

# 外籍居民用的 防灾手册

简体中文版



2022年2月发行

# 在日本会发生的灾害 ①

## 地震和海啸

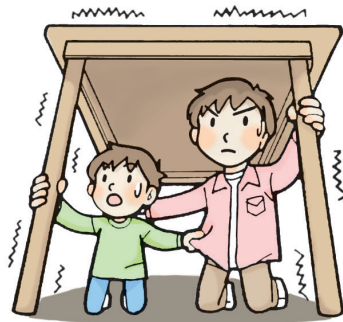
### 地震

指地面剧烈晃动。

日本是地震频发的国家。

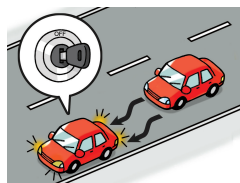
#### [在家时的准备工作]

- ▶ 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。

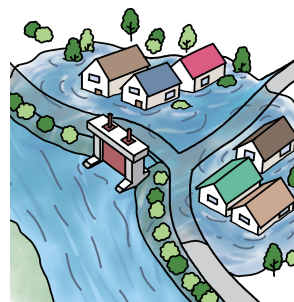
#### [台风时的注意事项]

- ▶ 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”

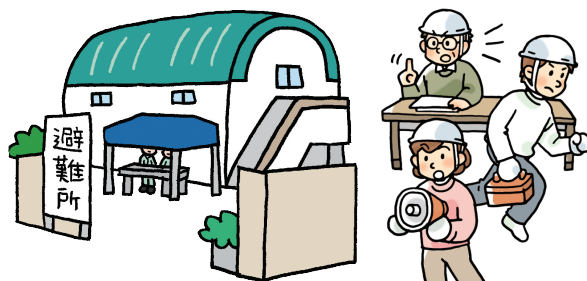
### [出现下述情况时请进行避难]

- ▶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。

滨中町  
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)



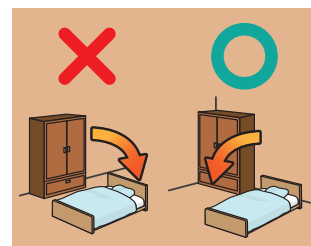
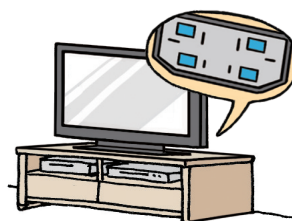
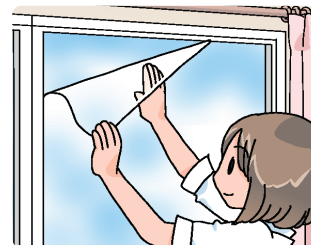
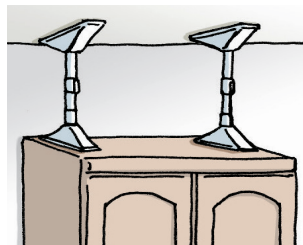
这是房屋损坏或房屋危险的人们聚集的地方。可以获得水及食物。

# 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



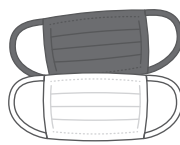
纸巾



衣服、内衣



贵重物品



口罩



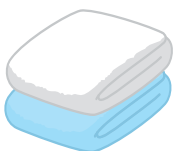
水



应急食品



哨子



毛巾



书写用具



家中有小孩时



纸尿裤



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)



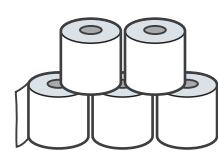
食物(7日份)



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



APP  
从这里下载  
▶▶



iOS



Android

### ■ Safety tips

方便获取日本灾害信息的APP。



APP  
从这里下载  
▶▶



iOS



Android

### ■ Japan Official Travel App

方便在日本旅游的APP。灾害时也能使用。



APP  
从这里下载  
▶▶



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](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

滨中町政府 防灾对策室

滨中町 汤沸445番地

TEL 0153-62-2138