

日本是地震多发的国家

2011年3月11日发生的东日本大地震，瞬间夺走了无数宝贵的生命和财产，是一个沉痛的教训。住在日本，我们应该做好心理上和物质上的准备，应付随时随地有可能发生的自然灾害，将受害程度减小到最低限度。

● 外国人咨询中心 ●

电话 029-244-3811

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
英语・日语				
葡萄牙语	西班牙语 韩语	泰国语 汉语	他加禄语 葡萄牙语	泰国语 印度尼西亚语 (PM)
汉语				

咨询时间 8:30 ~ 17:00 (节假日休息)

■ 发 行 ■

茨城县

公益财团法人 茨城县国际交流协会

水户市千波町后川745 县民文化中心分馆2楼

TEL : 029-241-1611 Email : iia@ia-ibaraki.or.jp

URL : <http://www.ia-ibaraki.or.jp>

✉ 掌握信息

■ 地震信息紧急通知 ■

强烈地震到来瞬时之前，电视，广播，手机等发出通知。看到或听到这一通知后，请镇静地采取行动，避到安全的地方。

● 广播电台频率

短波	NHK 第 1	594kHz
	NHK 第 2	693kHz
	IBS (水戸)	1197kHz
	IBS (土浦)	1458kHz
调频	NHK-FM (水戸)	83.2MHz
	NHK-FM (日立)	84.2MHz
	筑波调频广播 (筑波)	84.2MHz
	FM Palulun (水戸)	76.2MHz
	FM 鹿岛	76.7MHz

● 英特网
(多语种服务网站)

NHK World
<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

● 手机短信服务
(需要提前注册)

○ 茨城县防灾信息短信 (仅限日文)
<http://mobile.pref.ibaraki.jp/災害・防災信息>→「防灾短信」
(手机读取右面的QR码进行注册)

○ 茨城县国际交流协会
chi@ia-ibaraki.org

● 茨城县急救医疗信息系统

可以查询就近的医院，休假日应诊的医院，有懂外语医生的医院等。

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> (英文)

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (手机网，仅限日文)

🏠 正在自己家里

● 首先要保持镇静，确保自身的安全

请注意震落的东西，震倒的家具，用坐垫等护住头部，躲到坚固的桌子下面。

● 不要慌张走出房屋

开始地震时不要立即走出房屋，会有被震落的玻璃碎片或挂牌等碰伤的危险。地震平息之前，要观察周围的情况，采取冷静行动。

大地震不会震一次就平息。大地震后还会发生多次小规模余震。请注意！

● 确保出口

建筑物被震歪，会出现门窗打不开的情况。首先打开门窗，以备随时外逃。

● 火源处理

关闭正在使用的火源。关闭所有的烹饪器具和取暖设备等会引起火灾的用火器具。震得很厉害时，平息后再去关闭。

如有燃烧物，请用灭火器熄灭。火势变大时，请立即拨打119。

▶▶▶▶▶ 发生地震！ ◀◀◀◀◀

🏠 正在外面

● 正在路上行走时

请用拎包或书护住头部。防备震落的碎玻璃或挂牌。围墙附近和狭窄的道路有危险。请避到公园等宽阔的地方。

● 正在驾驶汽车时

缓慢减速，停靠在道路的左侧，熄灭发动机。车钥匙留在车里，请步行回避。

■ 什么是海啸 ■

海啸是因地震引起的流速非常快而危险的海浪。与一般的海浪截然不同，具有巨大的破坏力。即使是几十公分高的海啸也非常危险。小规模的地震也会引起海啸。在海边察觉地震发生后，请立刻远离海边，避往高处。逃避时，不要使用机动车，一定要跑步。

海啸会接踵而来，通过广播等信息确认海啸平息后再回家。

另外，如果要去海水浴场或海边钓鱼时，请事先确认好周边的避难场所和避难路线。

● 正在海边或河边时

请立即前往高处。海啸会顺着河道向上逆流。

● 正在山上时

请远离山崖。

● 正在乘电梯时

请立即走出电梯。请按所有楼层的按钮，电梯将停在最近的楼层。

📝 防灾备忘录

(请事先记录好)

● 个人信息

姓名

住址

电话

出生年月日

性别

血型

国籍

会讲语言

工作单位

紧急联络处

身份证号码 (护照等)

● 家属信息

姓名

电话

● 就近的避难场所

名称

● 救急电话

消防・救护车 119 警察 110

市町村防灾主管科

医院

电力公司

自来水

煤气公司

大使馆・领事馆

📱 灾害专用留言板

发生大规模地震后，电话很难打通。请利用电话公司和移动电话公司提供的灾害专用留言板。灾区内和灾区外的人，通过灾区内的电话号码，都可以给别人留言或听取别人留给自己的留言。

● 座机电话 (NTT):
灾害专用留言电话号码 171

○ 留言方法
拨打171→按1键→按受灾区内的自家或对方的电话号码 (加拨区号)→录音留言

○ 听取留言
拨打171→按2键→按受灾区内的自家或对方的电话号码 (加拨区号)→听取留言

● 移动电话:
灾害专用留言板服务

移动电话的网络首页上，将特设「灾害专用留言板」的链接。所有的移动电话公司都有英文说明，可以用英文留言。

○ NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

○ au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

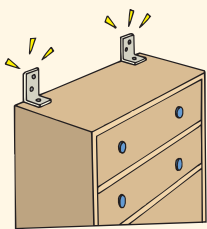
○ Softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>

● 英特网:
灾害用宽带留言板 (Web171)

<https://www.web171.jp>

平时的准备

- ◆ 参加防灾训练。
- ◆ 确认附近的避难场所。
- ◆ 左邻右舍保持联络。
- ◆ 家人之间谈论灾情发生时的行动要领，决定好被分散后的汇合地点。
- ◆ 有儿童的家庭，向学校的老师确认学校和家长的联络方式与接迎方法。
- ◆ 请准备好行政厅（市役所等）以及大使馆的电话号码。
- ◆ 用金属件固定好家具，防止震倒。
- ◆ 提前准备好紧急携带物品（避难时随身携带物品），放置在方便拿取的位置。
- ◆ 准备一些储备品（灾后没有煤气和水供应时的生活用品）
- ◆ 紧急携带物品和储备品应定期进行检查。
- ◆ 机动车的燃油应注意及时加满。



紧急携带物品

• 日用品

- ☐ 手电筒
- ☐ 打火机（火柴）
- ☐ 蜡烛
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 干电池
- ☐ 急救药品、常用药
- ☐ 防寒、防水垫
- ☐ 线手套
- ☐ 毛巾
- ☐ 头盔或头巾
- ☐ 绳索等
- ☐ 小刀、罐起子

• 食品

- ☐ 饮用水
- ☐ 食品

• 衣物

- ☐ 内衣、袜子
- ☐ 雨具

• 贵重物品等

- ☐ 现金（零钱）
- ☐ 健康保险证的复印件
- ☐ 护照
- ☐ 在留卡
- ☐ 存折
- ☐ 手机

储备品

- ☐ 食品：真空袋装食品、罐头、糕点等至少 3 天份
- ☐ 饮用水：每人一天 3 公升为标准
- ☐ 卫生用品
- ☐ 汽瓶炉具・汽瓶罐
- ☐ 便携式充电器
- ☐ 塑料桶
- ☐ 毛毯・睡袋

★ 有婴幼儿的家庭还需准备奶粉和纸尿裤等。

风灾，水害到来之前

- ◆ 检查家中的各个地方，进行维修和加固。
- ◆ 放在外面的垃圾箱，花盆等进行固定或搬进家中。
- ◆ 清除排水口和排水沟的灰土等，改善房屋周围的排水环境。
- ◆ 如有浸水的危险，请将家具，家电产品尽可能地移到高处。
- ◆ 有可能引起停电，请准备好手电筒和便携式收音机等。

台风到来时

夏季到秋季有很多台风经过日本。每当台风经过时会刮大风下大雨。请注意洪水和泥石流等。

- ◆ 刮大风下大雨时，请尽量不要外出。
- ◆ 关闭防雨窗或卷闸门窗。
- ◆ 请不要靠近海岸、河岸、灌水渠和有滑塌危险的地方。
- ◆ 注意聆听气象信息，如有避难劝告或避难指示时，请立即动身避难。

防备龙卷风

龙卷风多发于台风季节的 9 月份。龙卷风通常是与引起暴雨的积雨云（入道云、闪电云）同时产生，是具有强大上升气流的激烈的空气漩涡。龙卷风接近时，起风，天空变灰暗，下雷雨，降大粒冰雹等现象。另外有时会有直升机启动时的[轰隆—]音，还会引起气压的变化，出现耳朵胀痛的现象。

• 在户外时

- ◆ 发觉有龙卷风的征兆（降冰雹，听到[轰隆—]的声音等），则尽快躲到坚固的建筑物里面。周围没有坚固建筑物时，躲到就近的水沟或低洼处，屈身下蹲，双臂护住头部和颈部。
- ◆ 请不要躲到车库，库房，塑料棚等简易的建筑物里。
- ◆ 请不要躲到水桥，天桥下面。
- ◆ 请注意空中飞来之物。

• 正在建筑物里时

- ◆ 请转移到建筑物的最下层或家里居中的没有窗户的房间。关闭防雨窗、卷闸门、窗户、拉下窗帘，不要靠近房间的角落、门、窗和墙壁。

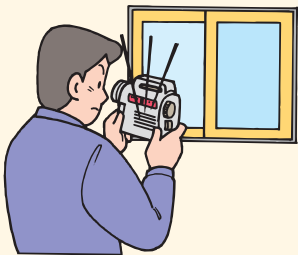
其他防灾准备

核电事故

茨城县领域内有核能相关机构。谨防万一，做好准备。

• 一旦发生事故

- ◆ 首先，通过电视、收音机、防灾官方无线宣传车等收集准确的信息。
- ◆ 不可擅自行动，请在室内等待下一步的信息。
- ◆ 注意不要被传言所迷惑。
- ◆ 请不要直接致电相关部门咨询。
- ◆ 邻里之间请互通信息。



• 发出室内躲避指令时

- ◆ 关闭门窗、停止换气扇等，尽量不要让外部的空气进入屋内。
- ◆ 外出归来的人，进屋后马上洗脸洗手换穿服装。（换下来的衣物装到塑料袋里封好保管。）
- ◆ 在屋外时，请戴口罩或用湿毛巾、湿手绢等捂住口鼻部，可有效防止因吸入放射性物质而导致体内污染。

■ 体内核辐射污染 ■

通过呼吸含有放射性物质的空气、摄取含有放射性物质的食物等方式，放射性物质进入体内。体内核辐射污染是指人体受到的进入体内的放射性物质的污染。

灾害相关用语

震源(shingen)	引发地震的地方
余震(yoshin)	大规模地震后随即发生的地震
暴风雨(bōfūu)	猛烈的雨水和强风
がけ崩れ(gakekuzure)	山土滑塌
警報(keihō)	雨水，强风，海啸等[非常危险]的通知
注意報(chūihō)	雨水，强风，海啸等[危险]的通知
洪水(kōzui)	河水上涨泛滥
浸水(shinsui)	房屋和建筑物被水浸没
断水(dansui)	停水
給水(kyūsui)	供应水
安否確認(anpi kakunin)	核实某人是否安然
ライフライン(life line)	自来水、电、煤气、电话等生活基础设施
非常食(hijōshoku)	为灾害发生时而准备的食品
炊き出し(takidashi)	现场炊事供应的饭菜
被災者(hisaisha)	受到灾害的人
り災証明(risai shōmei)	因灾害建筑物等被损坏时出具的证明（减免税或延迟纳税时需提供）
仮設住宅(kasetsu jūtaku)	为灾害时失去住房的人而建造的简易住房。

避难时

• 撤离时的注意事项

- ◆ 请快速离开危险地区。
- ◆ 请尽量减少携带物品，步行避难。不要使用机动车。
- ◆ 请帮助老幼病残者一同避难。

• 避难信息的种类

避難準備情報(hinan junbi jōhō) 避难准备通知	如有老年人或病人时，请提前开始避难
避難勧告(hinan kankoku) 避难劝告	请立刻开始避难
避難指示(hinan shiji) 避难指示	必须立刻开始避难（比避难劝告时危险度提高）

■ 避难场所・避难所 ■

★避難場所(hinan basho) 避难场所（逃避的地点）学校的操场和公园是避难场所。是灾害发生时相对安全的场所。

★避難所(hinanjo) 避难所（避难后可以生活的地方）由于地震、强风、暴雨等原因留在家里有危险时，或因停电停水在家生活困难等时，可以临时在避难所生活。避难所里有很多信息，还有食品、水等生活必需品。避难所谁都可以利用。