

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.



Niigata Disaster Volunteer Network, NPO
Sayaka Sugawara

Ako ay ipinanganak at lumaki sa Miyagi kaya ang Fukushima ay isa sa mga lugar na lagi kong pinupuntahan. Hangga't sa kasalukuyan, ako ay namalagi sa Miyagi, Yamagata at Niigata na mga lugar sa paligid ng Fukushima, kaya naman may malalim na salobin ako para sa Fukushima. Mula ngayon nais kong makipag-ugnayan at makipagtulungan sa inyong lahat.



Social Welfare Council of Kashiwazaki City
Yukio Ogake

Dahilan sa ang Fukushima ay katibigang lalawigan, napuntahan ko ito sa apat na panahon ng taon. Ang mga tao dito ay mababait, at nakakaingit ang kasaganaan ng kalikasan. Nang mangyari ang lindol sa magandang lugar na ito, naisip ko na sana ako ay may mahiwagang baton para maibalik ko ang lahat sa dati. Mula ngayon, gusto kong ibahagi sa inyo ang aming karanasan kung paano gawin ng maayos ang muling pagtatayo ng napinsalang lugar sa pinakamaikling oras sa abot ng aming makakaya.

Ang Sekreto ng Red Feather Community Chest ng Japan ~Ang kaugnayan nito sa Disaster Volunteer Center

[Tayo nang magbigay ng donasyon sa Akai Hane!]

Tuwing buwan ng Oktubre may maririnig kayong sigaw katulad nito sa iba't-ibang lugar. Marahil maraming mga tao ang nagbibigay ng mga donasyon. Sa katotohanan, ang 10 yen o 100 yen na mga donasyong ibinigay sa panahong ito ay kasalukuyang tumutulong sa disaster volunteer centers sa buong Japan. May tinatawag na "reserbang pondo" para sa natural disasters. Ang 3% ng donasyon na ibinigay sa "Red Feather Community Chest ng Japan" ay itinatabi para sa krisis. Ang pera galing sa buong bansa na naipon sa loob ng 3 taon, ay kasalukuyang ginagamit para sa rehiyon na naapektuhan ng disaster sa Tohoku.

"Ang aming opisina ay dinala ng tsunami." Sa mga ganitong sitwasyon, may inuupahang "prefabricated" na gusali (bahay na bahayang ginawa at binuo) gamit ang pera galing sa pondo. "Wala kaming papel at hindi kami maaaring gumawa ng kopya". Sa ganito ring paraan maaaring makatulong ang pondo. Una, ang pera sa Lalawigan ng Community Chest ay ipinadadala sa Disaster Volunteer Center, at ginagamit kung saan ito kailangan. Ito ang espesyal na aspeto ng pondo na ito, dahil ang pera ay maaaring gamitin sa angkop na paraan. Ang donasyon ay dumarating mula sa buong Japan sa iba't ibang paraan. May direktang charity na donasyon para sa mga naapektuhan ng disaster. May tulong-krisis para sa mga NPO at organisasyon ng volunteers na tumutulong sa mga biktima. At ang donasyon sa Red Feather Community Chest ng Japan, na may layunin na



ayusin ang lugar na inyong pinaninirahan, ay nakakarating sa mga lugar na naapektuhan ng disaster. Ito ang paraan upang matulungan natin hindi lamang ang sariling lunsod kundi ang sa amin rin at makaambag sa pondo na nakakatulong sa lahat.

Sa nalalapit na Oktubre, ang Red Feather Community Chest ng Japan ay magtitipon muli ng donasyon. Hinihiling naming ang inyong tulong na magbigay ng donasyon na maaaring mag-ugnay ng inyong lungsod sa mga naapektuhang lugar.

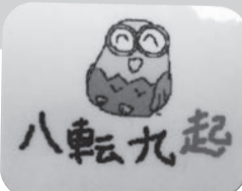
Ang Central Community Chest ng Japan



Mga bagay at mensahe na nagpapalakas-loob galing sa iba't-ibang rehiyon.

● Sticker na nagsasaad; Laging Pagbangon sa bawat pagkadapa.

Isang empleyado ng Konseho ng Kagalingang Panlipunan ng Lunsod ng Aizuwakamatsu ang gumawa ng sticker na ito. Ang karakter na ito ay pinaghalong Okiagai koboshi (tradisyonal na manika galing sa Aizu na may disenyo na maaaring bumalik sa patayong posisyon kung ito ay matumba) at kuwago (fukurou sa wikang Hapon), isang simbolo ng suwerte at pabirong salita na tatlong "fuku", fuku ng Fukushima, koufuku, magandang suwerte at fukkou, muling pagtayo. Sinasabing "kung madapa ka ng 7 beses, bumangon ka ng 8 beses". Ngunit dahil sa kasalukuyang sabaysabay na sitwasyon ng lindol, tsunami at nuclear disaster, ang ekspresyon na ito ay naging, "kung madapa ka ng 8 beses bumangon ka ng 9 na beses".



● Shinchi Sticker at Badge

Ito ay isang magkaanib na proyekto ng Lunsod ng Shinchi Disaster Volunteer Center at Doko ni ite mo Shinchimachi o Omou kai (Kahit saan ka magpunta nasa isip ka Shinchi Club) (binubuo ng miyembro na nasa 20 o 30 gulang mula sa bayan ng Shinchi). Sila ay nagbibigay ng isang paris sa bawat aktibong volunteer sa Shinchi, bilang tanda ng pasasalamat, na nagsasabing; "salamat sa pagtulong sa bayan ng Shinchi" at "huwag ninyong kalimutan ang bayan namin".



Para sa mga taong sumisilong

Ang pag-iingat sa inyong bibig ay maaaring makaligtas ng inyong buhay.

Ryohei Adachi – Propesor ng Oral Health sa Unibersidad ng Kobe Tokiwa

Alam niyo ba na ang pananatili ng kalinisan ng inyong bibig ay laban sa pulmonya?



Ang pulmonya ay isa sa pangunahing dahilan ng pagkamatay sa mga matatanda!

Sa katotohanan, ang pulmonya ay isang napakaseryosong sakit para sa mga matatanda. Ayon sa hanay ng estadistika ng dahilan ng pagkamatay sa Japan, ang pulmonya ang ika-apat, kabilang ang kanser, atake sa puso at stroke. Ang bilang ng pagkamatay dahil sa pulmonya ay tumataas. Lalo na sa tinatawag na huling baiting ng matatanda (lampas sa 70 gulang) ang pulmonya ang nangunguna sa dahilan ng pagkamatay. Ito ang sakit na pinakamalubhang sanhi ng pagkamatay ng mga matatanda.

Ang 80% ng pulmonya sa mga matatanda ay may kaugnayan sa pulmonya na may kinalaman sa paghinga (aspiration pneumonia). Ang ibig sabihin nito ay ang maling paghinga na nagiging sanhi ng pulmonya; ang anumang pagkain o laway na dapat pumasok sa gulung-gulungan, ay pumapasok sa tubo na nagdadala ng hangin sa baga (windpipe). Sa karamihang kaso ng problemang ito, ang laway ay pumapasok sa tubo na nagdadala ng hangin sa baga sa gabi, ang mikrobyo sa laway ay tumitigil sa baga, dumadami at nagiging dahilan ng pulmonya. Kaya naman, madalas itong mangyari sa mga matatanda na may mahinang kakayahan sa paglunok at kulang na kalakasan o mahinang katawan.

Upang maiwasan ang ganitong pulmonya, mahalaga na 1) linisin ang loob ng bibig at ang ibabaw ng pustiso sa pamamagitan ng sepilyo at mouthwash (pangmumog) at 2) panatilihin ang inyong kalakasan sa pamamagitan ng pagkain ng masusustansyang pagkain.

Dumadami ang kaso ng pulmonya sa panahon ng sakuna!

Una sa lahat, ang mga taong naapektuhan ng malaking lindol na nangyari ay nakakaranas ng lubhang kakulangan sa tubig. Naniniwala ako na kung wala ka halos mainom na tubig upang mabuhay, hindi mo maisip na magsepilyo. Naranasan naming ang ganito ring sitwasyon sa Lindol ng Hanshin Awaji dito sa Kansai 16 na taon na ang nakakaraan. Walang nakakaalam na ang mikrobyo sa bibig ay sanhi ng pulmonya, kahit kaming mga dentist ay hindi nag-akala na may mamamatay sa hindi pagsepilyo. Pagkamatay na hindi direktang sanhi ng lindol o ng tsunami ngunit sanhi ng problemang medikal na nangyari pagkatapos ng lindol ay tinatawag na "pagkamatay na may kaugnayan sa sakuna". Sa kaso ng Lindol ng Hanshin Awaji, ang bilang ng pagkamatay sanhi nito ay umabot ng halos 1000. Ang karamihan nito ay matatanda. Ang pulmonya ang pangunahing dahilan, na may 24%. Noong taong 1995, ang bilang ng pagkamatay sanhi ng pulmonya sa Lunsod ng Kobe ay mas madami sa loob ng 10 taon bago at pagkatapos ng lindol. Kumbinsido ako na ang karamihan sa mga kasong ito ay may kaugnayan sa pulmonya na sanhi ng paghinga, dahilan sa kakulangan sa tubig na naging sanhi ng hindi paglilinis ng bibig na nagpaparami sa mikrobyo.

Iwasan ang pulmonya sa pamamagitan ng paglilis ng inyong bibig!

Paano natin maiwasan ang pulmonya na sanhi ng maling paghinga pagkatapos ng sakuna? Sa nabanggit akong dalawang pamamaraan, ang ② na panatilihin ang tamang pagkain ay mahirap gawin dahil mahirap magpadala ang mga bagay sa mga naapektuhang lugar pagkatapos ng malaking sakuna, ngunit ang ① na tungkol sa paglilinis ng inyong bibig o pustiso, nangangailangan lamang ng kaunting tubig. Karaniwan, kung pinanatiling malinis ang bibig sa "nursing homes", ang bilang ng kaso ng pulmonya ay maaaring mabawasan ng 40%, gayun din ang kaso sa mga "evacuation centers". Ang pagkamatay na may kaugnayan sa sakuna ay sanhi din ng stress, kakulangan sa eheersisyo, at sa mas malalang kaso high blood at diabetes. Mangyari lamang na siguraduhin natin na pangalagaan ang ating bibig, matulog ng sapat na oras, mag-eheersisyo ng regular at huwag kalimutan na inumin ang inyong gamot.

Pag-aalaga ng inyong bibig

- 1) Kung maaari, gumamit lagi ng sepilyo. Maaring de-koryente. Hindi sapat ang pagmumumog lang.
- 2) Sepilyuhin ang inyong dila at ang loob na parte ng inyong pisngi gamit ang malambot na sepilyo. Hindi lamang ang ngipin ang nadudumihan.
- 3) Sepilyuhin din ang pustiso. Ang pustiso na naiwan sa bibig ay gustong-gusto ng mikrobyo.
- 4) Maganda na linisin ang bibig pagkatapos ng bawat pagkain, ngunit pinakamahalaga ang bago matulog.
- 5) Sa panahon ng sakuna, ang paglilinis ng bibig ay hindi dahil lamang para maiwasan ang anumang sakit na may kaugnayan sa bakterya sa bibig. Tandaan na ito ay isang gawain na magliligtas sa buhay ng mga matatanda.

Panghuli, nais kong sabihin na kami dito sa Kobe ay nagdarasal para sa mabilis na pag-ayos ng mga naapektuhang lugar at maibalik ang kalusugan ng mga tao dito.

Tala ng tagapatnugot

Ang isang boluntaryo na nais tumulong sa lunsod A ay nakarinig na "hindi sapat ang boluntaryo sa lunsod B". Ang boluntaryong ito ay sumakay ng bisikleta at nagpunta sa lunsod B na inabot ng 15 km. Sa kuwentong ito hindi ang distansya ang hinangaan ko, kundi ang diwa ng kanyang ginawa. (Adachi)



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>

