

Typhoon! Torrential rain! Bumabagyo! Malakas ang ulan!

What would you do when they hit?
Ano ang gagawin mo?

Have you ever experienced a typhoon or torrential rain?
Japan is frequented by typhoons and torrential rains,
with many typhoons approaching from summer to fall.
Nakaranas ka na ba ng bagyo o malakas na pag-ulan?
Sa Japan, maraming bagyo at malakas na pag-ulan ang mararanasan;
at madalas lumapit ang mga ito
sa panahon ng tag-init (summer) hanggang taglagas (autumn).



Earthquake! Lumilindol!

What would you do when it occurs?
Ano ang gagawin mo?

Have you ever experienced an earthquake? Japan is a country with frequent earthquakes.
Ikaw ba ay nakaranas na ng paglindol? Ang Japan ay isang bansa na maraming lindol.



Timing of Evacuation (Alert Levels) Panahon ng paglikas (Antas ng Alerto)

Be sure to evacuate by Alert Level 4!
Dapat lumikas hanggang sa alert level 4!

Level 5 Level 5	Emergency Safety Measures ▶ Your life is in danger. Evacuate immediately to a safe place within the building you are in or to a safe building nearby. Emerhensiyang Pagtiyak ▶ Mapanganib ang buhay. Agad na pumunta sa isang ligtas na lugar sa Kaligtasan
Level 4 Level 4	Evacuation Instruction ▶ Immediately get away from dangerous places and evacuate to a safe place. Utos ng Paglikas ▶ Tumakas kaagad mula sa mga mapanganib na lugar. Pumunta sa isang ligtas na lugar.
Level 3 Level 3	Evacuation of the Elderly, Etc. ▶ Children, the elderly, and those who require time should evacuate. Others should prepare for evacuation. Paglikas ng Matatanda, at ibp. ▶ Ang mga taong matatagalan ang paglikas tulad ng matatanda o mga bata ay kailangan nang lumikas. Ang iba ay humanda na sa paglikas.
Level 1 to 2 Level 1~2	Warning ▶ Check locations of evacuation centers and evacuation routes on hazard maps. Mga Paalala, at ibp. ▶ Tingnan sa Hazard Map ang mga evacuation center at mga ruta ng evacuation.

What to do when a typhoon or torrential rain hits Mga gagawin kung may dumating na malakas na ulan

In Case of Typhoons
Kapag bagyo

- Train services may be suspended before rain starts to fall. May pagkakataong ihihinto ang tren bago pa man umulan. Check train service information on websites or social media. Tingnan ang impormasyon ng operasyon mula sa mga website o social media. *The term "futsū" means trains are not running. Ang tren ay "futsū(natigil)": Ibig sabihin ay walang operasyon ng tren.

In Case of Torrential Rains
Kapag malakas ang ulan

- Do not go near rivers. Huwag lumapit sa ilog.
- There are risks of flooding below and above the floor. Maaaring bumaha sa ibabaw o ilalim ng sahig.
- You may not be able to escape if you are on a subway or in an underground shopping arcade. Kung nasa subway o underground shopping center, maaaring mahuli sa paglikas.
- When it is dangerous to go out, evacuate to a safe place nearby or a higher level within your home. Kapag mapanganib lumabas, lumikas sa pinakamalapit na ligtas na lugar sa mataas na bahagi ng bahay.
- You may not be able to evacuate even if the flooding is only up to the ankles. May pagkakataong hindi ka makakalikas kahit hanggang ankle lang ang baha.

You can find out the arrival time and scale of rain to some extent in advance.
Be sure to watch the news and other sources of information.

Maaaring malaman ang pagdating at lawak ng kalamidad bago pa man ito mangyari.
Manood ng mga balita at iba pang pagkukuhaan ng impormasyon.

Be Prepared with "Tokyo My Timeline" Maghanda gamit ang "Tokyo My Timeline"

Decide on evacuation actions that best suit the area you live in and your family before disasters strike

Isaalang-alang ang kalagayan ng lugar ng tirahan at ng iyong pamilya at maagang pagpasiyahan ang inyong paglikas.

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



Seismic Intensity (strength of shaking) Seismic Intensity (Lakas ng pagyangig)

Seismic Intensity 7 Intensity 7	It is impossible to remain standing Hindi makatayo
Seismic Intensity 6-Upper Upper 6 Intensity	Houses and buildings may collapse Maaaring gumuho ang mga bahay at gusali
Seismic Intensity 6-Lower Lower 6 Intensity	It is difficult to remain standing Mahirap manatiling nakatayo
Seismic Intensity 5-Upper Upper 5 Intensity	It is difficult to walk without holding onto something stable Mahirap lumakad kung hindi nakahawak sa mga bagay
Seismic Intensity 5-Lower Lower 5 Intensity	People feel fear and the need to hold onto something stable Makakaramdam ng takot at gugustuhing humawak sa mga bagay
Seismic Intensity 1 to 4 Intensity 1~4	Tremors are felt by most people walking Makakaramdam ng pagyangig ang halos lahat ng naglalakad sa daan.

What to do when you feel an earthquake Mga gagawin kung nakaramdam ng lindol

When at home or indoors
Kapag nasa loob ng bahay o gusali

- Get under a table. Pumasok sa ilalim ng mesa.
- Cover your head with a pillow, magazine, or anything that can protect your head. Protektahan ang ulo gamit ang unan, magazine o kahit anong bagay na maaring magamit.
- Don't rush outside. Huwag mag-panic at lumabas ng bahay.
- In Japan, it's usually safer to stay indoors. Sa Japan, mas madalas na ligtas manatili sa loob ng gusali.

When outside
Kapag nasa labas

- Protect your head from falling objects with your bag. Protektahan ang ulo mula sa mga bagay na nahuhulog gamit ang bag.
- Keep away from concrete block fences, glass, and signboards. Lumayo mula sa mga pader, mga salamin, at mga billboard o signboard.

Earthquake Early Warning Earthquake Emergency Warning/EEW

An alert announced on TV and sent to smartphones shortly before strong earthquakes occur

Isang paunawang matatanggap o makikita sa cellphone o telebisyon ilang sandali bago mangyari ang malakas na lindol



What to do when an earthquake stops Mga gagawin pagkatapos ng lindol

Beware of aftershocks and put out fires
If you see smoke, cover your nose and mouth with a handkerchief or any other type of cloth

Crouch low and evacuate
Mag-ingat sa aftershocks at patayin ang mga apoy
Kung may usok, takpan ang bibig at ilong gamit ang panyo, atbp.
Yumuko at lumikas



Difficulty Returning Home Mahirap na pagbalik sa bahay

Train and bus service stops, making the return home difficult.
In highly populated Tokyo, people jostle their way through the crowds, which is dangerous.
Stay at your workplace or school and do not force your way home.

Sa Tokyo, kung saan malaki ang populasyon, maaaring mahirapang umuwi sa bahay dahil sa paghinto ng bus at tren. Mapanganib dahil sa pakikipagsiksikan ng mga tao. Huwag piliting umuwi ng bahay at manatili na lang sa inyong mga opisina o mga paaralan.

Guide to Evacuation Centers

Impormasyong tungkol sa Evacuation

In your country, where do you evacuate to when disasters strike?
In Japan, when homes are destroyed in earthquakes or there is a risk of flooding from torrential rain, we evacuate to one of designated evacuation centers.
They are often established in school gymnasiums and public halls

Saan kayo lumilikas sa panahon ng sakuna sa inyong bansa?
Sa Japan, sa oras na nagiba ang inyong bahay dahil sa lindol o sa oras ng banta ng pagbaha dahil sa malakas na pag-ulan, lumilikas ang mga tao sa mga nakatalagang evacuation center.
Karamihan dito ay sa mga gymnasium ng mga paaralan o sa mga community center.

Things You Can Do At Evacuation Centers

Mga maaring magawa sa Evacuation Center



- ◆ **Receive food, water, and blankets free of charge**
Libreng makakatanggap ng pagkain, tubig at kumot
- ◆ **Live together with other people**
Maninirahan kasama ng maraming tao
- ◆ **Stay over night**
Pwede ring matulog dito at magpalipas ng gabi.
- ◆ **Take shelter with peace of mind**
Maaring magpalipas ng oras nang payapa ang loob

Check the website of your municipality for locations of evacuation centers!

Tingnan ang mga evacuation center sa website ng munisipyo!

Evacuation Center Mark
Palatandaan ng Evacuation Center



When Evacuating

Kapag lilikas

Turn off the breaker Patayin ang kuryente ng bahay

Do not drive Huwag gumamit ng sasakyan



Be Prepared in Advance

Mga Paunang Paghahanda

When disasters strike, you will not be able to use electricity, gas, or water
You will not be able to buy daily necessities

Walang tubig, kuryente at gas sa panahon ng sakuna
Hindi makakabili ng mga kakailanganin sa pamumuhay

→ **Stockpiling at home is crucial**
Kailangang mag-imbak sa bahay

Have the following ready: food, drink, portable toilet, flashlight, Maghanda ng Pagkain, Inumin, Portable Toilet, Flashlight, mobile phone charger, and other necessities charger ng cellphone atbp.



~ Stock up on the following Bibilhin nang Marami ~

- ◆ **Retort pouched food, canned food, bottled water**
Nakabalot na pagkain/Packed foods, pagkaing delata, tubig
- ◆ **Diapers and formula for babies and infants**
Diaper at gatas kung may sanggol
- ◆ **Emergency food you can eat if you have food restrictions due to religion, allergies, or other reasons**
Emergency food na pwedeng kainin kung may mga pagkaing hindi maaaring kainin dahil sa relihiyon, allergy o iba pang dahilan

Edited and issued by the Bureau of Citizens and Cultural Affairs, Tokyo Metropolitan Government October 2021
Na-edit ni inisyu ng Kawanihan ng Punong-lungsod ng Tokyo para sa Pamumuhay at Kultura Oktubre 2021
☎ 03-5320-7738 <https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/en/bosai.html>

ACCESS



English

Obtain Accurate Information!

Hanapin ang tamang impormasyon!

When disasters strike, false rumors and misinformation spread easily
Check the websites of the municipality you reside in and the embassy of your home country

Sa panahon ng sakuna, madaling kumalat ang tsismis o maling impormasyon
Tingan sa website ng munisipyo ng tinitirhan o embahada ng iyong bansa

Disaster Preparedness Tokyo App

Tokyo Bousai App



Hazard maps and disaster information
para sa Hazard Map at impormasyon tungkol sa sakuna



NHK World-Japan

NHK World Japan

Multilingual news
Para sa mga balitang nasa iba't ibang wika
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>



English

Tokyo Amesh

Rainfall and other weather information
Para sa kondisyon ng pag-ulan, atbp
<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/en/index.html>



English

Website for Immigration Services Agency of Japan

Website ng Immigration Services Agency

Visa application and other necessary formalities
Para sa pag-aaply ng visa, atbp.
<https://www.isa.go.jp/en/index.html>



English

Safety Tips App

Multilingual disaster information
Para sa impormasyon sa kalamidad sa iba't ibang wika



Android iOS

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism Disaster Prevention Portal Website

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism Disaster Prevention Portal Site

Traffic and disaster information
Para sa kondisyon ng trapiko at impormasyon sa kalamidad
<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/en/index.html>



English

Tokyo Intercultural Portal Site Twitter

Information for foreign residents
Impormasyon para sa mga dayuhan
<https://twitter.com/tmtabunka>



Useful Things in Times of Emergencies

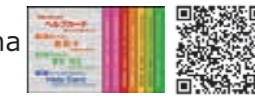
Mga magagamit sa panahon ng emergency

0000JAPAN
Five Zero Japan
Free Wi-Fi available during emergencies
Libreng wi-fi na magagamit sa panahon ng emergency
<https://www.wlan-business.org/customer/introduction/feature>



English

Help Cards for Foreign Residents
Help Card para sa mga dayuhan
For point and speak conversation
Para sa point-and-speak na pakikipag-usap



English

<https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/en/bosai.html>

VoiceTra
Multilingual translation app
Multilinggw na Translator App



Android iOS

NHK WORLD-JAPAN BOSAI

Disaster prevention
Pag-iwas sa sakuna
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/radio/bosaiweb/>



English

Emergency Water Supply Stations

Disaster water supply station

Map of water supply stations
Mapa para sa suplay ng tubig
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/eng/life/kyoten.html>



English

● Call 119 (Toll Free) for Fires and Rescues

Tumawag sa 119 (Libre) para sa rescue o sunog

- ① **Call 119** Tumawag sa numerong 119
- ② **State whether you are reporting a "fire" or seeking "emergency medical assistance"**
Sabihin kung mag-uulat ka ng "sunog" o kung kinakailangan mo ng "tulong medikal".
- ③ **State the address and nearby landmarks**
Sabihin ang address o mga lugar na palatandaan
- ④ **Describe the state of the fire or the person in need of medical assistance**
Sabihin ang kalagayan ng sunog o pasyente
- ⑤ **State your name and telephone number**
Sabihin ang sariling pangalan at telephone number



● Be Prepared at All Times!

Gawin ito araw-araw!

Do you know the names of your next-door neighbors?
Greet your neighbors.
Join local events and make Japanese friends.
In emergency situations, it is reassuring if you have people worried about you.
Alam mo ba ang pangalan ng iyong kapitbahay?
Kumustahin ang mga kapitbahay.
Sumali sa mga event ng lugar at makikipagkaibigan sa maraming Hapon.
Mapapalagay ang iyong loob kapag may mga taong magmamalasakit kapag may nangyari.

