

~Protektahan ang Buhay Mula sa Sakuna~

2017

**Guidebook sa Pag-iwas sa
Sakuna
sa Tahanan**

**Mga hakbang sa pag-iwas ng sakuna
na ginagamit ang pananaw ng
kababaihan**



Lungsod ng Kikugawa

Kakayahang ng Rehiyon sa Pag-iwas sa Sakuna

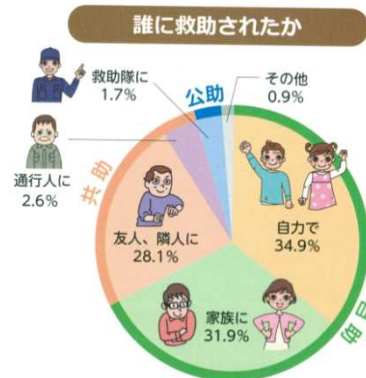
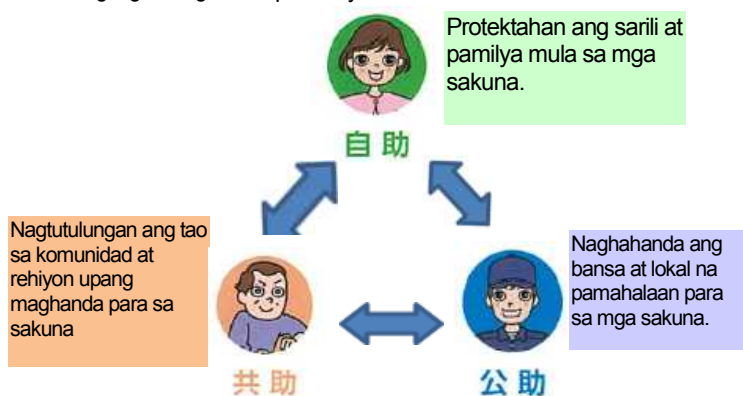
●Pagtulong sa Sarili: Pag-iwas sa sakuna na magagawa sa tahanan

Kahit na may malaking sakuna, kailangang protektahan ang ating napakahalagang buhay! Para dito, kailangan ang kaalaman at tamang saloobin sa pag-iwas sa sakuna.

Sa Lungsod ng Kikugawa, itinataguyod namin ang mga hakbang sa pag-iwas sa sakuna sa pamamagitan ng pagpapalakas ng kakayahang tulungan ang sarili, pakikipagtulungan sa isa't isa at pampublikong tulong upang maging isang lungsod na malakas sa pag-iwas sa sakuna.

Dagdag pa dito, nagsusumikap kami na mapalakas ang kooperasyon ng mga residente sa pamamagitan ng mga aktibidad katulad ng mga pagsasanay at lektura, atbp., ng distrito at boluntaryong organisasyon sa pag-iwas sa sakuna.

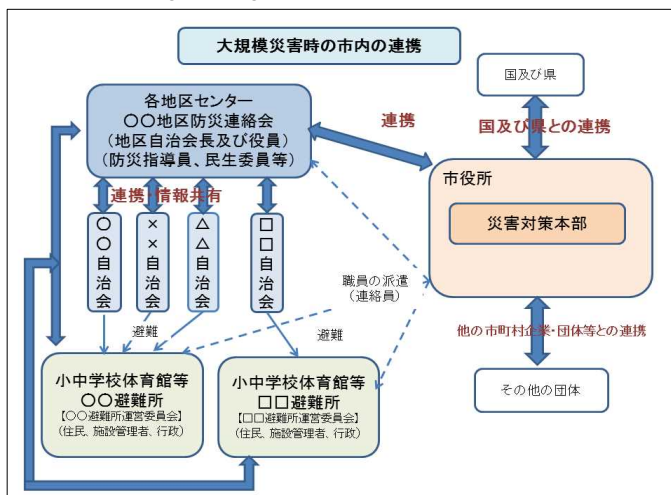
Noong malaking lindol sa Hanshin/Awaji (tingnan ang larawan sa kanan), napakaraming tao ang nailigtas mula sa mga gumuhong bahay at gusali dahil sa sariling pagsisikap, sa tulong ng kanilang pamilya, at sa tulong ng kanilang mga kaibigan at kapitbahay.



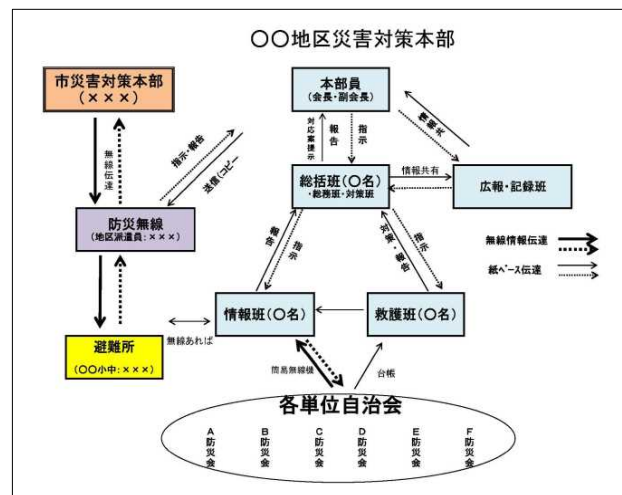
Asosasyon para sa Agham at Pag-inhiyero ng Sunog ng bansang Hapon (Japan Association for Fire Science and Engineering) "Ulat ng Survey sa Sunog noong lindol sa Timog na bahagi ng Hyogo"
Asosasyon para sa Pangangasiwa ng Sunog at Krisis ng bansang Hapon (Japan Fire and Crisis Management Association)

●Organisasyon sa Pag-iwas ng Sakuna sa Lungsod ng Kikugawa

○○Tsart sa Istruktura ng Organisasyon sa Pag-iwas ng Sakuna sa Distrito



○○Impormasyon sa Himplan ng Hakbang Laban sa Sakuna sa Distrito



Mga Hakbang sa Pag-iwas sa Sakuna na Isinaalangalang ang Pananaw ng Kababaihan

- ★ Mga hakbang na pangkaligtasan sa tahanan
 - Pagsasaayos ng tahanan upang mas maka-iwas sa sakuna (organisadong pagtatabi ng mga kagamitan at bagay sa tahanan)
 - Mga hakbang laban sa mga nahuhulog na bagay at natutumbang bagay
- ★ Paraan upang hanapin ang mga hindi na kailangang bagay para maka-iwas sa sakuna at stockpile
- ★ Mga bagay na ilalabas sa panahon ng emerhensiya at mga stockpile para sa emerhensiya
- ★ Mga recipe na mainam sa panahon ng sakuna (pack na pagluluto)
- ★ Stockpile na pagkain (Alpha rice)
- ★ Isang linggong reserba ng pagkain sa pamamagitan ng rolling stock method



Mga hakbang na pangkaligtasan sa loob ng tanahan ~Umpisahan nating ngayon din~

Mga Punto

- Iposisyon ang mga muwebles sa ligtas na paraan (Maglinis at mag-ayos ng bahay)
- Hadlangan ang pagkahulog o pagkatumba ng mga muwebles, atbp.
- Huwag maglagay ng mga bagay sa daanan o labasan.
- Maglagay ng mga film na humahadlang sa pagsabog (scatter-proof film) ng salamin o kristal.

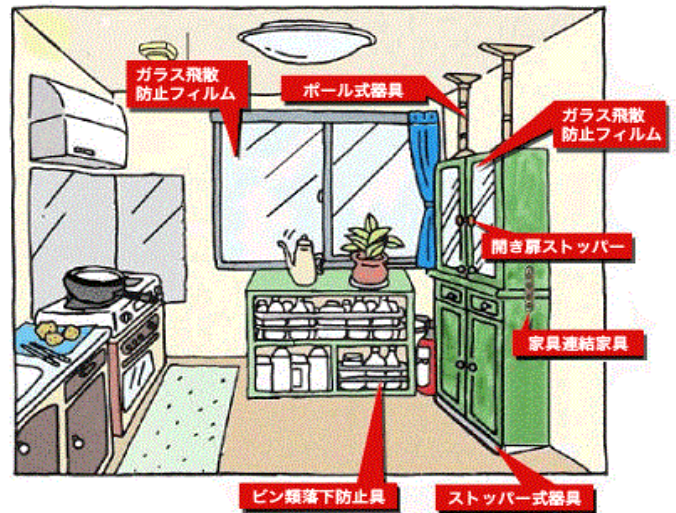


- Mga hakbang sa paghadlang sa pagkahulog o pagkatumba ng mga muwebles
Karamihan sa mga biktima ng lindol ay dulot ng pagbagsak ng gusali at pagkahulog ng mga muwebles.

[Mga muwebles at mga appliance sa bahay]

- ★ Stopper ng pinto
- ★ Film na humahadlang sa pagsabog ng salamin o kristal
- ★ Kagamitang humahadlang sa pagkahulog
- ★ Pampatibay (reinforcement)

※Huwag maglagay ng puwang sa pagitan ng muwebles at dingding. Dagdag pa dito, hadlangan ang pagkahulog o pagkatumba gamit ang mga L-type na metal fitting, overlapping na fastener, bracket na device sa paghadlang ng pagkahulog, atbp.



Sinipi mula sa website ng Pag-iwas sa Sakuna ng Tokyo
(Tokyo Disaster Prevention Information)

[Sa paligid ng sala at silid-tulugan]

- ★ Kurtina sa pag-iwas sa sakuna
- ★ Film na humahadlang sa pagsabog ng salamin o kristal
- ★ Kagamitang humahadlang sa pagkatumba ng muwebles
- ★ Pampatibay (reinforcement)



● Simpleng kubeta

Kapag hindi gumagana ang sewage system (alkantariya), hindi mapa-flush ng kubeta na nangangailangan lamang ng kaunting daloy ng tubig. Maghanda tayo ng mabibiling simpleng kubeta bilang kagamitan sa pag-iwas ng sakuna (disaster prevention goods). Dahil may iba't ibang klase ng simpleng kubeta, pumili ng kubeta na madaling gamitin at akma sa pasilidad ng iyong kubeta sa bahay.



Paraan upang hanapin ang mga hindi na kailangang bagay para maka-iwas sa sakuna at stockpile

Mga Punto

- Linisin at ayusin ang loob ng bahay (mag-ayos at mag-organisa), siguraduhin ang ruta sa pagtakas, protektahan ang iyong sarili sa mga panganib ng nahuhulog at natutumbang bagay.
- Maghanap ng mga bagay na hindi mo na ginagamit sa loob ng isang taon, at itapon ang mga bagay na hindi mo na talaga gagamitin.
- Lakas ng loob upang magtapon.

	Mga bagay na hindi na kailangan	Mga bagay para sa pag-iwas ng sakuna (Sanggunian)
Pasukan ng bahay	① Mga sapatos o tsinelas na hindi na sinusuot na laging nakalagay sa kongkretong sahig ng pasukan ng bahay ② Sapatos na hindi na sinusuot na nakalagay sa kahon ng sapatos nang maraming taon ③ Mga kagamitan sa pagkumpuni ng bahay, mga laruan ng bata, bola, atbp. ※ ibang mga bagay na maaaring itabi ay dapat ding ilipat upang maging ligtas sa panahon ng sakuna.	○ Natitiklop na helmet ○ Pang-emerhensiyang bag ○ Carry-bag ○ Tubig, atbp. 
Lugar na imbakan Aparador, atbp.	① Mga regalo na hindi pa kailanman nagamit ② Mga hindi na sinusuot na lumang damit ③ Masyadong maraming sapin sa higaan at kumot ④ Mga gamit panlibangan na hindi ginagamit ⑤ Masyadong maraming DIY na set, mga kagamitan sa pagkumpuni ng bahay, atbp.	○ Mga kagamitang pantulog katulad ng kumot, atbp. ○ Sarisaring kagamitan at bagay na ginagamit araw-araw ○ Tubig 
Sala	① Mga bagay na bihirang ginagamit (diksyunaryo, direktoryo ng telepono, atbp.) ② Ilang pirasong kagamitan sa pagsusulat (stationery), mga sobre at ibang papel para sulat ③ Mga lumang laruan ng bata ④ Mga kagamitan sa isang hobby sa nakaraan ⑤ Mga personal na damit, magasin, atbp.	○ Sapatos (susuotin pagkatapos ng sakuna) ○ Pampicnic na sheet ○ Pagkain pagkatapos ng sakuna ○ Tuwalya, pampunas ng katawan, atbp. 
Kusina Pantry Pridyeder	① Produktong pagkain na lampas na sa expiration date (petsa na hindi na puwedeng makain) at mga produktong pagkain na hindi mo alam kung paano gamitin o lutiin ② Mga saradong sisidlan at mga lunch box o bento box na hindi dating ginamit ng iyong mga anak, mga water bottle at iba pang mga bagay na hindi na gagamitin sa hinaharap ③ Mga kagamitan sa pagluto: Mabigay, mahirap gamitin, hindi masyadong ginagamit ④ Mga plato at iba pang kagamitan sa pagkain na hindi ginagamit ng iyong pamilya o mga bisita ⑤ Mga libro ng recipe at sobrang daming ginupit at itinabing recipe...	○ Pridyeder: Laging magtabi ng pagkain na para sa 3 araw ○ Pantry: Palaging magtabi ng mga pagkain at pinreserbang pagkain na normal mong kinakain ○ Mga matatapong kagamitan sa pagkain katulad ng paper plate, paper cup, matatapong chopstick, tinidor, wrap, aluminum foil na maaari nang itapon pagkatapos gamitin at hindi na mangangailangang hugasan
Lugar na imbakan sa labas ng bahay	① Lumang laruan ng bata ② Mga kagamitan sa pagkukumpuni ng bahay ③ Mga kagamitan sa sports at pagdidiyeta na hindi na ginagamit	○ In-assemble na kubeta ○ Polytank ○ Tent 

Mga Kagamitan sa Paglilikas at

● Maghanda tayo ng mga kagamitan sa paglilikas at pang-emerhensiyang stockpile

Maghanda tayo ng mga “kagamitan sa paglilikas” na para sa emerhensiyang sitwasyon at “pang-emerhensiyang stockpile” na magagamit nang 7 araw hanggang sa dumating ang mga relief goods.

Nirerekomenda ang mga rolling stockpile, katulad ng maiinom na tubig, mga produktong pagkain, baterya, atbp., na may expiration date (petsa na hindi na puwedeng makain o magamit) na maaaring gamitin sa pang-araw-araw na buhay bago dumating ang expiration date.

Mga Kagamitan sa Paglilikas

- | | |
|--|--|
| ☐ Maiinom na tubig | ☐ Mga produktong pagkain |
| ☐ Mask | ☐ Pantrabahong guwantes, guwantes |
| ☐ Tuwalya | ☐ Plastic bag |
| ☐ Pito para makatawag ng tulong | ☐ Flashlight |
| ☐ Portable na radyo | ☐ Ekstra na baterya |
| ☐ Toilet paper | ☐ Portable na kubeta |
| ☐ Wet tissue | ☐ Bendahe, band-aid |
| ☐ Heat-insulating na kumot para sa panahong malamig | ☐ Pampicnic na sheet |
| ☐ Pitaka (na mayroong lamang barya) | ☐ Mga kagamitan sa pagsusulat |
| ☐ Lisensiya, kard sa seguro sa kalusugan, kopya ng bankbook | ☐ Mga karaniwang gamot |
| | ☐ Emperdible |

Pang-emerhensiyang Stockpile

- | | |
|--|---|
| ☐ Maiinom na tubig | ☐ Mga produktong pagkain |
| ☐ Bag na pang-emerhensiyang supply ng tubig | ☐ Plastic bag |
| ☐ Panligong tuwalya | ☐ Kumot (sleeping bag) |
| ☐ Kagamitan para sa ulan | ☐ Aluminum foil |
| ☐ Wrap | ☐ Medyas |
| ☐ Damit na panloob | ☐ Matatamis/kendi |
| ☐ Sabon | ☐ Silindro ng gas |
| ☐ Desktop na kalan | ☐ Plato, chopstick |
| ☐ Takure/hotpot | ☐ Baterya |
| ☐ Charger ng cellphone | ☐ Pampalasa |

● Mga Kinakailangan sa Pananaw ng Kababaihan

May mga bagay na kailangan ng babae sa kanyang pamumuhay katulad ng mga gamit pangregla at make-up. Dagdag pa dito, mahalaga rin na maghanda ng mga bagay na angkop para sa partikular na tao, katulad ng mga bata at matatanda.

Isaalang-alang kung ano ang kailangan mo at timbangin kung makakaya mo itong dalhin upang makagawa ng bag sa pag-iwas sa sakuna.



Mga bagay na gagamitin ng babae	Mga gamit pangregla (Mga napkin para sa regla, panty para sa regla, Panlinis na bulak, pantyliner, pangbasurang plastic na hindi makikita ang laman, portable na bidet), brush, salamin, make-up, bra at panty, mga shirt na mahaba ang manggas, Sumbbrero, heating pad, atbp.
Mga bagay na gagamitin ng mga sanggol	Gatas na pulbos, gatas na likido, bote ng sanggol, pagkain ng sanggol, kutsara, Matatapon na diaper, gasa, panlinis na bulak, kopya ng Mother and Child health record book, laruan, baby sling, wet tissue na pampunas ng puwit, atbp.
Mga bagay na gagamitin ng matatanda	Gamot para sa chronic na sakit, reseta ng iniinom na gamut, ekstra na salamin sa mata, Pustiso, sheet na pansipilyo, sabon panlaba para sa pangangalaga ng matatanda, tungkod, atbp.



/ Pack na Pagluluto (Pagluluto gamit ang plastic bag)

Recipe ito para makapaghain ng mainit na luto kahit pagkatapos ng sakuna. Ilagay malamig na mga sangkap sa loob ng isang translucent high-density na polyethylene bag, isarado ang bag, at pakuluin ito. Ang simpleng paraan sa pagluluto na ito ay nakaakit ng pansin bilang isang hakbang na makakatulong sa tao pagkatapos ng sakuna.



Mga sangkap ng pack na pagluluto



Pagkaing niluto gamit ang packing na paraan



Kagamitan na kinakailangan sa pagluto

Gas canister, gas cylinder (1 bote/2 oras)
Kaldero
(mabuti ang diametro ng 30cm o higit pa, lalim na 10 hanggang 12 cm)
translucent high-density na polyethylene bag
(may kapal na 0.01 mm o higit pa)
Karton ng gatas, gunting na pangkusina, kutsilyo



● Recipe sa pack na pagluluto

Kanin ... pinakasimpleng halimbawa ng pack na pagluluto.
Walang aagos na tubig kahit bigas na walang hugas o ordinaryong bigas.

Sangkap (para sa 1 tao)

80g bigas
(1/2 tasa)
120ml na tubig



① Ilagay ang bigas at tubig sa plastic at hayaang mababad. Hindi kailangang kiskisin ang bigas.



② Pagkatapos ibabad sa tubig, mahigpit na itali sa taas habang nilalabas ang hangin mula sa plastic.



⑤ Ilagay ang plastic bag sa ibabaw ng kaldero. Luto na ang kanin.



④ Alisin ang plastic bag mula sa kaldero, at patayin ang apoy. Ilagay sa sisidlan at guntingin ang tali.



③ Lagyan ang kaldero ng tubig hanggang 60 porsiyentong puno, pakuluin ang tubig sa katamtamang init, ilagay ang plastic bag, at isaing ang bigas nang 30 minuto.



Pinakuluang somen ... Madaling lutuin na recipe na hindi gumagamit ng pampalasang stock

Sangkap (Para sa 1 tao)

50g somen, 400ml na tubig
2 kutsara dashi
2 tuyong shiitake



① Ilagay sa plastik na bag ang kalahati ng somen, at ibuhos ang mentsuyu.



② Pakuluan nang 15 minuto.



Chicken rice ... Punto ang paggamit ng de-latang yakitori. Popular sa mga bata

Sangkap (Para sa 1 tao)

80g bigas (1/2 tasa)
120ml na tubig, 1 kutsarang ketchup
1 lata ng de-latang yakitori (inihaw na manok) (tare na timpla)



① Ilagay ang bigas at tubig sa plastik bag at ibabag nang 30 minuto. Pagkatapos, idagdag ang yakitori (inihaw na manok) at ketchup at haluin.



② Pakuluan nang 30 minuto.



Oyako-don ... Lutuin natin sa normal na paraan, pagkatapos kainin, Recipe para sa mga kalalakihan

Sangkap (Para sa 1 tao)

1 lata ng de-latang yakitori (inihaw na manok) (tare na timpla)
1/2 sibuyas (hiniwa)
1 itlog, 1/2 kutsaritang patis



① Ilagay ang lahat ng sangkap sa plastik bag at paghaluin.



② Pakuluan nang 20 minuto.



Pinasingawang repolyo at mackerel sa curry

... Laging niluluto sa panahon ng sakuna, masarap na curry gamit ang de-latang pagkain.

Sangkap (Para sa 4 na tao)

1/4 repolyo, 1 lata ng pinakuluang mackerel,
1/4 sibuyas (hiniwa), 1 curry roux



① Ilagay ang repolyo habang hinihiwa gamit ang pangkusinang gunting. Idagdag ang sibuyas, laman ng de-latang mackerel, at tinadtad na curry roux.



② Pakuluan nang 30 minuto.



Pinasingawang yakisoba ... Gusto ng karamihan. Masustansiyang yakisoba na walang mantika.

Sangkap (Para sa 1 tao)

- 1 pakete ng pinasingawang noodles (may kasamang pulbos na panlasa)
- ½ pakete ng hiniwang sarisaring gulay
- 2 hiwa ng Bacon



① Ilagay ang lahat ng sangkap sa plastic bag at paghaluin nang mabuti.



② Pakuluan nang 20 minuto.



Pinasingawang tinapay ... Natagpuan na ang tinapay para sa almusal! Pinakamainaw na meryenda rin ito sa mga bata.

Sangkap (Para sa 1 tao)

- 1 pakete ng hotcake mix
- 1 itlog
- Gatas o juice Dami na nakasulat sa karton ng hotcake mix



① Ilagay ang itlog at gatas sa plastic bag at haluin. Idagdag ang hotcake mix at haluing mabuti.



② Pakuluan nang 20 minuto, pagkatapos baliktarin at pakuluan pa nang 20 minuto.



Pot-au-feu ... Maaari itong lutuin gamit ang mga natitirang sangkap sa pridyder.

Sangkap (Para sa 2 tao)

- 1 patatas
- ½ ginseng
- ½ sibuyas
- 2 sausage
- 1 kutsaritang stock ng consomme
- 150ml na tubig

※ Hiwain ang mga sangkap



Pakuluan nang 30 minuto

Mga Punto

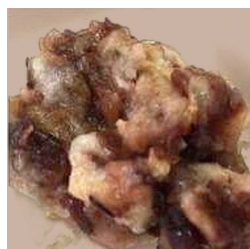
- ★High-density na polyethylene bag
Translucent na niroyong plastic bag na may kapal na 0.1 mm o higit pa.
- ★Ilagay ang mga sangkap nang patag upang maging pantay ang kapal nito sa loob ng plastic bag.
- ★Ilagay ang panlasa nang kaunti lamang upang bahagya lang ang lasa ng ulam, i-akma sa iyong panlasa sa panahong kakainin mo na ito.
- ★Ilabas ang hangin sa plastic bag hangga't maaari. Kapag tinatali na ito, gawing masikip na halos sapat lang ang hangin sa loob. Lagyan ng sapat na espasyo dahil lolobo ang plastic bag kapag pinakuluan ito.
- ★Mabilis na banlawan ng tubig ang karne o isda bago ito lutuin. Ito ay upang matanggal ang malangsing amoy.
- ★Isaing ang kaldero sa katamtamang init ng apoy at ilagay ang mga plastic bag upang pakuluan ang mga sangkap.

Lugaw na anpan

... Nirerekomenda ito sa mga matatanda.

Sangkap (Para sa 4 na tao)

- 1 anpan
- 100ml na tubig



Stockpile na pagkain (Alpha rice)

Ang Alpha rice ay ginagamit bilang pang-emerhensiyang pinreserbang pagkain na maaaring kainin sa pamamagitan ng pagbuhos ng mainit na tubig o tubig. Samakatuwid, itinatabi ito bilang stockpile na pagkain para sa mga sitwasyon kung saan ipinagpalagay na mahirap makakain gamit ang mga pang-araw-araw na pagkain at malinis na plato, at iba pang kagamitan sa pagkain.



● Paano ihanda ang Alpha rice upang makain

Karaniwang makakain na ang Alpha rice kapag ibinabad sa "tubig" nang 60 hanggang 70 minuto at "mainit na tubig" nang 15 hanggang 20 minuto. Pero kung pinakuluan mo ito sa isang kaldero, maaari na itong kainin pagkaraan ng 10 minuto!

● Paano gumawa ng makakain na Alpha rice



Itinampok ng: Onisi Foods Co., Ltd.

● Recipe na gumagamit ng Alpha rice

◇ Gomoku na kaning chirashi sushi

[Sangkap (Para sa 1 tao)] 1 pakete ng Alpha rice (gomoku na kanin) 2 itlog 1 lata ng mais (190g) 1 kutsara ng buto ng puting sesame - Kaunting beni shoga (atsara na pulang luya) 4 na snap pea - angkop na dami ng suka para sa sushi - kaunting asukal, asin	[Paraan sa pagluto] - Ilagay ang Alpha rice sa mainit na tubig at iwan nang 20 minuto. - Lagyan ang itlog ng asukal at asin, at magluto ng iritamago (scrambled egg). - Alisin ang mais mula sa lata at tanggalin ang likido nito. - Sandaling pakuluan ang snap peas, at hiwain nang pahilig. - Hiwain sa maliit na piraso ang beni shoga - Patakan ng suka para sa sushi ang kanin at ilagay sa plato, ihalo ang mga sangkap ② ~ ⑤ at budburan mga buto ng puting sesame sa itaas.
--	--



◇ Wakame na kanin na may tuna

[Sangkap (Para sa 1 tao)] 1 pakete ng Alpha rice (wakame na kanin) 1 maliit na lata ng tuna (60g) 2 shiso 1 kutsara ng roasted na buto ng sesame	[Paraan sa pagluto] - Ilagay ang Alpha rice sa mainit na tubig at iwan nang 20 minuto. - Alisin ang tuna mula sa lata. - Gunting ang shiso gamit ang pangkusinang gunting. - Ihalo ang tuna at roasted na buto ng sesame sa kanin, at ikalat ang shiso sa ibabaw
--	--



◇ Kanin na may jako at ume

[Sangkap (Para sa 1 tao)] 1 pakete ng Alpha rice (puting kanin) 1-2 umeboshi 10g chirimenjako 1 kutsarita ng roasted na buto ng sesame 2/3 - 1/2 kutsarita ng mantika ng sesame	[Paraan sa pagluto] - Ilagay ang Alpha rice sa mainit na tubig at iwan nang 20 minuto. - Guntingin ang umeboshi gamit ang pangkusinang gunting upang maging maliit na piraso - Initin ang mantika ng sesame sa kawali, at gisahin ang chirimenjako. - Idagdag ang umeboshi sa kanin, ihalo ang chirimenjako, at budburan ng roasted na buto ng sesame.
--	--

◇ Alpha rice na may masustansiyang katas ng gulay

[Sangkap]

- 1 pakete ng Alpha rice
- 1 lata ng pang-emerhensiyang katas ng gulay (190 mL)

[Paraan sa paghanda]

Sa pagluto ng Alpha rice, gumamit ng katas ng gulay sa halip na tubig, pagkatapos iwan nang 40 minuto, makakain na ito.



/Isang linggong reserba ng pagkain sa pamamagitan ng rolling stock method

Kaagad pagkatapos ng isang malaking sakuna, kailangang mag-stock ng mga bagay na kailangan sa pang-araw-araw katulad ng “pagkain, tubig, pang-emerhensiyang kubeta” upang mabuhay ang buong pamilya nang humigit-kumulang isang linggo kahit pa mawala ang koneksyon nila sa komunidad.

● Mga Punto sa Pagsa-stockpile

- ① Magpasiya kung ano ang isa-stockpile habang isinaalang-alang ang sitwasyon sa iyong tahanan, ang panganib sa sakuna, mga miyembro ng pamilya, atbp.
 - ※ Kung may inaasahang pinsala sa tabi ng ilog o dahil sa tsunami, dapat na itabi ang mga stockpile sa bahay ng kaibigan, nirerentahang bodega, atbp. na nasa mataas na lugar kagaya ng burol. Kung nakatira sa isang house and lot, ilagay ang stockpile sa ikalawang palapag na may kaunting posibilidad ng pinsala sa baha.
 - ※ Magpasya kung ano ang isa-stockpile habang isinaalang-alang ang pamumuhay pagkatapos ng isang sakuna sa isang house and lot, bahay na may maraming henerasyon ng pamilya ang nakatira.
 - ※ Kung may mga matatanda sa iyong tahanan, magpasya kasama ng iyong kapamilya tungkol sa tulong na hihingin sa panahon ng paglilikas.
- ② Sa halip na pumili ng mga murang bagay, mas maigi na maingat na pipiliin ang mga bagay, kaya't maghanda para sa dagdag na gastos.
- ③ Kumain ng masustansiya at mainit na pagkain upang maging malusog ang katawan at isipan.
- ④ Hiwalay na pagtatabi ng stockpile: Kapag nilagay ang stockpile sa iisang lugar lang, wala na kayong makukuha kung napinsala ang lugar na iyon sa panahon ng sakuna. Dagdag pa dito, kung maraming bagay na isa-stockpile, katulad ng tubig, mas maigi na itabi ang mga ito sa iba't ibang hiwalay na lugar.



Rolling Stock na Paraan

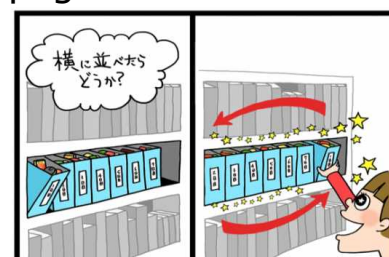
Kapag nawalan ng kuryente, ang mga pagkain na madaling mabulok na nasa loob ng pridyeder at freezer ay hindi na gagamit. Ang susunod na mabubulok ay ang mga karaniwang gulay katulad ng patatas at sibuyas. Hangga't maaari, kumain tayo ng mga de-latang pagkain na naitatabi sa matagal na panahon, mga retort na pagkain, tuyong pagkain, tuyong prutas. Ang punto ay mag-stockpile ng kombinasyon ng gulay na kailangan ng pridyeder, gulay na maaaring itabi sa temperatura ng silid, at pagkaing tumatagal nang matagal na panahon na sapat para sa isang linggo. Mas nagiging mahal ang pagkain kapag nilagyan ng pangalan na “pang-emerhensiyang pagkain” o “pagkain sa panahon ng sakuna”. Sa halip na bumili ng mga espesyal na pagkain para sa panahon ng sakuna, mas maigi na bumili ng mga pagkaing karaniwan mong nabibili sa mga supermarket, atbp. May maraming retort na pagkain na may best-before na petsa na humigit-kumulang 2 taon. Ito ay pagkain na maaari mong kainin bawat araw, at maaari mo rin itong kainin sa panahon ng sakuna. Dagdag pa, mura lang ito, kung kaya't maaari mo itong i-stockpile kasama ng mga pagkain na karaniwan mong kinakain.



Pahalang na rolling stock na paraan

● Paano i-organisa nang tabi-tabi ang mga stock ng pagkain

- ① Maghanap ng istante ng libro o pantry, atbp. na 78-80 cm ang haba.
- ② Alisin ang laman upang maka-stockpile ng isang hanay lamang. OK lang kung may isang hanay lang.
- ③ Upang maalis ang laman, itapon ang anumang hindi ninyo ginagamit. Itapon, ipamigay, atbp. ang mga bagay na isang taon mo nang hindi ginagamit at hindi mo na talaga gagamitin pa.
Paraan: * Itapon * Itinda sa bazaar * Ibigay sa ibang tao
- ④ Bumili ng 7 file box sa 100 yen shop.



Pang-araw-araw na menu sa 7 araw pagkatapos ng sakuna (Halimbawa)



Unang Araw

sabaw na miso (puting miso, awase miso)
keso na kamaboko sabaw ng luya
maalat na yokan biskuwit
curry/nilaga/hamburger steak
(pang-emerhensiyang pagkain)



Ika-2 Araw

katas ng gukay pagkaing
pansumplemento sa nutrisyon
biskuwit Yokan
lugaw na kanin na may ume Sabaw na
mozuku
retort na sanma supot



Ika-3 Araw

sabaw na miso (akadashi, asari na
kabibe, shijimi na kabibe)
retort na lugaw ng kanin na may itlog
senbei (cracker na gawa sa bigas)
biskuwit bolang kendi pagkaing
pansumplemento sa nutrisyon
retort na risotto ng kanin (na may pakpak
ng manok)
de-latang panghimagas (mikan)
sabaw na wakame



Ika-4 na Araw

retort na lugaw ng kanin na may mga
gulay curry
nakapaketeng kanin de-latang yakitori
katas ng gulay dilis
retort na oyakodon Sabaw na chuka



Ika-5 Araw

sabaw (spinach) pagkaing
pansumplemento sa nutrisyon
retort na gukbap at lugaw na chuka
pasas de-latang panghimagas (pinya)
dilis retort na chukadon
nakapaketeng kanin



Ika-6 na Araw

Alpha rice (chicken rice)
retort na risotto ng kanin
curry pilaf biskuwit
sabaw (kalabasa) dilis
katas ng gulay retort na gyutamadon
nakapaketeng kanin



Ika-7 Araw

spaghetti meat sauce
pasta sauce na gawa sa kabute at
salmon
sabaw (spinach at bacon)
senbei (cracker na gawa sa bigas)
bolang kendi
de-latang panghimagas (pinya)
retort na curry nakapaketeng kanin



Makakain kaagad

Biskuwit bolang kendi lemonade soda
yokan Oshaburi Kombu
pagkaing pansumplemento sa nutrisyon
Bisco
Prutas na gummy cracker
Inuming pangnutrisyon

Impormasyon sa Pagkontak

Dibisyon sa Pamamahala ng Krisis (61 Horinouchi, Kikugawa-shi)

Gusaling Panlungsod ng Kikugawa

TEL: 0537-35-0923

FAX: 0537-35-2200

E-mail: kikikanri@city.kikugawa.shizuoka.jp

Pinapangasiwaan ni: Rieko Okabe Tagapayo sa Pag-iwas sa Sakuna/Eksperto sa