

## Dumarating ang tulong mula sa buong bansa!

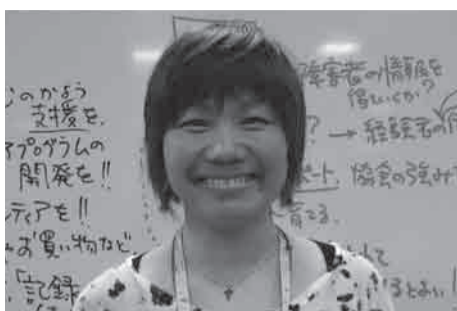
Dumarating ang iba't-ibang tao mula sa buong bansa upang tumulong sa bawat lugar ng prepektural.  
Ipinaaabot namin ang mga mensahe mula sa mga maaasahang taong ito.



Social Welfare Conference sa Siyudad ng Oonojo ng Prepektura ng Fukuoka

**Mr. Awazu Takeshi Mr. Okabe Norihiko**

Habang nagpapalipitan ang mga samahan (Japan Volunteer Coordinator Association Member Trio) sa Siyudad ng Oonojo ng Prepektura nang Fukuoka ay gumagawa nang aktibidad sa Siyudad ng Minamisoma (Haracho ku). Mula sa namumuno at director (gawin ang lahat nang makakayal) ay tumanggap nang pag-uutos, samantalang ang nararamdaman nang lahat ay kailangang ikonekta nang matibay.



**Osaka Volunteer Association Ms Nagai Mika**

Sa pagpasok bilang taga-suporta na kasiyahan sa Fukushima ay ang [magandang lugar] at [masarap na bagay] na mai-encounter! Lutong lokal na "ikanijin" o pusit, napakasarp nang side dish na alak! Ang season nang peach at peras, ay maghihintay pa nang malayo. Mga 7 beses ang laki sa Osaka nang napakalawak na Prepektura nang Fukushima. Ang tungkol sa abundant na nature at kasaysayan • kultura, ay pakituro niyo pa sa aking labo.

## Ang tag-ulan at tag-init ay mapagdadaanan na ligtas!

Sa loob nang Prepekturang mga aktibidades, ang mga ganitong sugat at aksidente ay kinakailangan ang ibayong pag-lingat.

- Kapag nakagat nang pukyutan (bee) o kaya ay tsutsugamushi
- Masugatan ang mga daliri ng mga nakahalang bubog sa putik.
- Makakuha nang sugat sa mga kinakalawang na pako.
- Matusok nang mga matutulis na kahoy at pako sa gitna nang pag-aalis nang mga labi (rubble)

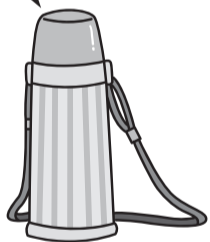
### Damit at mga kagamitan habang nasa gitna nang paggawa

Ang araw ay lubos nang mainit. May mga taong nagsisipagtrabaho na naka short at t-shirt lang, sa pag-aalis nang mga latak at labi makakakita nang mga naka damit na maninipis lang.

- Sa gitna nang pagtatrabaho, importanteng gumamit nang mahabang manggas na pang-itaas, pantalon, guwantes, at botas.
- Ang paggamit nang mask ay hindi para sa pagtake measure nang bakterya, kundi dahil sa takot na makasinghot nang maraming alikabok at asbestos kaya gumamit po tayo nang dustproof mask.



**Kailangan!**



### Mag-ingat sa sakit sa init

Mataas ang temperatura, mataas na kahalumigmigan o mataas ang humidity, mahinang hangin, biglaang uminit, malakas ang liwanag nang araw. Sa ganitong araw ay paki lang na mag-ingat sa sakit sa init. Puntos ang "Pag-inom nang maraming tubig bago magsimulang magtrabaho". At kung puro naman lang tubig ang isu-supply ay bababa naman ang asin sa dugo. Para sa sirkumstansiyang maraming lumabas na pawis, mag-supply din tayo nang asin sa katawan.

### Prevention para sa tetanus

MDahil sa may incubation period ang pagkakaroon nang tetanus, saka na malalaman ang paglabas nang kondisyon nang sakit. Kaya kung magkaroon nang malalim na sugat ay gamutin agad, sa araw ding yaon ay magpa-ineksyon nang anti-tetanus.



## Para sa mga taong sumisilong

### Mahusay na paraan sa pagkontrol nang pagiging magagalitin

Fukushima Medical University School of Medicine Kurso ng Neuropsychiatry  
Asst. Professor Klinikal na Psychotherapist **Mr. Takahashi Takahito**

Ang mahusay na pagkontrol sa pagiging magagalitin ay, huwag mag( oo naman mawawala ang pagiging magagalitin). Hindi ang pag oo naman mawawala ang pagiging magagalitin, kundi ang mahusay na (pakikihalubilo), ( ang pag kotrol) ang importante. Sa napakalaking disaster na nangyari ngayon, sa loob nang sunod-sunod na disadvantages nang pang-araw-araw na pamumuhay ang ( pagkawala nang pagiging magagalitin) ay wala sa reyalidad. Para sa pagkontrol ay magpapakilala kami nang 2 step

#### Step 1 Manotisyahan

Para sa mahusay na pagkontrol, una ay kinakailangan (manotisyahan). Posible lamang na sa maagang stage nang pagiging magagalitin ay manotisyahan, at kinakailangan ang preparasyon. Ang sign nang pagiging magagalitin ay, ang galaw nang mga kamay at paa, nagiging magaspang ang tono o boses, hindi mapalagay, bumabayong ang pintig nang puso.



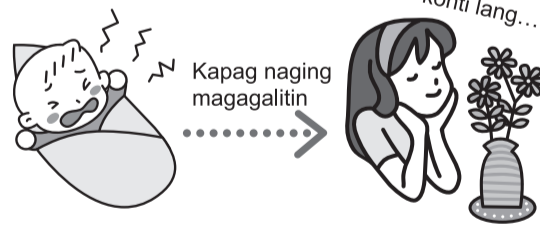
#### Step 2 Harapin

Sa oras na nag-isip nang pagharap ay huwag mag-isip nang anumang (problema sa puso) at ( problema sa pagkatao). Kaysa sa baguhin ang (puso) at (pagkatao), mas makakatulong ang specific na aksyon o kaya ay pampisikal na lokasyon, sitwasyon, o kaya ay pagpapalit nang mga bagay na nakikita para sa pagpapalipas nang oras. Ang bigay naming specific na halimbawa para sa pagharap ay ang mga nakasulat sa baba.

① Pahingalay nang katawan  
Una, (katawan) ay ipahingalay o irelaks. Huminga nang malalim, ang leeg • balik at ay paikutin, mga simpleng stretch para mairerelaks ang katawan at palitan ang nararamdaman.



② Lugar, sitwasyon, palitan ang mga nakikitang bagay  
Sa lugar • sitwasyon nang pagiging magagalitin ay hindi masyadong umi-epekto ang pag-iisip nang( hindi na ako magiging magagalitin) Para ang mga tao at bagay nang interes ay pisikal na hindi makita ang lugar at sitwasyon ay palitan. Merong mga nanay na nasa kalagitnaan nang pagpapalaki nang maliliit na anak ang may magsasabing (hindi maiiwan ang lugar). Sa pagkakataon lamang na iyon ay alisin ang tingin sa lugar nang kahit ilang segundo, Tumingin sa likod at huminga nang malalim,



Kami ay naghahanap para sa (Rehiyon ng Tohoku Malaking Lindol sa Karagatan ng Pasipiko Grant Support Activities Ukol sa Kalamidad)

## <Japan Foundation Road Project>

Pangangalap nang donasyon para sa iba't-ibang organisasyon na susuporta sa mga aktibidades sa nangyaring kalamidad.

■ **Target na organisasyon:** Tinukoy na hindi Pangkalakal na Organisasyon (NPO na korporasyon) saka boluntaryong organisasyon, at iba pang mga pampublikong benepisyong korporasyon

■ **Target na mga:** Gawain sa (Rehiyon ng Tohoku Malaking Lindol sa Karagatan ng Pasipiko) ay ang aktibidades na susuporta sa mga biktima • at nasalantang lugar

Ang pangunahing pagsusuri na perspektibo: 1. pagkakaroon nang kinakailangang madaliang pagkilos  
2. batay sa pangangailangan ng mga naging biktima • nasalantang lugar  
3. pagpublisa ng mga sitwasyon ng mga aktibidades para maipalaganap sa sosyedad

■ **Pinakamataas na bigay:** 100 kalapad (100% na rate bilang tulong na salapi)

■ **Target na gastusin:** Direktang pagsasakatuparan ng mga Proyekto bilang importanteng gastusan.

■ **Itinakdang Panahon para sa proyekto:** Karaniwan ay, hanggang ika-31 ng Pebrero, 2012

■ **Mga Tala:** Pagkatapos na Maisakatuparan ang Proyekto, Kinakailangan magsumite nang report ng aktibidades kasama na ang mga naitalang nagamit na pera.

Ang deadline ng aplikasyon ay Ika-30 ng Hunyo ( Huwebes) Hanggang ala-5 nang hapon

Para sa mga detalye

Japan Foundation Disaster Support Call Center ☎ 0120-65-6519  
<http://www.nippon foundation.or.jp/org/news/2011040103.html>

### Tala ng tagapatnugot

Araw-araw naming nararamdaman ang suportang power mula sa lahat nang tao sa buong bansa at power ng pakikibaka mula sa lahat nang taong nakatira sa Fukushima. Disaster Relief • at sa lahat nang taong nagbigay nang kani-kanilang tulong, talagang itaas ang baso para sa mabuting nagawa. Pag-ingatan ang katawan (huwag pahirapan ang sarili) makibaka tayo! (shiro)



赤い羽根共同募金

**Magsikap, Japan.  
Magsikap, Tohoku.**

**Magsikap, Fukushima.**

Tignan lamang ang homepage para sa pinaka-bagong mga impormasyon!  
<http://www.pref-f-svc.org>

