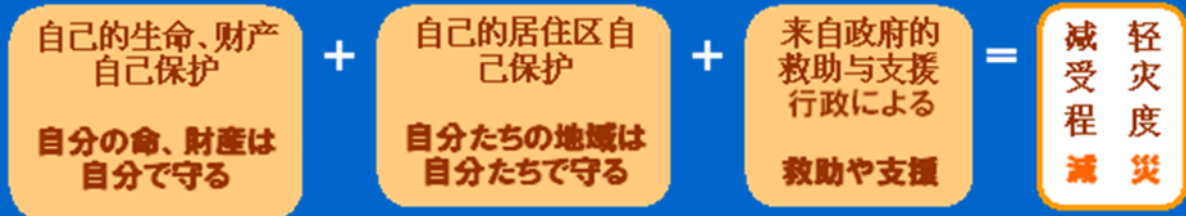


保存版 防震,从力所能及的事情做起

～有备乃不畏震～



- No1 一听到“咚!”“轰隆~轰隆~~~~”声响时…!
- No2 一外出时要冷静不要陷入周围荒乱的状态中
- No3 一应这样固定家具
- No4 一准备好紧急情况下需要的物品
- No5 一防备地震时的二次被害
- No6 一全家事先商量好联系方法
- No7 一也来考虑一下地震后的避难生活吧
- No8 一让我们来学习一下应急措施吧
- No9 一地震灾害时必用信息一览表(保存版)



发行： 滋 贺 県

翻译 编辑：滋贺县国际协会 志愿者团体「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」

URL : <http://www.s-i-a.or.jp/>

听到“咚!”“轰隆~轰隆~~~~”声响时…!

最近,日本各地都在发生地震。由于琵琶湖西岸存有断层带,由此引发的地震及东南海、南海地震都可能导致滋贺县大范围发生强烈摇晃。为了此时有备无患,我们作防震对策系列报导。

発生!

- 首先保护自己的生命安全,到桌子底下或床下避难。睡觉时,用被子、枕头保护好头。
- 要养成小震时也及时关火的习惯。但是,因装有自动停止供气的微型电脑煤气控制伐,所以您可不必勉强行动。



1~2分後

- 确保避难出口。打开门、窗确保逃脱出口。公寓等住宅可能有门打不开的情况,但是窗户应该是容易打开的。
- 确认火源进行初期灭火。
- 在室内也要穿鞋以免碎玻璃扎脚。作好万全准备随时可以进入避难状态。
- 确认家人的安全。出现房屋倒塌以及山崩危险时,应立即避难。出门时,要留心是否有碎玻璃、瓦片、广告牌及招牌等落下来。



3~5分後

- 紧急逃脱时必须带出的物品,应放在身边。
- 确认附近起火处。

5~10分後

- 收集信息。要通过收音机等收集准确的信息,不要听信谣言。
- 地区受灾时要确认救援者安全与否。



10分後~
数時間後

- 如果因余震,有发生自家房屋倒塌和火灾火势蔓延的危险时请避难。
- 去学校接孩子。
- 关掉煤气总开关以防发生火灾。离家时请关掉电源总开关。
- 离家时把写有去向的纸条贴在门口显眼的地方。



~3日



- 取出紧急时刻用应急物品,虽然是以满足自己的生活为原则,但同地区内的相互救助也是很重要的。
- 主动建立防灾组织。邻居间合力进行救助,救出及灭火活动,也要同消防署取得联系。
- 避难时应集体徒步行动,不要接近砌筑的墙、断了的电线及玻璃窗。
- 收集信息。注意收听来自县、市、町的广报。



～外出时要冷静不要陷入周围荒乱的状态中～

在楼群中

要注意建筑物倒塌、玻璃、招牌下落、自动贩卖机倾倒。要竭力保护好自已的头，到广场等处避难。



在住宅街

要注意砌筑墙壁、门柱倒塌、玻璃、招牌下落以及断了电线等。



在地下街

地下街构筑物耐震强度较好，防火设施较完备，所以请在晃动停止后按诱导标志或指挥人员的指挥避难。



开车行走中

握紧方向盘靠向道路左侧停车、收听收音机了解确切的地震信息。离车避难时，要关好车窗不要锁门也不要取下钥匙。如果可能请带上车检证离开。



在电梯里

按下所有楼层的按钮，哪里停哪里下。如果被关在里面请不停顿地按呼叫按钮。



在百货商店、超市里

用买东西的筐或者自己的包保护好头。不要被商品或货架子砸在下面，躲到安全的地方等待晃动减轻或停止后，按店员的指示避难。



乘电车、地铁、公共汽车时

请抓紧前面的坐席或把手。从紧急出口逃脱时请按乘务员指示行动。

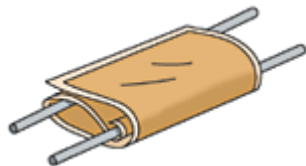


～在灾害发生时要帮助无独立行动能力或行动不便的人～

※灾害发生时要帮助无独立行动能力或行动不便的高龄者、乳幼儿、病人及残疾人等

● 高龄者、伤、病者

使用应急担架或背着一起避难。



● 聋哑人

用动作、笔谈或者用容易明白的口型向他们传递信息。



● 盲人

向他们说明情况，避难时让他们用不拿手杖的手拉着自己的胳膊慢慢地行走。遇台阶或障碍物时，边说明情况边带他们前行。



应这样固定家具

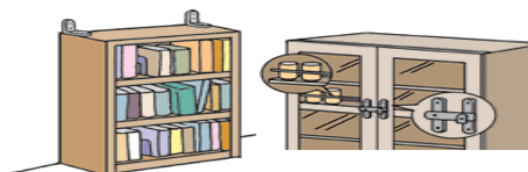
衣柜等

- 在使用支撑棍时,要确认天棚是否坚固。
- 地毯、榻榻米上的家具容易倒,尽量把家具移到别的房间,或者在家具底下垫上板子。
- 担心碰伤的家具及不能用螺丝固定的家具可在顶板上放一张板儿而在此板上固定。



碗橱、书架等

- 将重的书尽量放在书架的下边而不要留有间隙。
- 为防止碎玻璃飞散,玻璃上应贴上胶带。
- 隔板上铺上握布可以防滑。
- 书架顶上不要放东西以免地震时掉下来。



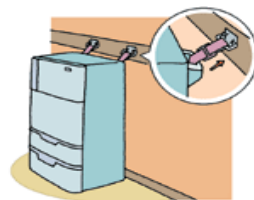
电视、电脑等

- 不要放在高处。
- 要确认树脂抗震架的承重量和耐用年数。
- 要注意不要放过重的东西。



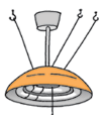
冰箱

- 为防止门开后里面的东西掉出来应安上一个地震时防止门自动打开的金属件。
- 固定冰箱或是将后面的把手与墙壁连接固定(有专用固定器具)、或是将门与门用绳子穿上后将其固定在墙上。



照明

- 荧光灯两端要用耐热胶带固定。
- 垂钓式灯具应用绳子或链子以多点方式将其加固以免地震时摇动与脱落。



钢琴

- 钢琴要安上防滑脚、琴体要用包有塑料皮的钢丝或缠有胶带的绳子将其固定在墙上。

确认墙壁的基础

- 在用螺栓和钢丝、链子等把家具固定在墙上时,要将其拧在柱子、门楣、墙中的柱子、柱子中心木上。
- 石膏板有时不能固定螺栓。

空调、挂钟、镜框

- 用L字形金属或钩将其固定在墙壁上。

科学地摆放家具

- 卧室不宜放家具。
- 特别是老人和孩子的房间不宜放家具。



- 不要睡在家具容易倾倒的方向。

- 出入口附近不要放东西。

- 家具要放在即使家具倒了也不妨碍出入的地方。

急用物品

急用物品是指避难时需要带出的储备物品。请您平时在枕头旁边或者床下面等地方将这些储备物品和鞋子、手套、盔形安全帽等一起准备好。能够携带的重量标准为，男性 15kg、女性 10kg、孩子根据他们可以拿得动的重量将背包分开装放，以免走散时无法利用。

- 其他急用物品可以准备手机的充电器（最好是可以在汽车的香烟点烟插口充电或者一次性的。）、奶粉、奶瓶、纸尿布、护肤霜、清洁棉、育婴手册的拷贝、婴儿食品、常备药和处方的拷贝、粥、助听器、收音机等。
- 如果将图章以及银行存折、权力证书、贵重首饰一类的物品也和急用物品保存在一起的话，遇到强盗时容易被盗。所以应该保存在可以马上拿走的安全场所。



急用储备物品

急用储备物品是指在接受救援活动以前用来独自谋生的物品。所需要的数量一般以一家人平安度日 3 天为标准。请保存在可以马上拿走的场所。

将常吃的食品、常用的物品多买一些存放好就是比较理想的“急用储备物品”了！
但是不要忘记定期更换！！



其他装备

请将各种装备和工具常备在马上就可使用的场所。

- 厨房·起居室（消防器）
- 逃出房门时使用的（斧子等工具）
- 从楼上逃出时使用的（绳子）



以防从工作单位步行回去的紧急情况，请在办公桌或橱柜里也预备运动鞋、手套、手巾、高热量的食品、水、便装、路径图、亲人的照片等。

在哪儿可以买到？

在防灾用品专柜或户外用品专卖店可以买到种类丰富的专用商品。但是多数商品在一般的商店也可以购买到。灾害时所需的物品基本上应该在平时购物时寻找储备。

- **急用食品：**除了压缩饼干以外，还需要预备一些其它保存期比较长的普通食品。但是不要忘记定期更换。
- **手电、收音机：**在一般的电器商店就可以买到。人工发电式的收音机不需要电池。
- **盔形安全帽：**在家用商店、土木建筑专用金属店可以买到。也可以到摩托车专卖店或体育用品商店看看是否能够买到。

灭火有三次机会

1 感觉有摇晃时

开始时摇晃尽管不强也应立即灭火。平时要养成轻微摇晃也灭火的习惯。

2 在摇晃减弱时

在强烈摇晃时接近火源反而更危险，所以要等摇晃减弱时灭火。

3 发生火灾时

发生火灾后三分中最关键。即使火灾不大也要大声呼叫以求助邻居帮助报警 119。不仅使用灭火器、水，而且可用毛毯盖压等手边一切可以使用的灭火工具灭火。但是，火上天棚则应逃离火场。逃离时应尽量关上门窗减少空气进入以助火势。

灭火器的使用方法

<1> 手指伸入套环中向上拉



<2> 拿起管子对向火源



<3> 用力握灭火器的手柄使之喷射



<4> 使之左右扫帚形喷射

<5> 操作时背向出口以免因灭火药、浓烟而辨清退路

不同火源的灭火方法

油 锅

- 不要慌张地泼水
- 要用毛毯或湿毛巾从前向后盖上去以隔断空气（也可使用灭火器）
- 禁止投入色拉酱



石油暖炉

- 石油暖炉灭火时，应从正上方泼水灭火
- 如果灯油外泄可盖上毛毯后用水灭火（也可使用灭火器）



自身灭火

- 卧地滚动、求身边人拍打灭火（也可使用灭火器）
- 头发燃着时，可以用毛巾、衣服类盖压灭火（要避开化纤类易燃物）

窗帘、隔扇（ふすま）

- 为了不使火焰窜到天棚，要扯掉窗帘、踹倒隔扇然后灭火。



浴 室

- 浴室着火突然打开窗户会助长火势很危险。
- 首先关掉煤气主阀，然后再慢慢地打开窗户全力灭火。

家用电器

- 首先切掉电源以防止感电，然后灭火



逃离火场时的行动要点

- 火上天棚时应放弃救火，迅速逃离火场避难。
- 火灾发生时优先帮助行动不便的人逃离火场。
- 不要考虑服装，携带物品等尽量迅速逃离避难。
- 不可犹豫要一口气冲出火场。
- 尽量以低体式出逃以避免卷入浓烟中。

- 一旦逃离火场切勿返回。
- 如发现尚有人未逃出来时，请通知附近的消防队员。



有关地震保险： 由地震引起的火灾(包括火势蔓延)火灾保险是不支付给受害者保险金的，只有签地震保险附加火灾保险的合同。加入地震保险时请与签合同的保险公司确认好。

全家事先商量好联系方式

为了能够优先紧急通讯，家里人之间的联络尽量不要使用通话手段，请利用其他方法。

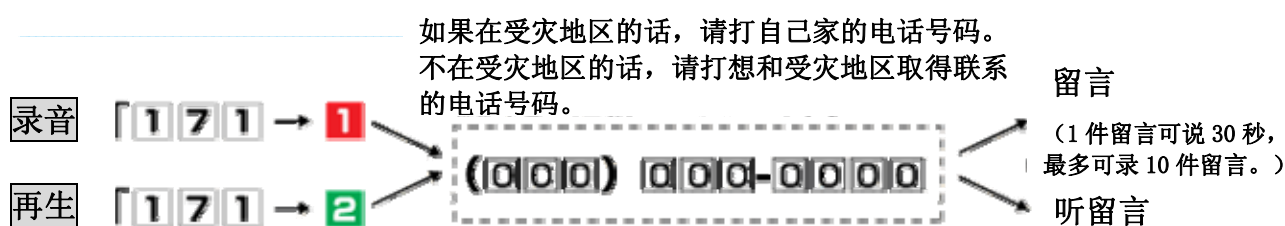
- 请利用 NTT 的灾害专用传话号码“171”。
- 因为公共电话的线路要比其他电话线路优先分配，所以比较容易打通。平时请确认好在哪儿有公共电话。
- 因为受灾地区的电话不容易打通，所以可以把电话打到边远地区的亲属家里，将各自的情况和联络事项聚集在那里。

灾害专用传话号码

除了1月份，在每个月的1日和8月30日至9月5日的“防灾周”都可以试用和体验。

请您牢牢记住灾害专用传话号码是“171”！

灾害专用传话号码的使用方法：



一般电话（按钮电话、拨号盘电话都一样）、公共电话、手机、PHS等都可以利用。 * 一部分企业除外。



手机还可以利用“灾害专用留言揭示栏”。

- 这是一项利用电子邮件功能的服务。
- NTT DoCoMo、au、TU-KA 已经开始了这项服务。
- 使用方法请事先确认。

(2005年3月现在)



◆ 发生灾害时有40%的人“素手无策”。

10几年前发生的阪神/淡路大地震是日本战后的一场最大的灾害。那时人们是怎样面对灾害的呢？总过调查，竟然有39.5%的人回答：“素手无策”。

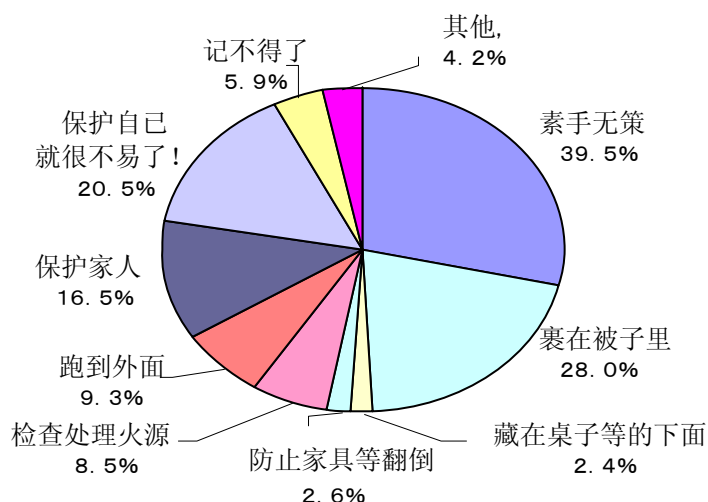
当人们陷入恐惧中，一时会不知道应该做什么，因而造成恐慌失措。在危急时刻如果不能冷静地判断事物，沉着行动的话，有时会遇到生命危险。



为了不在地震发生时慌乱，平时全家人要商量好发生紧急情况时的必要对策。

发生阪神/淡路大地震时都做了些什么？

(复数回答)



《阪神/淡路大地震的消防活动记录》（神戸市消防局编制）

也来考虑一下地震后的避难生活吧

避难生活是一种不自由的、甚至失去自我的生活，也就是在这种时候更需要互相理解与互相救助。

- 在避难场所，为了不使没有加入自治会以及防灾组织的人感到孤立无助，也为了自己不感到孤立要努力地与大家交流。
- 有什么烦恼要找避难所的自治体职员、保健师以及警察商量以求得帮助。
- 尽量不要给别人添麻烦。
- 做些轻微的运动以减少身心压力。
- 避难所的运营和管理不要完全依靠地方行政和志愿者，应以自主防灾组织为中心。
- 因为有感冒和病毒性流感流行的可能性，所以要洗手、漱口，有必要的话要戴口罩。



- 住在车里时，要注意避免患经济仓综合症。不得以而生活在车里时，要勤补充水分，作些力所能及的运动。睡在车中不宜时间过长。

震后返回家时要注意

应急危险度判定士对房子的二次被害危险性进行测定，会将结果贴在门口附近。

红：危险・不得入内

黄：要注意・入内要小心

绿：测定完了・可以入住



- 各家煤气管道均设有遇5度以上地震而自动断气的装置。请事先确认其安全性及恢复正常使用的方法。
- 厕所在使用前放一下水以确认下水道是否以修复。如果有问题请与市或町具体担当部门联系。
- 在推上电闸前，要确认是否有煤气泄漏。
- 如果有煤气味儿的话要充分进行换气。换气时请注意不要使用换气扇。



让我们来学习一下应急措施吧！

当发生地震等灾害时，一下子会有许多人受伤。所以在这种紧急情况下，不能完全指望救护车马上来急救。那么就让我们来学习一些以防万一的应急措施吧！

止血方法

大量出血时容易使人惊慌失措，越是在这种情况越需要沉着冷静地去止血。一般成人失血 400ml 左右不会有什么危险，但是如果失血量超过全身血液的 1/3（1,500ml 左右）的话就有生命危险。出血时一定要观察出血的部位和状况以及出血量。

- 出血的状况为“喷出” ⇒ 属于动脉出血：需要紧急地进行止血
- 出血的状况为“涌出” ⇒ 属于静脉出血：需要尽早地进行止血
- 出血的状况为“溢出”

<直接压迫止血法>

- 先在伤口上盖一块可以遮住伤口的清洁纱布，然后从上面用力地压。
- 将伤口部位抬得比心脏高一些。



<间接压迫止血法>

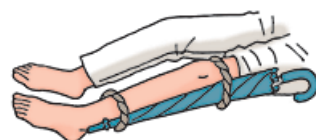
出血的状况为“喷出”的时候，在做好直接压迫止血的准备之前，要向骨头的方向按压出血部位接近心脏的动脉。

- 上臂中间的内侧
- 腋下中间的部位
- 手腕的连接处
- 手指的两侧
- 大腿根



骨折

- 骨折的部位用夹板固定好以后去医院。
- 如果没有适当的夹板、木板、杂志、雨伞、瓦楞纸等周围的物品都可以代用。



烧伤

- 用流水冷却。
- 如果伤口怕刺激的话，可以浸在洗脸盆等容器里进行冷却，避免直接受到水压。
- 衣服着火的烧伤不要勉强脱衣服，应该在穿着衣服的身上慢慢浇凉水冷却。
- 烧伤范围较大的时候可以用水管或水桶浇水，还可以将干净的床单等在水里浸湿后盖在烧伤部位冷却。
- 如果孩子烧伤，而且范围较大的时候，除了冬季以外可以用浴池里的水冷却。



除此以外，也许会遇到需要人工呼吸或心脏按摩的场面。请您积极参加消防队以及市镇村、日本红十字等召开的讲习会，努力掌握心肺复苏法。一些大的潜水公司等团体也举办急救讲座。

地震灾害时必用信息一览表（保存版）

- # 请您将此表和紧急灾害备用品放在一起。
- # 在避难处谁都可以接受同样的服务和待遇。
- # 如果想确认亲属朋友的安全，请您使用 171 传言号码。

（请参照《咪咪太郎》第 60 期）

紧急用语（您对日本人说的时侯）

- 助けてください。 ⇨ 救命啊！
- 日本語が分かりません。 ⇨ 我不懂日语！
- ○○語 を話せます ⇨ 我会说○○语！
- ○○ がいます。 ⇨ 这里有○○！
（病人・けが人・家の中に人）（病人/伤员/我家里的人）
- ケガしています。 ⇨ 我受伤了！
- 体調が悪いです。 ⇨ 我不舒服！
- ○○ が痛いです。 ⇨ 这个部位很痛！
（頭・首・胸・腰・おなか・手・足）
（头/脖子/胸/腰/肚子/手/脚/腿）
- ○○ です。 ⇨ 我患有○○病！
（糖尿病・心臓病・てんかん）（糖尿病/心脏病/癫痫）
- ○○ が不自由です。 ⇨ 我的○○部位有残疾！
（耳・目・手・足）（耳朵/眼睛/手/脚/腿）
- 家族と連絡を取りたい。 ⇨ 我想和家里人取得联系！
- ○○ はどこですか。 ⇨ ○○在哪里？
（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）（避难处/医生/食物/水/颁发生活用品/电话/厕所/浴室/手机充电）
- ○○ は使えますか。 ⇨ ○○能用吗？
（トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車）
（厕所/自来水/电话/瓦斯/公共汽车/电车）
- ○○ 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/开水/离乳食品/尿布/毛巾被/卫生巾/衣服）
- ○○ が食べられません。 ⇨ 我不能吃○○！
（健康上・宗教上）（豚肉・牛肉・そば・卵・魚）
（因健康/因宗教）（猪肉/牛肉/荞麦面条/鸡蛋/鱼肉）

紧急用语（日本人对您说的时侯）

- 逃げてください。 ⇨ 快跑！
- ついてきてください。 ⇨ 跟我来！
- 危ないです。 ⇨ 危险！
- 大丈夫です。 ⇨ 不要紧！
- ○○に避難してください。 ⇨ 请在这儿避难！
（避難所・小学校・中学校・公民館）（避难处/小学/中学/文化馆）
- ○○に入らないでください。 ⇨ 不要进入此处！
（家・建物・許可なく）（人家/建筑物/无许可）
- ○○を 時 分に配ります。 ⇨ 在 点 分颁发○○。
（食料・水・生活用品）（食物/水/生活用品）

紧急时使用的个人记录

姓名： _____
 出生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日生
 血型： _____ 型 （Rh + ・ -）
 自家住所： _____

 公司名称： _____

 紧急联络人的姓名： _____

必备用语 请您务必记住！

避難指示	避難指示
避難解除	避难解除
火事	着火
土砂崩れ	塌方
危険	危险
立入禁止	禁止进入
余震	余震
応急処置	应急措施
救護所	救护处
ペースメーカー	起搏器
人工透析	人工透析
炊き出し	烧饭赈济灾民
給水車	供水车
利用時間	利用时间
火気厳禁	禁止用火
禁煙	禁止吸烟
喫煙場所	吸烟场所
無料/有料	收费/免费
貸し出し	出借
通行可能	可以通行
通行止	禁止通行
消灯時間	关灯时间
エコノミー	由于长时间坐卧而引起的综合症（静脉淤血，呼吸困难等）
クラス症候群	
復旧	恢复
り災証明書	立灾证明



广域避难处



禁止进入



禁止吸烟



禁止通行

