

# 在地震· 风水灾中保护自己!

大家协力建  
设强防灾的城市!



保护自身安全



有关行政,防灾机关的支持



我们自己的城市,  
大家来保护



鲇鱼博士

日本是一个经常发生地震的国家。自古以来日本就有“鲇鱼乱闹,将会发生地震”之说。为此,防灾吉祥物使用了鲇鱼。再有日本也是一个多豪雨,台风的国家。读这本小册子,来学习关于地震,豪雨,台风的知识吧!

# 在室外时,如果发生地震了...

如果发生大地震,由于地面震动房子或大楼会倒塌。  
让我们学习如果在室外发生地震时,应该如何保护自己,为了安全避难应该怎么做。

## 移动中

### 在站台时

- 按照车站工作人员的指示避难。

### 在开车时

- 避免急刹车,把车停在道路左侧。
- 关掉引擎,钥匙不要拔出来。车窗也不要锁上。

### 在乘坐电车或公车时

- 为了不被抛出去,握紧扶手等。
- 按照乘务员的指示避难。



### 在街上行走时

- 水泥墙,自动贩卖机,电线杆等有可能会倒塌,请在宽阔的场所避难。

## 了解海啸(津波Tsunami)吗?



在海上发生地震的话,有可能会发生又快又高的海浪-《海啸》。  
过去三重县也被海啸侵袭过,伤亡了不少人。

## 海边·河川·悬崖·陡坡



### 在海边·河川时

- 感觉到地震了,马上逃到高处去。
- 当《海啸警报·注意通知》发布时,要避难。



### 在悬崖或陡坡时

- 从危险的地方离开马上避难。

## 一感觉到危险,就马上避难。

当灾害来临时,市镇会发布《避难劝告》或《避难指示》。  
在灾害时避难最重要的是,如果感觉到危险了,马上避难。

低

### 准备避难信息

避难时花费时间的伤残人士,高龄者,婴幼儿等,请开始避难吧。

请避难到安全的地方!



危险度

### 避难劝告

可以正常避难的人,要开始避难了。



因为灾害发生的危险性很高,所以避难为好哟!

高

### 避难指示

比避难劝告还要紧迫时,会发布。

不赶快避难的话,会很危险噢!



## 避难时的注意事项

- 步行避难,不使用车移动。
- 携带的物品为,必要且最低限度的行李。
- 因海啸避难时,《立刻·向高处》。

# 从平时开始防备地震!

为了把因地震而受到的灾害控制为最小,从平时开始防备是很重要的。大家来商量一下在家庭内的对策,再想一想自身的安全,家人的安全,城市的安全吧。



## 家庭内的任务分配!

定好当灾害来临时,各自的任务。

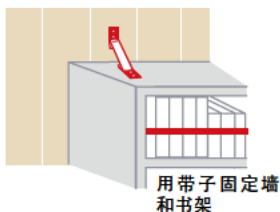


## 固定家具!

为了从地震中保护自己,家人,从固定家具开始吧。

### 防止家具翻倒的事例

书架



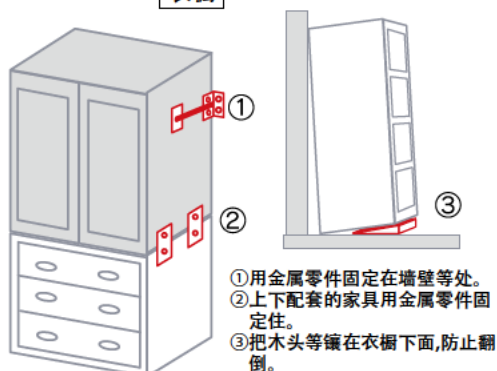
橱柜



餐具橱



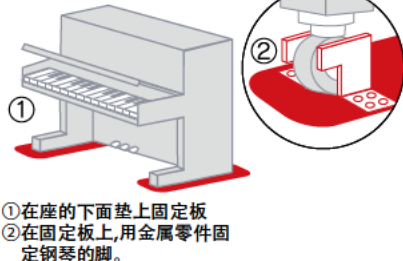
衣橱



碗橱



钢琴



神户大地震 ..... 约88%

平成7年1月发生的,死亡人数高达6千人以上的大地震。也因为地震发生的时刻为上午5点46分,正是很多人睡觉的时间,房屋的倒塌·家具等的翻倒而导致压迫至死的人,占死亡人数的约88%。



租房子住的人,要向房主确认一下,可不可以安装金属零件。

注意!

### 家中的安全对策要领

- ◎在固定家具时,要在柱子和墙壁背面不为空洞的地方安装金属零件。
- ◎不往铺着地毯一样有些软的地面上,放置高的家具。
- ◎家具的上部放些轻的东西,下部放些重的东西。
- ◎睡的地方,出入口附近不放家具。
- ◎往窗户玻璃上贴些特殊的薄膜,防止玻璃碎片飞散。

# 平时开始,准备好应急物品!

当灾害发生时,为了可以马上带出《应急物品》,而提前准备好。参照以下目录,再有根据个人情况和家族构成来选好必要最少限度的物品。还有,要一年确认一次物品有没有变旧,能不能使用。

## 应急物品的例子

把应急物品放进帆布背包里,背着试试,确认一下双手能不能够自由的活动。



有婴儿或孕妇的家庭,请追加必要的物品。

- 奶瓶·奶粉
- 尿不湿
- 生理用品
- 母子手册等



### 食物等

- 饮用水(塑料瓶装水)
- 食物  
咸饼干等耐保存的食物  
罐头  
真空食品
- 生存刀



### 衣服等

- 雨具
- 毛巾
- 更换的内衣等
- 防风短外衣



### 贵重物品

- 现金(零钱)
- 印章
- 存折,健康保险的复印件
- 护照,外国人登陆证的复印件



### 日用品

- 手套(劳动用手套)
- 卫生纸
- 绳索
- 手电筒
- 手提式收音机
- 干电池
- 笔记用具



### 安全对策

- 帽子
- 急救包
- 常备药



### 其他

- 哨子.....被关在倒塌的房屋里时,可以告知周围你的存在。
- 口罩(大型).....可用于防尘和预防感染。
- 塑料袋.....在大塑料袋中间开个洞,从头上套下去就成了雨衣。也可以用于搬运水的时候。
- 便携式厕所
- 辞典.....可用于翻译避难所的日语信息。



## 家里准备好储备品(食物·水)!

地震后不久,不能确保充足的食物和水。在救援活动·物资等到达之前的必需品,一定要各个家庭各自准备好。

◎为了支撑受灾后不久的生活,

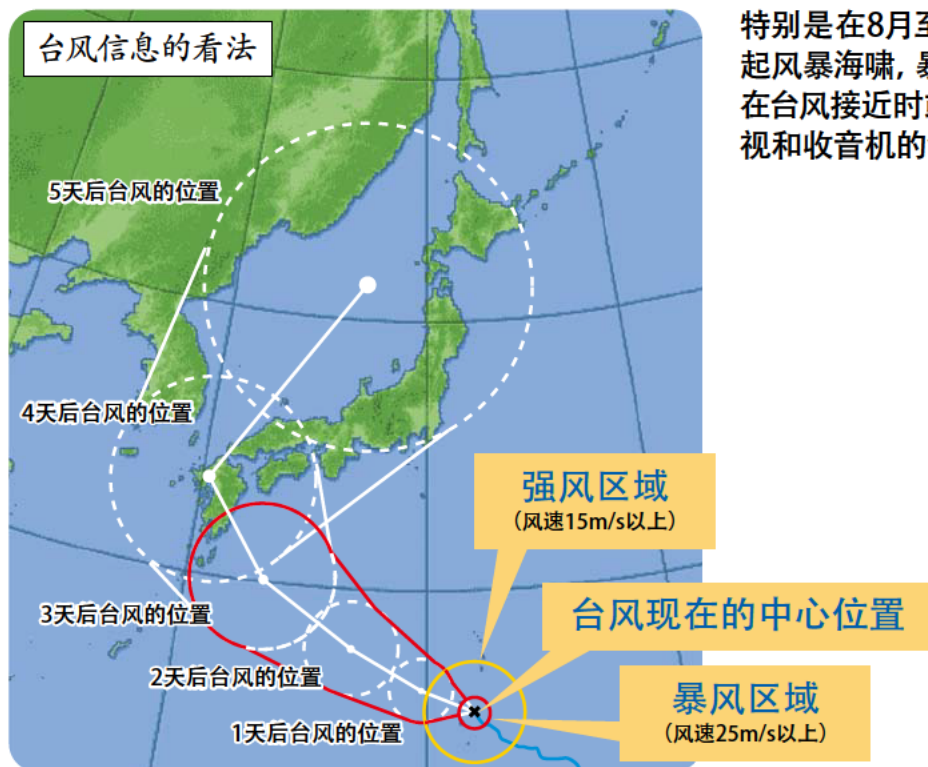
**平均每人准备好最低3天份的食物和饮用水。**

※平均每人1天3升水为标准。

※食物要准备能够长期保存的。

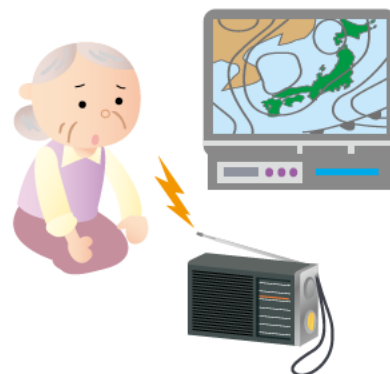


# 做好台风和暴雨的准备吧!



由气象厅网作成

特别是在8月至10月台风会接近或登陆日本, 引起风暴海啸, 暴雨等, 因此每年都会受到灾害。在台风接近时或雨持续下个不停的时候, 收集电视和收音机的气象信息, 要特别的注意。



## 风势强的台风时, 怎么办?



### 【在外面的时候】

因为树可能会倒或东西乱飞, 请躲到附近的大楼里去。



### 【在家里的时候】

不外出。窗户玻璃可能会碎, 关好木板套窗和百叶窗。



### 【在海上的时候】

会来大浪, 请逃到高处去。

## 雨势强的台风时, 怎么办?



### 【在河川附近时】

因为非常危险, 不要到河边去。



### 【开车时】

请逃到高处去。在水中, 如果引擎停了, 请下车逃走。



### 【在外面时】

请逃到高处去。

## 知道豪雨·台风时的日语吗?

语言	罗马字	意义的说明
注意報	Chuiho	下雨或刮强风。请注意。
警報	Keiho	下很大的雨, 刮很强的风。因为特别危险, 要格外的注意。
暴風雨	Boufuu	非常强的风和雨。
洪水	Kozui	因为下了很大的雨, 道路和河川上会有很多的水。
高潮	Takashio	台风一来, 海水位置变高。
崖崩れ	Gakekuzure	在山上, 土或石头会掉下来。

# 灾后的生活是怎样的…

由于地震等灾害，生活中不可缺少的生命线停止。

## 道路或电车停止。

- 移动时请步行或使用自行车。

## 手机·电话无法使用

- 灾害时，请利用灾害用留言电话171。

## 停电。

- 避难时，请关掉电源总开关。

## 停水。

- 1天每人准备3升的水。

## 不通煤气。

- 地震时，请关掉煤气总开关。



## 知道避难所在哪里吗？

- 家附近的学校和公民馆，在灾害时会成为避难所。在避难所，会提供食物，休息的场所和各种信息。外国人住民也可以使用。不知道避难地点的时候，请向居住的市政厅·村公所咨询。



## 地震后的生活

地震后，至今为止的理所当然的生活都会改变。趁着混乱，会发生事件和事故。从平时开始，想象一下灾后的生活，也很重要。

## 要注意食物中毒和传染病！

- 震灾后卫生环境恶化，预防对策很重要。

## 请注意静脉曲张症！

- 持续在帐篷或车中等狭小的空间过避难生活的话，容易形成血栓，所以必须要小心。

## 要注意恶劣的犯罪！

- 要注意避难生活中的空房子。

## 心理护理！

- 在灾害中会受到心灵的创伤，所以心理护理很重要。

## 取不了款

- 银行的自动取款机 (ATM) 可能不能使用。

## ■灾害用留言电话

发生了大规模的灾害，电话很难接通时，请使用可以联络的灾害用留言电话吧。请拨171，按照指导，请录音或播放留言。



### 留言的录音方法

拨 1 7 1

录音时 按 1

(XXX) XXX-XXXX

### 留言的播放方法

拨 1 7 1

播放时 按 2

(XXX) XXX-XXXX

灾害发生时，也有使用手机给家人和朋友们留下文字短信的服务。



# 在建筑物中时,如果发生地震的话...

不知道什么时候,在哪里发生地震。  
建筑物中发生地震了,应该如何保护自己,为了安全避难应该怎么做吧。

让我们来学习,如果在

## 在家中



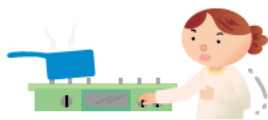
### ● 首先确保自身的安全

- 在结实的餐桌或桌子下面保护自己。
- 注意家具的翻倒或落下。

### ● 注意玻璃碎片

- 把手电筒,收音机,拖鞋放在近旁,以备停电时使用。

● 不要匆匆忙忙跑到外面去。



### ● 如果正在厨房使用火的话

- 等震动平息了,再关火。(在震动时关火的话,有可能会烫伤)



### ● 打开门,确保出口

### ● 如果在卧室

- 躲在被褥或床下,保护好头部。

### ● 如果在使用浴室或洗手间

- 浴室和洗手间是比较安全的地方,所以不要匆忙跑出来。



### ● 在百货商店或超市时

- 用包或购物篮保护头部,按照工作人员的指示避难。
- 在非常出口处避难。



### ● 在电梯里时

- 按下所有楼层的按钮,如果没有反应,按紧急联络按钮。
- 不要从天花板的出口出来等待救援。

## 地震时所说的《震度(烈度)》的意义

震度是“震动幅度大小”的意思。  
震度越大,地震的震动就越强。

震度 3	在家中,能够感觉到地震。
震度 4	大家惊慌失措。
震度 5 弱	大家感觉到恐惧。
震度 5 强	很难行走。
震度 6 弱	很难站立。
震度 6 强	站不了。
震度 7	动不了。

## 灭火器的使用方法

据说用灭火器可扑灭的初期火灾范围是当火烧到天花板时。火烧到天花板时,请快速逃出。

### ① 拔掉保险栓



### ② 取下喷管,朝向火源



### ③ 紧握压把



## ■ 火灾时,请拨 **119** !

### 火灾避难的要领

- ◎ 从烟雾中避难时,用湿毛巾等捂住口鼻,尽量弯腰,以低的姿势避难。
- ◎ 一旦逃出,不要回到火中去。



# 如果发生地震了

## 3秒

### 是地震!

- 冷静
- 躲藏



## 3分

### 震动平息了。

- 从海啸中避难
- 家人都不要紧吗
- 不要使用车逃走
- 打开收音机
- 确认有火的地方
- 穿鞋



## 3小时

### 大家安然无恙吗

- 注意余震
- 左邻右舍互相帮忙
- 不要接近水泥墙和倒塌的建筑物
- 要注意停电，煤气泄漏



## 3天

### 不勉强

- 依靠储备的水和食物
- 把去哪里的便条贴在门口
- 取得灾害信息
- 不要进入要倒塌的房子。



平时（灾害前）要和地区的人们建立良好的关系。

### 平时的活动（平时开始的留意事项）

- 平时开始打招呼
- 参加地区的活动
- 参加儿童会和PTA等活动
- 参加自治会
- 不懂日语也要帮助有困难的人
- 参加防灾训练



### 灾害时，地区举行的活动

- 初期的灭火和救出救援活动
- 伤残人士，高龄者，婴幼儿等的避难引导
- 避难所的运营（物资分配和煮饭赈灾等）



## 请链接 防灾三重.jp (<http://bosaimie.jp>)!

气象信息，受灾信息，避难信息等，请从网页上入手！  
开设了外国语版的网页。

制作 三重县防灾危机管理部

Tel:059-224-2185 Fax:059-224-2199

监修 财团法人 三重县国际交流财团(MIEF)

Tel: 059-223-5006 Fax:059-223-5007

HP <http://www.mief.or.jp> E-Mail [mief@mief.or.jp](mailto:mief@mief.or.jp)

发行 平成23年5月