

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 and 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	泰语 汉语	他加禄语 葡萄牙语	泰语 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

强烈地震到来瞬间之前，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 (水户)	1197kHz
	IBS (土浦)	1458kHz
调频	NHK-FM (水户)	83.2MHz
	NHK-FM (日立)	84.2MHz
	筑波调频广播 (筑波)	84.2MHz
	FM Palulun (水户)	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/>
 灾害・防灾信息 → 「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，请步行撤离。

正在乘坐电车，公共汽车时

电车、公共汽车会急刹车，请扶好站稳。

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。

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。



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→按受灾区域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→按受灾区域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

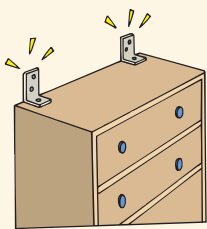
移动电话的网络首页上，将特设「灾害专用留言板」的链接。所有的移动电话公司都有英文说明，可以用英文留言。

○ 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待方法。
- ◆ 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
 - 汽瓶炉具·汽瓶罐
 - 塑料桶
 - 卫生用品
 - 便携式充电器
 - 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。
- ◆ 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 (bōfū)	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物
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 (kasetu 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。