munisipyo na mayroong sakop na paaralan.

4-9 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.

4-10 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, Residence 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?
(munipalidad (*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 munisipyo 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.
- (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*]

Ang sertipikong ito ay ipinagkakaloob ng pinuno ng munisipyo bilang patunay ng tinamong pinsala ayon sa imbestigasyong isinagawa ng munisipyo sa nasalantang bahay. Isang sertipiko lang ang ibinibigay sa bawat tahanan.

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 nasunugan. 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 residente 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 0570-01390.

8-5 Anong nararapat gawin kung nawala ang aking Residence Card?

Isagawa ang proseso ng pagpapagawa ng panibagong Residence Card sa Tokyo Immigration Bureau. 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 polisya. 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 residenteng 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, Residence Card, lisensyang pangmaneho, insurance, I.D. ng kompanya o eskwelahan

8-8 Maari bang makahiram ng pera sa pansamantala?

(1) Ang mga residenteng 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 residente 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 residente 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* (o kaya'y *Shitaikenansho*).
- (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 sa mga biktima]

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 na nagpapatunay na biktima ng kalamidad o *Risaishoumeisho*]

Ang sertipikong ito ay ipinagkakaloob ng pinuno ng munisipyo bilang patunay ng tinamong pinsala ayon sa imbestigasyong isinagawa ng munisipyo sa nasalantang bahay. Isang sertipiko lamang ang binibigay sa bawat tahanan.

[Residence Card]

Ang card na ito ay nagpapatunay ng estado ng paninirahan ng isang dayuhan—na siya ay naninirahan sa bansang Hapon nang 3 buwan o higit pa.

[Mga bagay na maaaring magpatunay ng inyong pagkakakilanlan]

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

[Sertipiko ng Pagkamatay o *Shitaikenansho*]

Ito ay sertipiko na ibinibigay ng doktor o tagapagsagawa ng medikal na eksaminasyon sa 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 ang mga volunteer center ng mga munisipyo para sa mga sakuna. 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 ○○. Sumanguni sa kanila. Ang numero ng telepono ay ○○○○.

《Mga Terminolohiya》

[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.

[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 nagdudulot ng pagbara sa daluyan ng dugo na siyang nagiging dahilan ng kamatayan.

[Sertipiko ng Pagsunog sa Bangkay]

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]

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) paggamit ng banyo, (3) pagpapalaganap ng impormasyon ukol sa mga kondisyon ng mga daanan.

[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.

[Iwanan ng Mensahe sa Panahon ng Kalamidad]

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]

Serbisyong inihahatid ng mga kompanya ng cellphone o smartphone kung saan maaaring maglagay at mag-check ng mensahe sa panahon ng kalamidad tulad ng lindol na may lakas na 6.

[Residence Card]

Ang card na ito ay nagpapatunay ng estado ng paninirahan ng isang dayuhan—na siya ay naninirahan sa bansang Hapon nang 3 buwan o higit pa.

[Sistema ng pagtulong sa mga biktima]

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 pagpapalayas 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]

Ito ay sertipiko na ibinibigay ng doktor o tagapagsagawa ng medikal na eksaminasyon sa polisya na nagpapatunay na isiniyasat nito ang bangkay at tiniyak nito ang pagkamatay ng isang tao.

[Sertipiko ng Pagkamatay]

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

[Pagkaing Halal]

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

[Mga Lugar na Pook lisanan]

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

[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.

[Sertipiko ng Pagpapalibing]

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]

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

[Sertipikong nagpapatunay na biktima ng kalamidad]

Ang sertipikong ito ay ipinagkakaloob ng pinuno ng munisipyo bilang patunay ng tinamong pinsala ayon sa imbestigasyong isinagawa ng munisipyo sa nasalantang bahay. Isang sertipiko lamang ang binibigay sa bawat tahanan.

Unang Edisyon: Inilathala Marso 2009
Binagong Edisyon: Inilathala Marso 2019

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

Patnugot at Paglathala: Tokyo International Communication Committee
3/F Ono Building, 17-15 Kanda Matsunaga-cho,
Chiyoda-ku, Tokyo 101-0023
TEL 03-5294-6542

Tulong sa Pagsulat: Kyojukon
Seksyon para sa pagpapalaganap ng impormasyon,
Ugnayan ng TOKYO International
Communication and Cooperation

Pagsalin: Urban Connections
15/F Osaki Bright Core 5-5-15 Kita-Shinagawa,
Shinagawa-ku, Tokyo 141-0001
TEL 03-6432-5691