

外国人 防災手冊

Ariake co., ltd (熊本)



介绍

日本是一个灾害多发的国家。
这本书介绍了发生灾难时该怎么做。
2016 年，熊本县发生大地震。
我们不知道地震什么时候会发生。
还将有大雨和台风。
在灾难发生之前阅读这本书。
做好准备。



日本等国家的灾害 ----- 1

地震 ----- 2

- 1. 地震烈度 ----- 3
- 2. 当地震发生时 ----- 4

大雨和台风 ----- 6

- 1. 下大雨的时候 ----- 7
- 2. 当风很大的时候 ----- 7
- 3. 大雨或台风期间 ----- 8

火 ----- 9

- 1. 发生火灾时 ----- 9
- 2. 以防止火灾 ----- 11

为灾难做好准备 ----- 12

- 1. 灾难发生前该做什么 ----- 12
- 2. 灾难发生前要准备的东西 ---- 13

寻求庇护 ----- 14

- 1. 避难流程 ----- 14
- 2. 避难场所 ----- 16

有用的信息 ----- 18

- 1. 灾害时有用的多语言信息 ---- 18
- 2. 防灾备忘录 ----- 19
- 3. 灾难时使用的日语 ----- 20

日本等国家的灾害

让我们比较一下日本和其他国家的灾难。

日本

19 号台风



其他国家

印度洋气旋



河流泛滥



湄公河洪水



地板以上的洪水



湄南河河床洪水泛滥



《用》地震

地震是指地面震动。

日本是一个地震多发的国家。我不知道它会在何时何地发生。

一次地震后，可能会发生另一次地震。

地震期间，会发生以下情况。

停水



停电



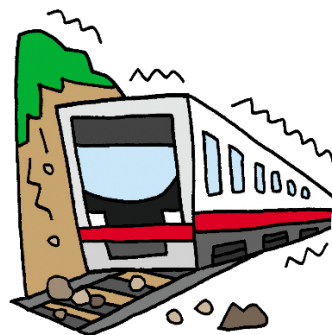
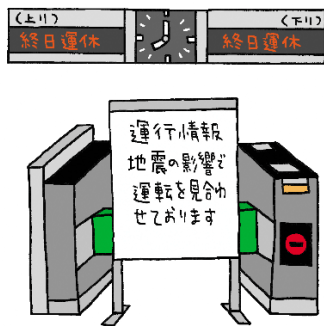
房子坏了



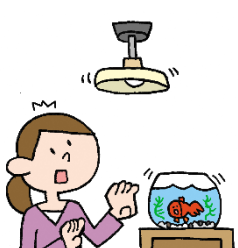
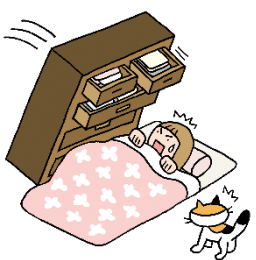
海啸



公共汽车、火车和飞机不运行



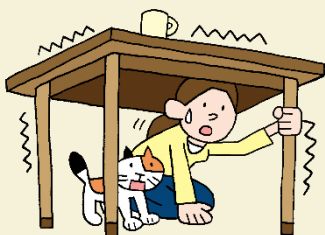
1. 地震烈度

	【地震烈度 0】 一场小地震。 我没注意到它晃动。		【地震烈度 5 级以下】 一场非常大的地震。 我想很多人都很害怕。 它让你想要抓住某样东西或躲在桌子底下。
	【地震烈度 1】 一场小地震。 大多数人不会注意到晃动。		【地震烈度 5 级以上】 一场非常大的地震。 我想每个人都害怕。 站立或行走都很困难。
	【地震烈度 2】 一场小地震。 在家中和睡觉的人注意到震动。		【地震烈度 6 级以下】 一场非常大的地震。 很难站立。
	【地震烈度 3】 一场大地震。 家里的人注意到了震动。 有些人觉得很可怕。		【地震烈度 6 级以上】 一场非常大的地震。 受不了。 不爬行我就无法移动。
	【地震烈度 4】 一场大地震。 家具摇晃。 一个沉睡的人醒来了。 有些人害怕并躲起来。		【地震烈度 7】 一场非常大的地震。 我不能动。

2. 当地震发生时

在房间里

远离架子和窗户。
躲在桌子或桌子下面。



震动将会停止。
扑灭火（煤气或香烟）。



打开门并退出。
逃跑时带上你需要的东西。



穿鞋以避免受伤。
检查您家外的安全。
然后出去。



店内

听听店家怎么说。
然后行动。



在电梯里

按下所有楼层的按钮。
当电梯停止且门打开时，退出电梯。



在火车或公共汽车上

不要立即移动。
听听负责人怎么说。
然后行动。



开车时

将车停在路的左侧。 停止发动机。
不要拿走你的车钥匙。 逃跑。



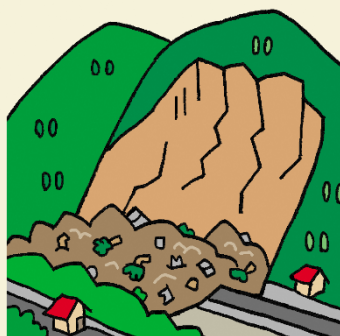
靠近大海

海啸即将来临。
逃到远离大海的高处。



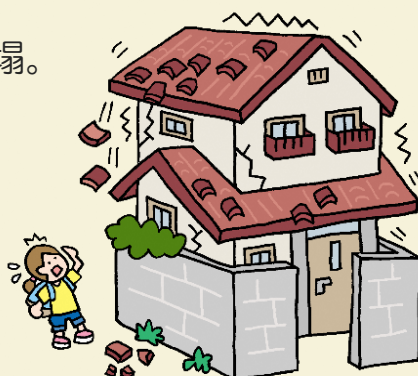
靠近山

山脉和悬崖可能会崩塌。
避难到安全的地方。



靠近建筑物

建筑物会倒塌，东西会倒塌。
离开大楼。





大雨和台风

倾盆大雨

大雨是指雨量比平时多。

雨季（六月至七月） 台风期间会出现大雨。

河流可能会上涨并溢出。

水可能会进入您的家中。

悬崖可能会崩塌。



台风

台风从七月到九月登陆日本。

将会下很多雨。 刮起了大风。

河流可能会上涨并溢出。

海浪和河浪可能非常高。

火车、公共汽车、地铁等可能会停止。

招牌和屋顶瓦片可能会被风吹走。



※大雨和台风可以提前得知。

经常查看电视或互联网上的天气信息。

1. 下大雨的时候

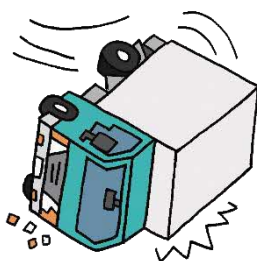
下大雨时，会发生以下情况。

雷击



雷击。

一阵风



刮起了很强的风。

泥沙灾害



山将崩塌。

洪水



河水泛滥。

洪水



河水进入屋内。

被淹没的道路



河水在路上流淌。

2. 当风很大的时候

当风很大时，会发生以下情况。

不能走



东西飞



东西掉落



3. 大雨或台风期间

- 查看电视或互联网上的新闻。

看看房子外面。

将可能被风吹走的物品放置在建筑物内。

关闭并锁上窗户和百叶窗。

- 准备好你需要的东西，以便随时逃跑。

※请参阅第 13 页了解逃生时所需的物品。

- 不要去危险的地方。

靠近河流、海洋和山脉是危险的。

- 山脉和悬崖可能会崩塌。

大雨和台风使土壤软化。

悬崖可能会崩塌。

住在悬崖附近的人很快就会逃跑。

来自日本气象厅的信息

警惕程度	信息	意义 / 行为
1	预警信息	可能会下大雨。 收集新信息。
2	大雨洪水咨询	从现在开始雨会更大。 做好逃跑的准备。
3	大雨洪水警报	雨下得很大。 请避开老人。
4	山体滑坡预警信息	山将崩塌。 请大家赶紧跑到安全的地方。
5	大雨特别预警	这是危及生命的。 请采取行动拯救生命。



火

1. 发生火灾时

I. “着火了！”喊道。 我会教导我周围的人。

住宅火灾报警器

它会发出巨大的噪音并伴有烟雾和热量。

我会用声音教大家有关火的知识。

II. 拨打 119。 自由的。

如何拨打 119

① “火”

② “是○区○丁目○号的公寓。紧邻○社区中心。”

③ “○正在燃烧”

④ “我的名字是○

我的电话号码是○○○-○○○○”



III. 用灭火器或水灭火。

如果没有灭火器，请用垫子扑灭火或用湿毛巾或床单盖住火。

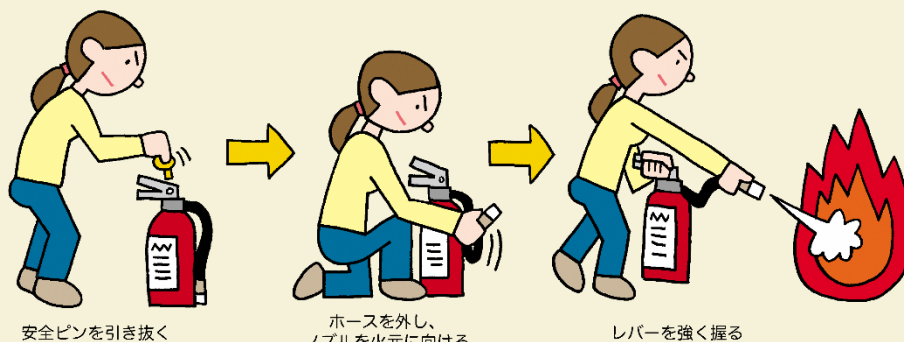
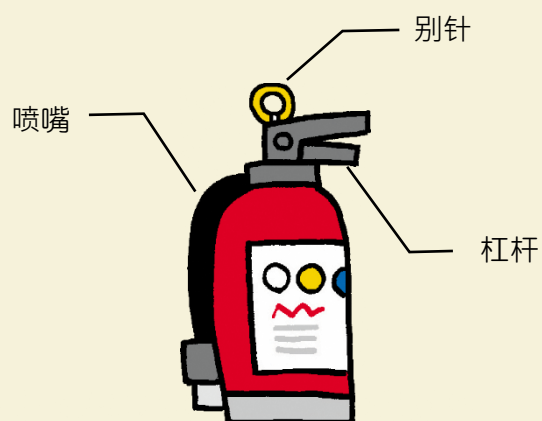


请勿将水倒在油锅、煤油炉或电器上！



灭火器的使用方法

- ① 拔出销钉。
- ② 握住喷嘴的尖端。
- ③ 保持 3 米左右的距离。
- ④ 抓住控制杆。
- ⑤ 倒入火的底部。



IV. 当火没有熄灭时逃跑。

逃生时避免吸入烟雾。



烟雾中含有危险气体！

将湿手帕或毛巾放在嘴和鼻子上。

放低身体并逃跑。



在公寓、百货公司等高层建筑中，走楼梯逃生。

请勿使用电梯。

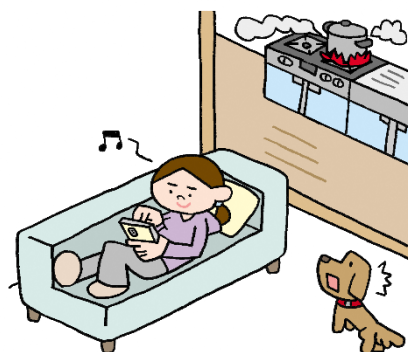
V. 出去。 不要返回建筑物内！

2. 以防止火灾

- 不要在房子周围放置任何易燃物品。



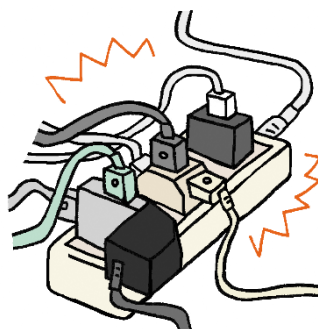
- 离开厨房时请关掉火。



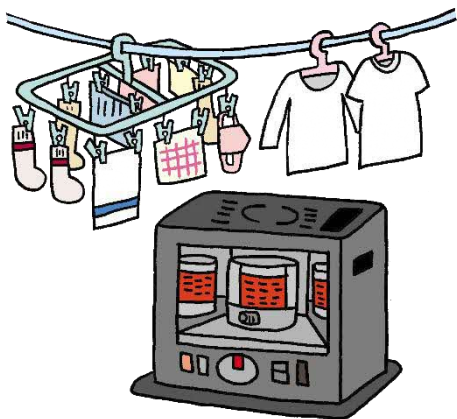
- 抽完烟后，请熄灭香烟。



- 请勿将太多电器连接至一个插座。



- 请勿在火炉附近放置任何易燃物品。



- 切勿将火柴或打火机留在儿童附近。



为灾难做好准备

1. 灾难发生前该做什么

与家人和朋友交谈。

决定逃往何处以及如何沟通。

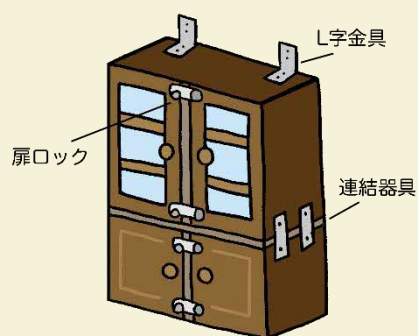
发生地震时，家具会倒塌。

物品从货架上掉落。 玻璃会破裂。

确保家具不会移动以避免受伤。

防止家具翻倒

- 拉杆
- L 型支架
- 抗震垫
- 防坠落板



防止窗户玻璃散落的东西

- 防碎膜



地震期间，盘子和书籍从架子上掉落。

请勿在家具上放置重物。



2. 灾难发生前要准备的東西

准备好逃生时需要的物品。

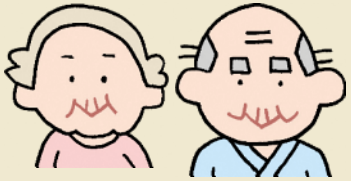


※逃生时，您还需要在家里准备其他东西。

准备至少 3 天的水和食物。

食物	喝 食物	衣服	衣服、内衣、毛巾 雨具（雨伞、雨衣） 寒冷天气装备
药品	当您感觉不舒服时服用的药物 每天服用的药物	生活用品	组织 电池 毯子 书写用具 塑料袋 拖鞋
重要的事情	钱、现金卡、存折、邮票、 健康保险卡、鉴别、 居留证、护照		

准备好您的家人和朋友需要的东西。

当有孕妇时	当老人在场时
卫生用品、纱布、干净的布 新生儿用品、母亲和孩子手册	护理用品 护理用品 成人尿布 常用药物
当你有了孩子时	
牛奶（粉末、液体）、纸尿裤 婴儿奶瓶、母亲和孩子手册	

寻求庇护

1. 避难流程

地震

地震发生
考虑一下你自己的安全。然后行动。



※通过手机或电视观看地震预警。

您家或附近有火灾吗？

您的家或附近的房屋或建筑物是否受损？

是的

不

前往学校和公园等开放空间。

没有地震或火灾。

我可以住在自己的房子里吗？

不

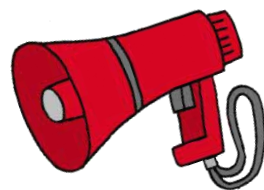
是的

前往附近的避难所避难。

我不去避难所。
我在家里。



大雨 / 台风



倾盆大雨。台风来了。
首先，我们通过电视或者手机查看天气信息。

您有您所在城镇的警报等天气信息吗？

是的

不

有避难信息吗？
(警报级别 3、4、5)

不

我一直关注天气信息。
听。
准备逃跑。

是的

去避难所危险吗？
例子) 水已经进屋了。
晚上很黑，看不清近处。

是的

不

避难到您的家中或附近的高处
建筑物。
等待救援。

前往避难所等
安全场所避难。



2. 避难场所

庇护所

当发生灾难时，每个人都可以逃生的地方。
您家附近的学校或社区中心。
我和很多人住在一起。

● 你的庇护所

找出您的庇护所的位置。

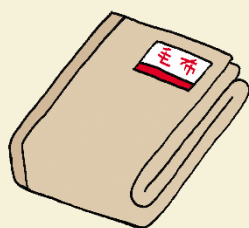
绘制从您家到避难所的地图。

地图



避难所里有什么

● 毯子



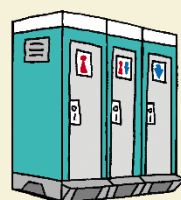
● 水



● 分配



● 洗手间



● 信息



避难所应遵守的规则

● 询问避难所的工作人员可以在哪里使用它们。

● 宠物（动物）不能一起生活。

● 请勿进入他人使用的区域。

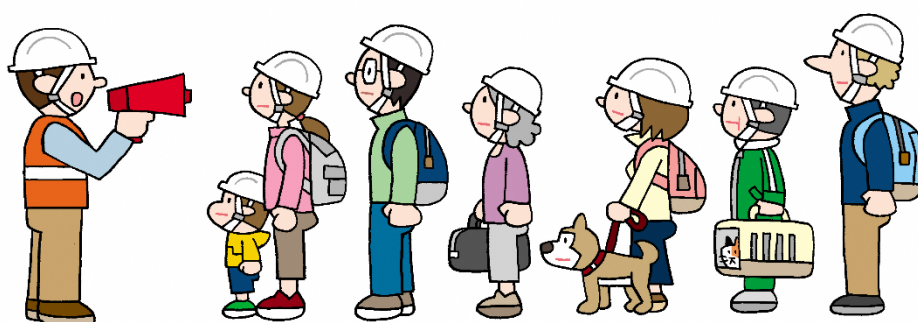
● 每个人都使用避难所里的东西。

● 将你的时间与周围的人相匹配。
(睡觉的时间, 吃饭的时间)

● 和你不认识的人住在一起。
我们来打个招呼吧。

练习疏散

参加在您家附近的学校、公司和城镇举行的灾难演习。(疏散练习、灭火练习)



有用的信息

1. 对防灾有用的多语言信息

熊本县外国人支援中心

电话：080-4275-4489 〈自由的〉

空闲时间：周一至周五 8：30~17：15 〈12/29 至 1/3 休息〉

●日本人 ●英语 ●中国人 ●韩国人 ●越南语 ●尼泊尔语 ●印度尼西亚 ●他加禄语
●泰国 ●葡萄牙语 ●西班牙语 ●马来语 ●法语 ●俄语 ●德语 ●意大利语
●缅甸 ●高棉语 ●蒙 ●僧伽罗语 ●印地语 ●孟加拉

日本气象厅主页

您可以查看地震、暴雨、台风等天气信息。

NHK WORLD JAPAN

传达来自日本和亚洲的新闻。
您可以看到最新的灾难新闻。
〇日元即可使用。



For Android



For iPhone

安全提示

我们发布地震、海啸和大雨警报。
这个应用程序是为在日本的外国人设计的。
〇日元即可使用。



For Android



For iPhone

2. 防灾备忘录

● 姓名

● 我的国家

● 男人・女士

● 出生日期

● 护照号

● 血型 A B O AB

● 在留卡号码

● 地址

● 电话号码

● 公司 / 学校名称

● 姓

● 公司 / 学校电话号码

● 家庭电话号码

● 你生病了吗？

● 灾难发生时去哪里与家人见面

● 您经常服用的药物

● 消防 :

1 1 9

● 警察 :

1 1 0

● 大使馆 :

● 政府办公室 :

● 医院 :

这在灾难时期是必要的。
自己写下来并随身携带。



3. 灾难时使用的日语

地震预警	强烈震动袭来前几秒钟
余震	大震后小震
地震烈度	地震震动的强度
海啸	波浪又大又快
坍塌	房屋或建筑物倒塌
风暴	非常强的风和雨
风暴区	台风时刮大风的地方
洪水	水进入房屋
淹没	水进入道路
火	烧毁房屋和物品
疏散	逃到安全的地方
停电	停电了
停水	不能用水
暂停	不能使用电、煤气、水

日本气象厅公告中使用的日语

咨询	灾难可能会发生。
警报	将会发生大灾难。
特别警告	非常危险。