

外籍居民用的 防灾手册

简体中文版

仔细阅读手册

请做好准备!



防灾吉祥物 戴头巾的土豆“kikibo”君

2022年4月发行

在日本会发生的灾害 1



地震和海啸

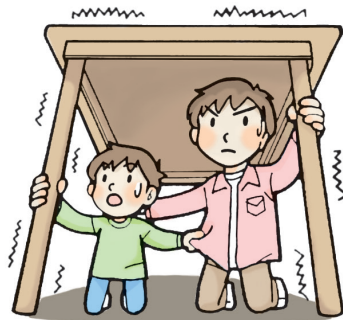
地震

指地面剧烈晃动。

日本是地震频发的国家。

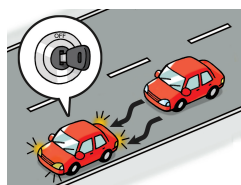
[在家时的准备工作]

- ▶ 首先请躲避至餐桌或书桌下，护住头部和身体。
- ▶ 请在地面停止晃动后再行动。
- ▶ 请穿运动鞋或拖鞋保护足部。
- ▶ 为防止发生火灾，请熄灭火源并关闭配电断路器。
- ▶ 请打开窗户或大门确保出口。
- ▶ 请不要立即外出。



[在户外时的准备工作]

- ▶ 远离建筑物。
- ▶ 用书包或书本护住头部。
- ▶ 如正在开车请将车辆停至道路左侧。
- ▶ 逃生时请不要拔除车钥匙。



海啸

地震后，有可能会有又高又快的浪来袭。

- ▶ 海啸会把人、建筑及车辆都冲走。非常危险。
- ▶ 如果在海边或河边的话请立即撤离，前往远处或高处逃生。



在日本会发生的灾害 2



台风、洪水、泥石流灾害、雪灾

台风 出现强风。 降雨量大。

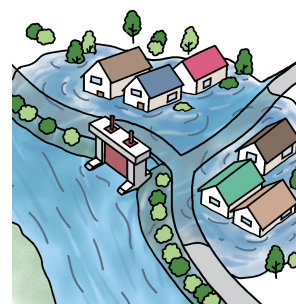
[台风时的注意事项]

- ▶ 请不要外出。
- ▶ 海边、河边及山边涨水危险。请不要靠近。
- ▶ 容易被强风吹走的物品请放置屋内。
- ▶ 强风有可能会造成玻璃碎裂，因此请不要靠近玻璃窗。



洪水 降雨多的话河水会涨满。

- ▶ 河水有可能会涨满，请不要前往河边。
- ▶ 洪水有可能会溢入道路或家中。
- ▶ 水的高度到达脚踝处时有可能无法行走。



泥石流灾害 山上的泥土或石头有可能坠落。

- ▶ 大雨、台风以及地震后，山体有可能出现崩塌。请远离山崖。



河水、雨水、泥土进入道路或家中时

- ▶ 在道路上行走困难时请前往建筑物的高处逃生。
- ▶ 2楼以上请躲避至远离山崖的房间。



雪灾 会出现强风及大雪。

- ▶ 请尽量不要在下雪、刮风停止前外出。
- ▶ 请确认车辆的排气口及取暖设备的进出气口是否被雪堵住。



逃生至安全场所！



逃生至安全地点称为“避难”

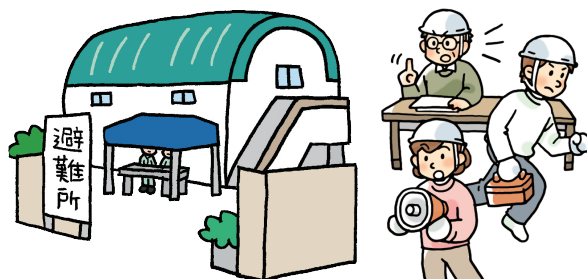
[出现下述情况时请进行避难]

- ▶房屋损坏时。
- ▶认为继续留在家中会有危险时。



关于避难所(逃生处)

- ▶避难的场所称作避难所。
- ▶也可以留宿。
- ▶与很多人一起生活。
- ▶请遵守避难所的规则。
- ▶请大家互相帮助。



查询您家附近的避难所

避难所请在您住家所属行政区的网站上进行查询。
请将查询到的避难所记录下来。

中标津町
网站二维码



附近的避难所

●记住逃生(避难)场所的标志。

临时避难场所(室外)



这是灾害发生时首先逃生的地方。一般是公园、学校或运动场等宽阔的地方。

指定紧急避难场所(室外)



这是设有指定避难所的临时避难场所。一般是学校或运动场等宽阔的地方。

指定避难所(室内)



这是房屋损坏或房屋危险的人们聚集的地方。可以获得水及食物。

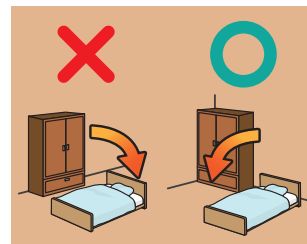
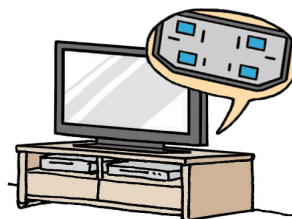
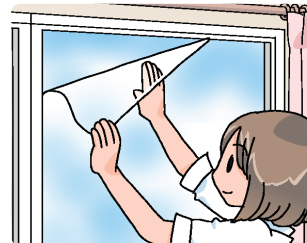
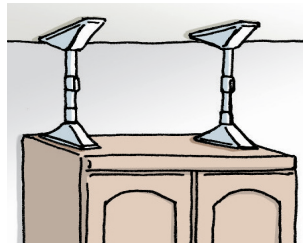
灾害来临前的准备 ①



地震来临前的准备工作

家中

- 将家具进行固定防止柜子或书架等倒塌。
- 在电视机上张贴防滑胶布以防倒下。
- 做好准备以免玻璃破裂四处飞散。
- 在窗户上张贴薄膜。
- 请不要在睡觉的地方附近放置大型家具。
- 请不要将床放在窗户附近。



室外

- 确认混凝土墙板是否损坏。
- 确保能够立即逃生。
- 在大门附近不要放置杂物。



台风、洪水、泥石流来临前的准备工作

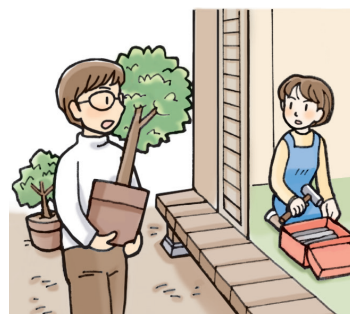
家中

- 请将易撕的养生胶带或防飞散薄膜贴在窗户上。



室外

- 将晾衣杆、盆栽放入家中。
出现强风时，放在阳台及室外的物品会被吹走。
- 清理侧沟及排水沟。
侧沟及排水沟有可能因雨水而涨满，请进行清理。



灾害来临前的准备 ②



逃生时的携带物品(应急携带物品)

●请将物品装入背包以便空出双手。

※背包: 可以装行李的双肩包

●请按照自己能够携带的重量进行准备。



☐ 护照



☐ 照明灯



☐ 收音机



☐ 电池



☐ 厚手套



☐ 常用药



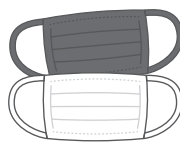
☐ 纸巾



☐ 衣服、内衣



☐ 贵重物品



☐ 口罩



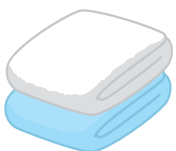
☐ 水



☐ 应急食品



☐ 哨子



☐ 毛巾



☐ 书写用具



家中有小孩时



☐ 纸尿布



☐ 牛奶

平时要准备的物品(储备品)

●家中有可能出现电力、煤气和自来水无法使用的情况。

●有可能因下水道损坏而无法使用厕所。

●请做好能够在家中生活的准备。

家庭人口数×3公升×7日



☐ 水(7日份)



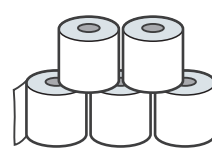
☐ 食物(7日份)



☐ 炉灶

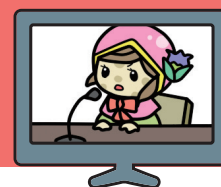


☐ 简易厕所



☐ 卫生纸

关于灾害信息



想收集地震、台风等信息时



iOS

Android

■ Safety tips

方便获取日本灾害信息的APP。



iOS

Android

■ Japan Official Travel App

方便在日本旅游的APP。灾害时也能使用。



iOS

Android

■ NHK WORLD-JAPAN

发布NHK的新闻。还会通知地震、海啸的紧急信息。



网站在这里

▶▶ https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=cn_zs

■ 气象厅灾害信息

可获取气象、地震、海啸、火山、海洋等的防灾和天气的信息。

语言无法沟通时



■ 多语言声音翻译APP VoiceTra

可将自己说话的内容转换成其他国家的语言。

提供: 国立研究开发法人信息通信研究机构 (NICT)



从这里下载



iOS



Android

网站在这里

▶▶ <http://voicetra.nict.go.jp/>

突发事件、意外事故

警察



电话号码

110

火灾、急救、救助

消防



电话号码

119

需要帮助时的咨询处

中标津町政府

北海道标津郡中标津町丸山2丁目22番地

TEL 0153-73-3111 FAX 0153-73-5333