



Checklist ng mga Dapat Ihanda para sa Sakuna

Sinuri at pinangisawaan ng: Gabinete ng Japan — Opisyal na Tagapangasiwa ng Patakaran (Pamamahala ng Sakuna) at Kawanihan para sa Pagkakapantay-pantay ng Kasarian



Pinagmulan: Website ng Tanggapan ng Punong Ministro ng Japan Checklist sa Paghahanda sa Sakuna

Galing sa (<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000182715.pdf>), isinalin at inihanda ng Wakayama International Exchange Association.

Emergency Go Bag (Mga Dapat Dalhin Kapag Lilikas!)

- Tubig na maiinom
- Pagkain
Kanin (tulad ng alpha rice), ready-to-eat na pagkain, biskwit, tsokolate, kanpan (matigas na biskwit), atbp. Maghanda ng sapat na pagkain para sa hindi bababa sa 3 araw.
- Helmet o panangga sa ulo para sa kaligtasan sa sakuna laban sa mga nahuhulog na bagay.
- Damit at panloob
- Kapote (damit pang-ulan)
- Sapatos na walang tali
- Flashlight (*Mas mainam kung mano-manong nare-recharge.*)
- Portable na radio (*Mas mainam kung mano-manong nare-recharge.*)
- Ekstrang baterya at power bank para sa cellphone
- Posporo at kandila
- First aid kit
(Band-aid, benda, disinfectant, mga gamot na regular na iniinom, atbp.)
- Disposable na pampainit ng katawan (kairo)
- Kumot o emergency blanket

- Guwantes
- Personal na gamit sa kalinisan
- Sipilyo at toothpaste
- Tuwalya
- Panulat at kuwaderno

Mahalaga rin para sa Pag-iwas sa mga Nakahahawang Sakit!

- Mask
- Alkohol para sa pagdidisimpekta ng mga kamay
- Sabon o hand soap
- Wet wipes
- Thermometer

Huwag Kalimutang Dalhin!

- Mga mahahalagang gamit
(Bankbook, Cash, Pasaporte, Lisensya sa pagmamaneho, Hospital card, My Number Card, atbp.)

Mga Dapat Ihanda para sa mga Bata

- Powdered milk (*kasama ang para sa may allergy*) o liquid milk
- Disposable na bote ng gatas
- Portable na kubyertos
- Pamunas sa puwit ng bata
- Neck light
- Sapatos ng bata
- Pagkain para sa sanggol
- Disposable diaper ng bata
- Portable na panlinis ng puwit
- Pangkarga ng sanggol

Mga Dapat Ihanda para sa mga Kababaihan

- Napkin para sa regla
- Panty liner
- Panty para sa regla
- Basurang supot na hindi kita ang laman
- Personal safety alarm o sipol para sa emerhensiya

Mga Dapat Ihanda para sa mga Nakatatanda

- Adult diaper
- Tungkod
- Hearing aid
- Pagkain para sa mga nangangailangan ng espesyal na pagkain
- Absorbent pad
- Pustiso at panlinis ng pustiso
- Panlinis para sa sensitibong bahagi ng katawan
- Mga regular na gamot
- Kopya ng medical record ng mga gamot

Mga Suplay na Dapat Itabi sa Bahay

(Mga bagay na dapat laging nakahanda sa bahay!)



- Pagkain at tubig (Hindi bababa sa 3 araw; kung maaari, para sa 1 linggo) × bilang ng mga miyembro pamilya

Bumili ng mas maraming pagkain na matagal ang expiration date. Kapag may nakonsumo, palitan agad. Sa ganitong paraan, palaging may sapat na pagkain na nakaimbak para sa panahon ng sakuna.

- Mga Gamit sa Pang-araw-araw na Buhay

Halimbawa, tissue, toilet paper, plastic wrap, garbage bag, plastic tank, portable toilet, atbp

Bukod dito, maghanda rin nang maaga ng iba pang mga bagay na kailangan ng inyong pamilya sa araw-araw.