Mga Alalahanin sa Pananatili sa Bahay sa Panahon ng Sakuna

Sa panahon ng lindol, maraming bagay ang hindi "normal". Ating pagisipan ang mga pagbabago sa pangaraw-araw na buhay, at mag-imbak ng mga pangangailangan sa ating tahanan.

Pagkain

- Pareho lang ang kinakain ko sa araw-araw...
- Walang gasul kaya hindi ako makapagluto ng halos isang buwan.
- Mayroon akong maliliit na mga anak, kaya nabahala ako sa kanilang nutrisyon at pagkakaroon ng mga pagkaing madaling kainin.

Sagot

Upang mapanatili ang nakasanayan na pagkain, sanayin ang "rolling stock" method sa araw-araw at maghanda ng portable gas burners.

Kubeta

- Hindi gumagana ang kubeta sa aking bahay, at mahaba ang pila sa mga shelter.
- Hindi mai-flush ang aming kubeta, na nagiging sanhi ng masamang amoy.
- Kaya ko tiisin ang hindi kumain na kasing dalas ng normal, pero nagkasakit ako dahil sa paglimita ko sa paggamit ng kubeta.

Sagot

Hindi maaaring i-flush ang kubeta kapag walang supply ng tubig o kapag may pinsala sa mga tubo ng imburnal. Maghanda ng mga emergency toilets, toilet bags, at waste coagulant.

Komunikasyon

- Nag-alala ako dahil nagkaroon ng blackout at hindi ko mai-charge ang aking telepono.
- Natagalan bago ko nakontak ang aking pamilya upang kumpirmahin na sila ay ligtas.
- Hindi ko alam kung paano kukuha ng impormasyon kagaya ng ukol sa tindi ng pinsala.

Sagot

Laging maghanda sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga mobile na baterya, and alamin kung paano gamitin ang Disaster Emergency Dial (171) at Sugi Navi.

Pagligo and tubig

- Malayo ang water supply station, kaya mahirap mag-uwi ng tubig.
- Nawala ang supply ng tubig kaya nahirapan kami sa paglalaba ng damit at paghuhugas ng mga pinagkainan.
- Hindi makapaligo bagamat summer at napakainit. Isang malaking abala.

Sagot

Mayroong 9 na water supply stations sa syudad, at emergency water taps sa mga paaralang municipal.
Maghanda ng water bags o iba pang bagay na maaaring gamitin na lalagyan ng tubig.

Impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa flyer

Disaster Prevention Section, Opisina ng Syudad ng Suginami (West Wing 6F)

TEL 03-3312-2111

Maaaring gamitin!

Registration Program para sa mga Evacuee

Kapag **nagpa-rehistro bilang evacuee** sa isang earthquake relief camp (mga pasilidad na nagbubukas tuwing may lindol na may seismic intensity na 5+ o higit pa), maaaring makatanggap ng supply maging ang mga lumikas sa kanilang tahanan.

Nakapag-imbak ka na ba mga pangangailangan sa iyong tahanan?

Simulan sa kung ano man ang makakaya, ngayon din

Flowchart sa Paglikas

Pagtama ng Malakas na Lindol

- **Ligtas ang aking bahay** → **Hindi na kailangang lumikas** → **Paglikas sa Tahanan**
- **May pinsala ang aking bahay, kumakalat na ang sunog, atbp.** → **Kinakailangang lumikas**

I-check ito bago lumikas!

- ☐ **I-off ang mga breaker ng kuryente**
  - ➡ Pagpigil sa sunog na sanhi ng kuryente
- ☐ **I-lock ang mga pinto**
  - ➡ Mas malamang na maganap ang mga pagnanakaw tuwing may sakuna

→ **Lumikas papunta sa earthquake relief camp**

- Nagbubukas ito tuwing may lindol na may seismic intensity na 5+ o higit pa
- May kabuuang 64 na lokasyon tulad ng mga municipal na elementarya at junior high school.

Malakas na Ulan

Kaya mo ba tiyakin ang iyong kaligtasan base sa inaasahang lalim ng baha at istraktura ng iyong bahay *1 ?

*1... Ang inaasahang lalim ng baha sa syudad ay mas mababa sa 2 metro sa karamihan ng mga lugar (mas mababa sa taas ng ikalawang palapag o higit pa ng tipikal na bahay).

- **YES** → **Lumipat sa ikalawang palapag o sa mas mataas** → **Vertical Evacuation**
- **NO** → **Horizontal Evacuation** (paglikas mula sa tahanan)
  - Paglikas papunta sa **evacuation shelter**
  - Paglikas papunta sa **bahay ng kamaganak, kaibigan, atbp.**

Pananatili sa Bahay sa Panahon ng Sakuna

Hinihikayat ng syudad ang "Pananatili sa Bahay sa Panahon ng Sakuna" o "Vertical Evacuation" kung saan mananatili ka sa iyong sariling tahanan hangga't ligtas ang iyong lugar at maaaring magpatuloy sa paninirahan sa kabila ng nangyaring sakuna o baha. Magsimula sa kung ano ang magagawa mo upang hindi ka maharap sa mga problema sa panahon ng iyong pananatili sa bahay.

Check Sheet para sa Pananatili sa Bahay sa Panahon ng Sakuna

Tokyo Stockpiling Navi

1 Paghahanda ng Emergency Supplies

Maghanda ng sasapat sa mula 3 hanggang 7 araw.
Maghanda ng rolling stock ng mga bagay na ginagamit sa araw-araw.

[Halimbawa: isang bahay na may 4 na tao] (ina, ama, sanggol at matandang babae; contact lens na ginagamit, ang sanggol ay may allergy, at ang senior citizen ay hirap ang pandinig)

Pagkain
- ☐ Tubig: 3 litro bawat tao kada araw
- ☐ Pre-washed na bigas: 5 kg
- ☐ Pre-packaged na bigas: 6 pakete
- ☐ Preserved alpha rice: 36 pakete
- ☐ Dried noodles: 1 pakete
- ☐ Instant noodles: 3 pakete
- ☐ De-latang pagkain (mackerel na may miso, gulay, atbp.): 6 na lata bawat isa
- ☐ De-latang (prutas): 1 lata
- ☐ Pre-packaged na pagkain: 9 na pakete
- ☐ Vegetable juice: 9 na bote
- ☐ Mga Inumin (500ml): 6 na bote
- ☐ Keso, fishcake, atbp.: 1 pakete bawat isa
- ☐ Meryenda: 3 pakete
- ☐ Nutritional supplements: 3 kahon
- ☐ Powdered nutritional drink: 1 bag
- ☐ Mga pampalasa: 1 set

Mga kagamitan sa bahay
- ☐ Malaking plastic bag at garbage bag: 1 pakete (30 bags) bawat isa
- ☐ First-aid kit: 1
- ☐ Plastic wrap: 1 roll
- ☐ Tissue: 1 pakete (5 kahon)
- ☐ Toilet paper: 1 pakete (12 roll)
- ☐ Wet wipes (sterile): 1 pakete (100 sheets)
- ☐ Mga disposable contact lens: 1 kahon (1 buwang supply)
- ☐ Disposable body warmer: 1 pakete (10 piraso)
- ☐ Posporo: 1
- ☐ 2 hanggang 3 uri ng regular na over-the-counter na mga gamot: 1 kahon bawat isa

Kababaihan
- ☐ Mga sanitary item: 2 pack (30 bawat pack)

Matatanda
- ☐ Lugaw, atbp.: Hindi bababa sa pang 7 araw (malalambot na pagkain, pagkain para sa mga nakatatanda)
- ☐ Resetang gamot: 1 sheet
- ☐ Mga baterya para sa hearing aid: 6
- ☐ Panlinis ng pustiso: 1 kahon (30 piraso)

Sanggol
- ☐ Powdered baby formula: 2 kahon (sachet, 10 bawat kahon; allergy friendly)
- ☐ Pagkain ng sanggol: Hindi bababa sa pang 7 araw (allergy friendly)
- ☐ Baby wipes: 1 pakete
- ☐ Diapers: 1 pakete (70 diapers)

Mga bagay na ihahanda para sa mga sakuna na kailangang i-check lagi
- ☐ Portable stove: 1
- ☐ Mga silindro ng gas cassette: 2 set (6 na silindro)
- ☐ Mga ekstrang baterya para sa mga cellphone: 3 (isa para sa bawat cellphone)
- ☐ Emergency toilet: Sapat para sa 5 beses sa isang araw bawat tao
- ☐ Rechargeable na radyo: 1
- ☐ Mga disposable gloves: 1 kahon (100 gloves)
- ☐ Mga water bag: Kung kinakailangan
- ☐ Mga flashlight: 2
- ☐ Dry-cell batteries: Kung kinakailangan
- ☐ Pamatay ng apoy: Kung kinakailangan

2 Mga hakbang laban sa Sunog, atbp.

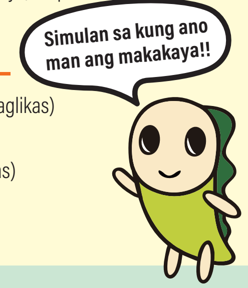
- ☐ Tiyakin na gumagana ang mga fire alarm sa bahay
- ☐ Mag-install ng mga seismic breaker
- ☐ Gawing earthquake at fire resistant ang mga gusali
- ☐ I-check ang lokasyon ng mga fire extinguisher sa kalsada
- ☐ Magkabit ng mga aparato na pipigil ng pagtumba ng mga kasangkapan sa bahay

3 Pag-check at Pagkuha ng Impormasyon

- ☐ Alamin ang kinaroroonan ng mga earthquake relief camps
- ☐ Siguruhin na may mga paraan upang kumuha ng impormasyon sa panahon ng sakuna (impormasyon sa pagbubukas ng mga earthquake relief camps, mga ruta ng paglikas)
- ☐ Tiyakin ang kinaroroonan ng mga water supply stations
- ☐ Siguruhin na may mga paraan upang kumuha ng impormasyon sa panahon, disaster prevention broadcast sa radyo, atbp.

4 Mga Hakbang para sa mga Apartments

- ☐ I-check ang mga hallway, emergency staircase at emergency exit (tiyakin ang kanilang kinaroroonan at alamin kung may makakahadlang sa paglikas)
- ☐ I-check ang mga kagamitan para sa disaster and fire prevention (fire extinguishers, fire alarms, and water tanks in common areas)
- ☐ I-check ang mga balkonahe (tiyakin kung paano gamitin ang mga hatch at hagdan para sa evacuation, at kung may makakahadlang sa paglikas)
- ☐ I-check ang mga abiso mula sa asosasyon na namamahala (mga inspeksyon sa kagamitan para sa paghahanda sa kalamidad, mga abiso sa disaster drill, atbp.



1 Paghahanda ng Emergency Supplies

Maghanda ng naaayon sa istraktura ng inyong pamilya

Maghanda ng sasapat sa 3 araw (mas mabuti kung hanggang 7 araw), 3 litro ng inuming tubig para sa bawat isang tao kada araw, mga pangaraw-araw na pangangailangan, and mga karaniwang gamot.

"Rolling stock": pag-iimbak habang gumagamit

Ito ang paraan ng pag-iimbak ng mas maraming karaniwang pagkain at mga bagay na karaniwang kinakain/ginagamit sa araw-araw. Dagdagan muli ang mga stock na ito habang ginagamit upang mapanatili ang dami nito.

*Sa panahon ng matinding stress na dulot ng sakuna, ang pagkain ng mga nakasanayang pagkain ay maaaring magbigay ng kaunting kapayapaan ng isip at kaginhawaan.

Mga Supply para sa Kahandaan sa Sakuna

Mga Supply para sa Kahandaan sa Sakuna

Hinihikayat ng syudad ang mga residente na maghanda sa mga sakuna sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga espesyal na alok sa mga kaugnay na supply tulad ng mga fire extinguisher, fire alarm, preserved food, emergency toilet, mga aparato na pipigil ng pagtumba ng mga kasangkapan sa bahay, hygiene products, atbp. Mangyaring bisitahin ang city website para sa karagdagang impormasyon (QR code sa itaas).
Ang impormasyon ay makukuha rin sa Disaster Prevention Section, (Opisina ng Syudad ng Suginami), Community Hall, atbp.

3 Pag-check at Pagkuha ng Impormasyon

Official City Electronic Map Service "Sugi Navi"

Sugi Navi

Ang Sugi Navi ay nagbibigay ng impormasyong kapaki-pakinabang sa oras ng sakuna, tulad ng impormasyon tungkol sa pagbubukas ng mga earthquake relief camps at mga ruta ng paglikas. Maaari ka ring mag-post at mag-ulat ng pinsala sa iyong kapaligiran mo.

Disaster Prevention Map – Syudad ng Suginami

Disaster Prevention Map

Makikita sa mapa ang kinaroroonan ng mga earthquake relief camps, water supply stations, atbp., kaya alamin nang maaga ang kanilang mga lokasyon.
Ibinabahagi ito sa mga Disaster Prevention Sections, mga community hall, at iba pang mga lokasyon. Available din ang mapang ito online (QR code sa itaas).

I-check ang mga flood zones at iba pang impormasyon na may kaugnayan sa pagbaha.

Flood Hazard Map

River Disaster Information

Tokyo Metropolitan Government Flood Control Integrated Information System

I-check ang dami ng tubig-ulan at impormasyon sa taas ng tubig sa mga ilog na naobserbahan ng Tokyo Metropolitan Government, at subaybayan din ang mga babala ng inilalabas.

I-check at subaybayan ang ulat sa panahon, mga sakuna sa ilog at landslides na inaanunsyo ng Japan Meteorological Agency.

Disaster and crime prevention information email distribution service

Ang serbisyong ito ay nagbibigay ng impormasyon sa ulat ng panahon, disaster prevention broadcast sa radyo, at impormasyon sa crime prevention sa syudad ng Suginami.

Email distribution service

Pagpaparehistro

Email address:
t.sss@sgnm.lisaplusk.jp

Magpadala ng blangkong email sa address sa itaas.
Makakatanggap ka ng email na may URL. I-click ang URL, piliin ang nais na impormasyon, at i-click ang Register button.

2 Mga Hakbang para sa mga Sunog, atbp.

Ginawa mo na ba ang mga hakbang upang mapigilan ang pagsimula at pagkalat ng sunog?

Gawing earthquake at fire resistant ang mga gusali

Earthquake-resistant | Fire-resistant

Ang syudad ay nagbibigay ng mga subsidiya upang tulungang gawing earthquake at fire resistant ang mga kabahayan. Mangyaring makipag-ugnayan sa Urban Development and Improvement Section.

Alam mo ba ang tungkol sa mga street fire extinguishers?

Humigit-kumulang 5,600 na mga street fire extinguishers ang naka-install sa buong syudad upang ang mga residente ay makasali sa paunang paglaban sa apoy sa panahon ng lindol - kung inaasahang magkakaroon ng sabay-sabay na sunog sa maraming lokasyon - at sa iba pang oras. Maaari i-check ang kinaroroonan ng mga street fire extinguishers sa pamamagitan ng "Sugi Navi."

(Tingnan ang "3 Pag-check at Pagkuha ng Impormasyon")

Programa para sa suporta sa seismic breaker installation

《 Halimbawa ng pag-instal 》

May takip

Walang takip

Ang mga application forms ay makukuha sa Disaster Prevention Section, mga aklatan, community hall, atbp. Maaari din itong makuha online (QR code sa kanan).

Seismic breaker

? Ano ang seismic breaker?

Kapag may natukoy na lindol na may seismic intensity na 5+ o higit pa, kusang ibababa ng device ang breaker at pinapatay ang kuryente upang maiwasan ang sunog sa sanhi ng kuryente.
Nagbibigay ang syudad ng suporta para sa pag-install ng mga seismic breaker.

【 Mga Kwalipikasyon 】

1. **Mga residente ng syudad ng Suginami na tumutugon sa mga sumusunod na pamantayan (libre ang installation):**
   - Mga kabahayan na may mga residente lamang na 65 taong gulang o mas matanda; mga kabahayan na may mga taong nakarehistro sa "Chiiki-no-Te" (isang disaster support community network para sa mga taong may kapansanan, senior citizens, at iba pang taong nangangailangan ng tulong sa panahon ng sakuna)
   - Mga kabahayan na may miyembrong may sertipiko ng pisikal na kapansanan
   - Mga kabahayan sa mga lugar na may fire hazard ranks 4 at 5 (Para sa karagdagang detalye, gamitin ang QR code sa kaliwa.)
2. **Mga nakatira o may bahay sa syudad** (magbabayad ng ¥2,000 installation fee)

【 Deadline ng aplikasyon 】 Pebrero 28, 2024 (Miyerkules)

Paunawa: Isasara ang mga aplikasyon kapag nagamit na ang kabuuang halaga ng taunang badyet.

Magkabit ng mga aparato na pipigil ng pagtumba ng mga kasangkapan sa bahay

Home Care Support para sa Senior Citizens Section | Disabled Persons Section

Siguraduhin na hindi matumba ang mga kasangkapan sa bahay upang maiwasan ang mga pagkasugat o kamatayan!
Ang Disaster Prevention Section ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga espesyal na alok kaugnay ng pagbili ng mga aparato na pipigil ng pagtumba ng mga kasangkapan sa bahay
Ang mga sumusunod na seksyon ay nag-aalok ng mga subsidiya para sa pagbili at pag-install:
- Home Care Support para sa Senior Citizens Section (65 taong gulang pataas)
- Disabled Persons Section (para sa mga may kapansanan na pisikal o sa pag-iisip)

4 Mga Hakbang para sa mga Apartments

Ang "Disaster Prevention Manual for Medium- to High-Rise Apartments" ay maaaring makuha mula sa Disaster Prevention Section, Opisina ng Syudad ng Suginami. (sa Wikang Hapones lamang)

Bagama't ang mga apartment at iba pang mga housing complex ay mas earthquake at fire resistant kumpara sa mga single-family home, ito ay patungkol sa katatagan ng gusali lamang. May panganib pa rin ng hindi inaasahang problema na makakaapekto sa pang-araw-araw na buhay pagkatapos ng sakuna, tulad ng pagkawala ng iba't ibang serbisyo (kuryente, gas, tubig, atbp.) at paghinto ng elevator. Sa paghahanda sa mga emergency, kinakailangan na gumawa ng mga hakbang na naaangkop sa mga apartment.