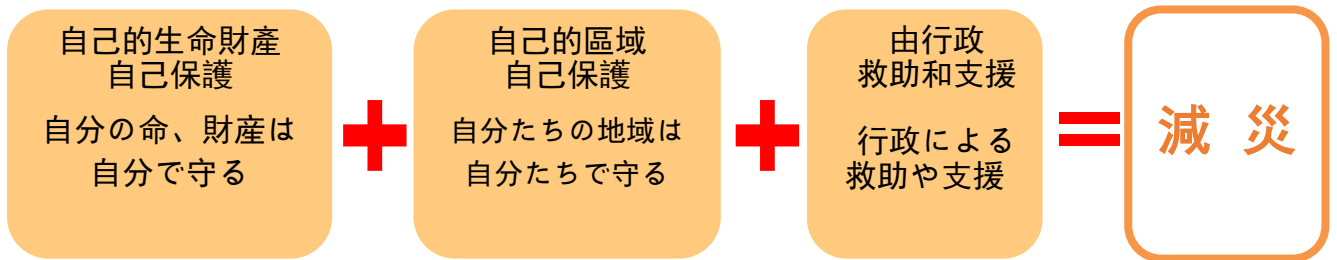


保存版

地震対策從能做的開始!!

～準備周全地震不可怕～



1. 「轟！」聲一響「搖晃」起來時・・・
2. 外出時如何才能不受到周圍的驚嚇
3. 這樣作就可以固定家具
4. 準備好非常時期攜帶品
5. 預備對應地震二次災害
6. 決定家族的連絡方法
7. 我們也來研究一下避難生活
8. 學會急救方法
9. 地震災害幫助表（保存版）



発行：滋 賀 縣
翻訳・編集：滋賀縣國際協會志工團「咪咪太郎」
滋賀県国際協会・ボランティアグループ「みみタロウ」
<http://www.s-i-a.or.jp>

「轟！」聲一響 「搖晃」起來時 . . .

最近 日本各地發生了地震 滋賀縣將來也會因琵琶湖西岸斷層帶 或東南海・南海地震而引起強烈震搖 此可能性將擴展到県内廣泛地域 爲了使大家 一旦發生時能夠有備無患 所以咪咪太郎從這期開始發送連載 徹底對應地震對策的情報資訊讓大家參考。

発生!

- 首先徹底保護自己 把身體躲到桌子或床底下 睡覺時用棉被 枕頭保護自己的頭。
- 即使是小小的搖晃也要養成熄火的習慣 不過, 如果有設置「電子瓦斯表(ガスマイコンメーター)」的就不要勉強去熄火因爲在一定強烈振動時會自動關閉瓦斯。



1~2分後

- 先確保逃難出口(避難口)。把門・窗打開確保逃生出口(脫出口)。集合住宅的門有打不開的可能, 窗戶就比較容易打開。
- 確認火源(火元)和做初期滅火(消火)。
- 在屋內也要穿鞋子。是爲了避免被玻璃片割到脚, 而且可以馬上避難。
- 確認家族安全。當屋子有倒塌(倒壊)・或山崩的危險時馬上避難。出屋外時要十分小心破瓦片和玻璃、廣告看板是否會掉下來也要十分注意
- 身邊隨時預備非常時攜帶用品(非常持出品)
- 確認鄰居(近所)是否起火(出火)
- 收集地震的情報資訊。可以從收音機收集正確情報, 不要聽信謠言。
- 地域災害時對要援護者的安否要確認。



3~5分後

5~10分後



10分後~
数時間後

- 因余震會造成屋子倒塌, 或因火災延燒等有危險時要避難。
- 讓孩子們到學校等地。
- 防止出火。關上瓦斯的(ガス)元栓。離開自宅時, 將電器的總開關(ブレーカー)拉下來。
- 離開自宅時, 將自己的行踪寫在紙條上然後貼在玄關等顯眼處。



~3日



- 拿出非常儲備物品。原則上是自給自足生活, 但是對地區的互助也是非常重要。
- 自主防災組織或和旁邊鄰居等協力做救助救出、及滅火(消火)活動。還要通報消防署等
- 避難時要集體行動。徒步避難時, 不要接近石塊牆壁、斷了的電線 和玻璃窗。
- 收集情報。注意看縣市町広報。



外出時如何才能不受到周圍的驚嚇

大樓區街道（ビル街）

注意建築物倒塌、玻璃・廣告看板等墜落下來，還有自動販賣機倒塌。這時可用手提包保護自己的頭，快到廣場避難。



住宅區街道（住宅街）

注意石塊牆（ブロック塀）・門柱倒塌、玻璃・瓦片落下、及斷的電線。



地下街

構造堅固對火災的設備也充實。所以等搖擺停止之後冷靜地按照誘導標識和誘導員的指示避難。



駕駛中

握緊方向盤，靠道路左側停車，從收音機中收取情報。車子避難時關閉窗戶、門不要鎖，鑰匙插著不要拔。儘可能帶著車檢証等避難。



電梯エレベーター

按所有樓層的電梯按鈕，電梯停在哪一層樓就在那兒下。萬一如果被關閉在電梯裏面時，就持續按急救按鈕呼救。



百貨公司 / 超市デパート・スーパー

可用購物的籃子或手提帶保護頭部，注意不要被壓在商品或棚下，先躲在比較安全的地方等搖晃減輕或停止時，再按店員的指示避難。



電車・地下鉄・巴士

握緊前座席的手桿。從安全門出口（非常口）逃生時要遵從有關人員（係員）的指示。



災害時要關照需護援者

※災害時需要護援者：高齡者・乳幼兒・生病或有障害的人等，以及自力對應災害有困難的人

●對高齡者・傷病者

可用應急的担架，或背著避難



●對耳聾、重听的人

可用動作或筆談，或張開大口對他們說明



●對眼睛看不見的人

告訴他們狀況，避難時讓他們用拿拐杖的，外一隻手抓緊自己的手臂，慢慢的誘導。對前方的階梯或障害物跟他們一邊說明一邊帶路。



這樣作就可以固定家具

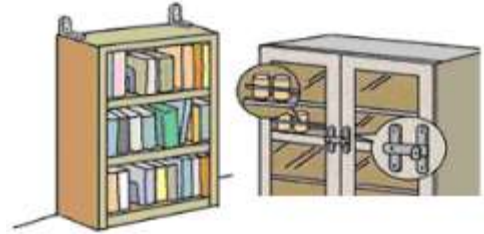
衣櫥等

- 用棒子去頂住時，要先確認天棚是否够堅固。
- 地毯或榻榻米上的家具容易倒塌。儘可能移到別的房间，或在下面鋪上木板。
- 如果怕刮傷家具或不能用螺絲釘固定的家具，可以在家具最上面的木板（天板）上再加一塊木板，然後在這塊木板上釘上小五金（金具）。



餐具櫥・書櫥等

- 書櫥最下層放重的書，儘可能沒有空隙。
- 玻璃表面貼上塑膠膜防止飛散。
- 櫥棚板上放抹布可以防止滑落。
- 櫥子上的東西會掉下來，所以儘量不要放東西。



電視、電腦等

- 不要放在高處。
- 塑膠製（樹脂製）的免震墊子要確認它的負荷重量和使用年限。極端重的東西使用時要注意。



電冰箱

- 門開時，爲了防止裏面的東西飛出來要用小五金給鎖上。
- 固定時將後面的把手（取手）和牆壁繫（也有專用的器具）上、門和門之間穿上鐵絲（ワイヤー）然後固定在牆壁上。



電燈照明

- 螢光灯兩端用耐熱膠帶固定。
- 吊燈型是，用鐵絲或鎖鏈固定在天棚（天井）數個地方。



鋼琴ピアノ

- 脚下防止滑倒，不要讓主體受傷，用塑膠加工的鐵絲或膠帶捲起來的鐵絲固定在牆壁上。

確認牆壁的底子

- 當要用ヒートン和鐵絲・鎖鏈或L字小五金把家具固定在壁上時，要確認螺絲釘是否能釘在柱子、橫木（鴨居）、和壁上的中柱・中棧上面。
- 石膏版有可能不穩固。

空調・掛鐘・匾額

- 用L字小五金或鈎子把它固定在牆壁上。

家具的配置也下點兒工夫

- 寢室不要放家具
- 特別是高齡者或小孩子的房間不要放大型家具

- 不要睡在家具容易倒塌方向



- 不要睡在家具容易倒塌方向

準備好非常時期攜帶品

非常時期攜帶品

是避難時攜帶的儲備品。

將手套、鋼盔等一起準備好放在枕頭邊或床下等地方。

大約是男性 15kg、女性 10kg 為準，小孩子是自己能拿得動的大小就好。

爲了預防萬一分散時、所以要把東西分放在各自的背包裏。

● 「其他」是手機的充電器（可使用車上的點香煙處充電或使用用完爲止型充電）、奶粉・奶瓶、紙尿布、防濕疹止癢劑、消毒綿（清淨綿）、母子健康手帳的影印本、斷奶食品（離乳食）、常備藥和醫生的處方的影印本、稀飯、助聽器（補聽器）、收音機等等。

● 如果將印鑑和存摺（通帳）、權利書（權利証）、貴金屬類等放在攜帶品的帶子裏時容易被偷、還是放在安全易取的地方保管才好。



非常時期的儲備品

儲備品是在接受救援活動來之前自我救助的儲備品。

是以全家族 3 日間能過活程度的量爲標準。

請放在立即可以拿到的地方保管。

平常吃的東西、

用的東西多買一些儲存起來就是最好的「期儲備品」。

但是不要忘了按使用有效期間更換哦！！



水（9公升 x 人數）

其他的裝備

請儲備在馬上可以使用的場所。

- 在廚房・房間（放滅火器（消火器））
- 從大門逃脫用（斧頭等工具）
- 從 2 樓逃脫時用的（繩子）



預測當須從工作場所步行回家的狀態、所以請將運動靴、手套、毛巾、高熱能食品、水、輕便服裝、路線地圖、家族的照片等也儲放在桌子或櫃子裏頭。

什麼地方買得到？

如果是防災用品部或戶外用品店等專用商品也比較豐富不過大部份在普通的店、賣場是可以買得到。災害時需要的東西基本上還是在平常購物時邊找邊買。

- **非常食品：**加上乾麩包，還有耐放的普通食品也請準備，不要忘了更換。
- **手電筒、收音機：**在普通的電器行也能買得到。不要電池的人力發電型也有。
- **鋼盔：**在家庭用品大賣場、土木建築用金屬店也可以購入也可以查詢機車用的或運動用的鋼盔。

預備對應地震二次災害

消火的機會 3 次

1 感覺到搖晃時

最初的衝擊並不太強時，馬上熄火。平時就要養成小搖晃就熄火的習慣

2 停止搖晃時

正當強烈搖晃靠近火源反而危險，所以要等停止時再熄火。

3 起火時

從起火時算起 3 分鐘是判斷勝負的時間。即使是小起火也要大聲喊，並向鄰近求救，通報 119。不僅是灭火器和水，像毛毯等可以覆蓋的東西也可以就近全力活用。但是，如果火候移到天棚時就應該馬上避難。在燃燒的房間的門窗盡量關閉不要讓空氣進去。

滅火器的使用法

<1> 手指穿過安全鉤，再往上拉



<2> 解開橡皮管 (ホース) 向火源噴灑



<3> 握緊把手 (レバー) 用力壓，向火源噴射



<4> 如同用掃把左右掃般使用

<5> 應背向出口噴灑，不要讓煙和藥劑迷失了退路

依火源分別初期消火的方法

油鍋

- 不要慌張的灑水
- 用大的毛毯或大毛巾弄濕後從火前覆蓋切斷空氣 (也可以利用滅火器)
- 禁止投入美乃汁 (マヨネーズ)



石油暖爐

- 從最上面一口氣澆水
- 煤油 (灯油) 流出蔓延時用毛毯等覆蓋之後再澆水 (也可以用滅火器)



浴室

- 突然開門會增強火勢很危險
- 應先關掉瓦斯的總開關，再慢慢開門 一口氣熄火

電化製品

- 先拔掉插頭防止觸電再熄火



自己本身

- 跌交時、叫人幫忙打熄 (也可以用滅火器)
- 頭髮著火時用毛巾或衣服從頭覆蓋熄滅 (但是化學纖維質類不要用)

窗簾・紙拉門

- 爲了不讓火舌蔓延到天棚、將窗簾拉掉，踢倒紙拉門之後再熄滅



從火災中避難的要領

- 當火舌移到天棚時是初期熄滅的界限，必須馬上避難
- 災害時要援護者優先
- 服裝、攜帶物不拘儘快避難
- 躊躇是禁忌，在火中要一口氣逃出去
- 爲了避免被煙捲繫要放低姿勢
- 一旦逃出，就不要再進去
- 如有來不及逃難的人時，請通知附近的消防隊員



關於地震保險：因地震而引起的火災 (包含延燒)，在普通火災保險內是不支付保險金，如果是地震保險，就有附帶加保火災保險，請和簽約的保險公司確認。

決定家族的連絡方法

爲了讓緊急通訊優先，所以家族間的連絡方式不用通話方式 改用別的手段

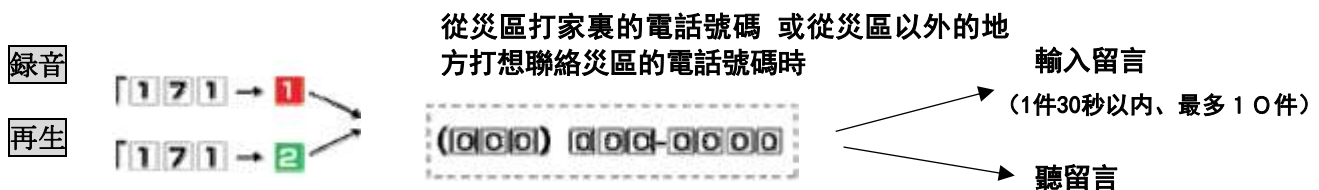
- 利用 NTT 災害用傳言撥號（ダイヤル）「171」
- 公用電話（公衆電話）的線路是優先分配, 比較容易接通, 應事先確認鄰近的公用電話停在哪裏
- 因爲遠地比受災地區容易接得通 所以採用各自打給遠地親戚 將自己的處境訊息集中傳訊也是可以

災害用傳言撥號

每個月 1 日、元月頭三天、防災週（8 月 30 日～9 月 5 日）、防災與義工週（1 月 15 日～1 月 21 日）可進行利用體驗。

是「171」要記住哦！

災害用傳言撥號的使用法



從一般電話（按鍵式（プッシュ回線）撥碼式（ダイヤル回線）都可以）公用電話 手機 PHS* 等都可以打
*部分業者除外

手機的「災害用留言板（災害用伝言板）」也能利用

- 可以透過 NTT DOCOMO、AU、Softbank 手機等使用。（請諮詢各家手機公司）



◆「不知所措」大約 40%

1995 年 1 月 17 日發生的阪神淡路大震災事後對當時 大家到底如何行動？

所做的調查表的結果是 回答「不知所措」的人有 39.5% 以上。

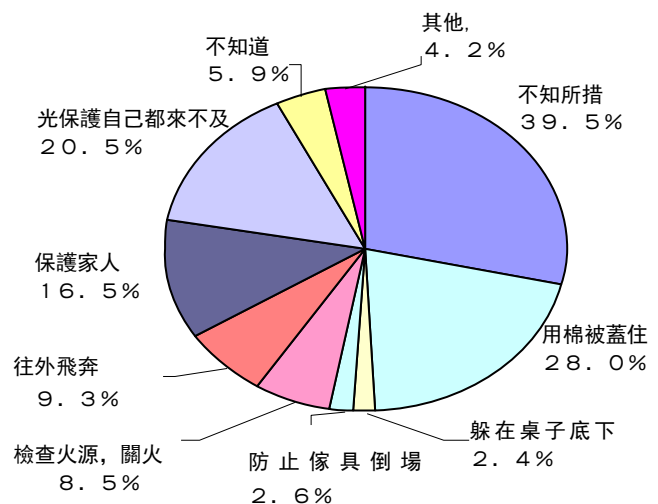
當人充滿恐怖感時, 突然間身體會動彈不得, 精神恐慌。

一旦有事的時候如果不能冷靜地行動, 就可能會有喪命的危險。

當發生地震時要如何才不慌張, 也就是當一旦有事時該怎麼辦, 全家要事先商量。



阪神・淡路大震災時所做的行動（複数回答）



（『阪神/淡路大震災の消防活動記録』神戸市消防局編制）

我們也來研究一下避難生活

雖然不自由,也幾乎沒有隱私的生活,但是在這個時候才是更須要互相理解團結一心。

互相救助。

- 在避難所時,請不要將沒加入自主防災組織或自治會的人,災害時要援護者,旅行者等孤立起來,還有也不要把自己孤立,應該充分溝通連絡
- 擔憂之前應該先和避難所的自治體職員或保健師,警察商量。
- 不要隨便打攪或騷擾人家。
- 努力排除心理壓力。做些輕鬆的運動也是很有效果。
- 避難所的營運不要完全依賴行政和志工,應該以自主防災組織等為中心
- 恐怕會有感冒或流感(インフルエンザ)的蔓延。要手洗.漱口如有必要時要帶口罩。
- 如果是睡在車裏時,要注意經濟倉(エコノミークラス)症候群。萬不得已已在車中生活時。
- 要隨時補充水分、作動足尖運動。住在車中的限度大概頂多也只能幾天



對受災的房子

由應急危險度判定士判斷房子的二次受害危險性,然後在入口附近貼判斷結果的貼紙。

赤：表示危險 該建築物禁止進入

黄：要注意 進去要非常小心

綠：調查完畢 建築物可以使用



- 瓦斯幾乎全戶都裝置了在震度 5 級以上會自動切斷的設備,有關安全確認和恢復的方法請事先確認
- 廁所使用前先沖水確認下水道是否恢復了再使用,如果有覺得不對勁的地方請跟市町役場連絡
- 電氣的保險電盤(ブレーカー)導入之前 先確認是否有瓦斯味
- 如果瓦斯漏了要先完全換氣。那時請要注意,不可以開抽風機



學會急救方法

如地震災害一樣當同時有多數的傷患發生時，無法得到緊急救護的情況也應該考慮。所以我們應該要學習臨時對應的緊急救護方法。

止血法

當看到流血多時，就會驚慌，應該馬上冷靜下來進行止血。通常，成人失血在 400ml 程度是沒什麼問題，但是如果失血是全身的 1/3 (1,500ml 程度) 以上就會有生命的危險。是哪裏流血、怎麼流血、流了多少都要觀察。

- 像噴射似流血時 ⇒ 是動脈性出血：要馬上緊急止血
- 像泉涌似出血時 ⇒ 是靜脈性出血：要急早止血
- 像滲透似的出血時

<直接壓迫止血法>

- 用可完全覆蓋傷口大的清潔紗布貼上然後從上面用力壓
- 將傷口舉到高過心臟處



<間接壓迫止血法 >

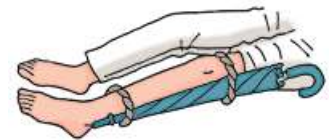
如果是噴射型的出血時，在等準備直接壓迫止血之間 先把出血處接近心臟的動脈往骨頭的方向壓迫。

- 在上腕路臂中央的內側
- 腋下的中央
- 手腕的根部
- 手指的兩側
- 大腿根



骨折

- 在骨折部分用樹枝（副木）緊貼固定，再送去醫療機關
- 如果沒有適當的樹枝，可以用木板、雜誌、傘、紙箱等，身邊有的東西代用



灼傷

- 用流水冷却
- 如果太刺激時不要把水壓直接沖在傷口上要把水放在臉盆等用具裏泡
- 如果衣服著火了就當場穿著衣服的狀態用水慢慢的洒
- 如果是廣泛的範圍灼傷時就用橡皮水管或水桶灑水 再用泡在水中的乾淨牀單等覆蓋冷却
- 如果小孩子廣泛的範圍灼傷時，除了寒冷的季節以外，把他抱到浴槽的水裏冷却



除此之外也許會遇到須人工呼吸或心臟按摩的場面。請利用消防署、日本赤十字社舉的講習會等學習心肺蘇生法。

還有大的潛水水中呼吸救護(スキューバダイビング)團體也有開 救命法的講座也可以參加。

地震災害幫助表（保存版）

- # 將幫助表放入災害非常時期攜帶品袋中。
- # 在避難場所誰都可以接受服務。
- # 安否確認使用 171 傳言電話

緊急用語（你向日本人說時）

- 助けてください。 ⇨ 請幫助我
- 日本語が分かりません。 ⇨ 我聽不懂日語
- ○○語 を話せます ⇨ 我會說○○語
- ○○ がいます。 ⇨ 有○○
(病人・けが人・家の中に人) (病人・受傷の人・人在屋子裏)
- ケガしています。 ⇨ 受傷了
- 体調が悪いです。 ⇨ 身體不舒服
- ○○ が痛いです。 ⇨ ○○痛
(頭・首・胸・腰・おなか・手・足)
(頭子・胸・腰・肚子・手・脚)
- ○○ です。 ⇨ 有○○
(糖尿病・心臟病・てんかん) (糖尿病・心臟病・癲間)
- ○○ が不自由です。 ⇨ ○○不好
(耳・目・手・足) (耳朵・眼睛・手・脚)
- 家族と連絡を取りたい。 ⇨ 想跟家族連絡
- ○○ はどこですか。 ⇨ ○○在哪裏
(避難所・医者・食べ物・水・生活用品の配給、電話・
トイレ・風呂・携帯電話の充電)
(醫生・吃的東西・水・生活用品的配給・電話・廁所・
洗澡・手機充電)
- ○○ は使えますか。 ⇨ ○○能用嗎?
(トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車)
(廁所・水・電話・瓦斯・巴士・電車)
- ○○ がほしいです。 ⇨ 我想要○○
(水・粉ミルク・湯・離乳食・オムツ・毛布・生理用品・服)
(水・奶粉・湯・斷奶食・尿布・毛毯・生理用品・衣服)
- ○○ が食べられません。 ⇨ 因爲○○所以不能吃○○
(健康上・宗教上) (豚肉・牛肉・そば・卵・魚)
(健康上・宗教上) (豚肉・牛肉・蕎麥麵・卵・魚)

緊急用語（日本人向你說時）

- 逃げてください。 ⇨ 趕快逃
- ついてきてください。 ⇨ 跟我來
- 危ないです。 ⇨ 危險
- 大丈夫です。 ⇨ 沒問題
- ○○に避難してください。 ⇨ 請到○○避難
(避難所・小学校・中学校・公民館) (避難所・小學校・中學校・公民館)
- ○○に入らないでください。 ⇨ 請不要進去○○
(避難所・小學校・中學校・公民館)
(家・建物・許可なく) (屋內・建築物內・沒許可)
- ○○を__時__分に配ります。 ⇨ ○○__點__分分配
(食料・水・生活用品) (食物・水・生活用品)

緊急時個人記錄

姓名：
 生年月日： 年 月 日
 日生
 血型： 型 (Rh +・-))
 自宅地址：
 TEL：
 公司名：
 TEL：
 緊急連絡處姓名：
 TEL：

有幫助的用語

請記住!

避難指示	避難指示
避難解除	避難解除
火事	火災
土砂崩れ	土石流
危険	危險
立入禁止	禁止進入
余震	余震
応急処置	急救办法
救護所	救護處
ペースメーカー	心律調整器
人工透析	人工洗腎
炊き出し	賑災煮食
給水車	供水車
利用時間	利用時間
火気厳禁	嚴禁火氣
禁煙	禁煙
喫煙場所	吸烟處
無料/有料	免費 / 要付費
貸し出し	出租
通行可能	可以通行
通行止	禁止通行
消灯時間	消燈時間
エコノミー クラス症候群	經濟艙症候群
復旧	恢復
り災証明書	災區證明書



広域避難場所 進入禁止 禁煙 通行止

