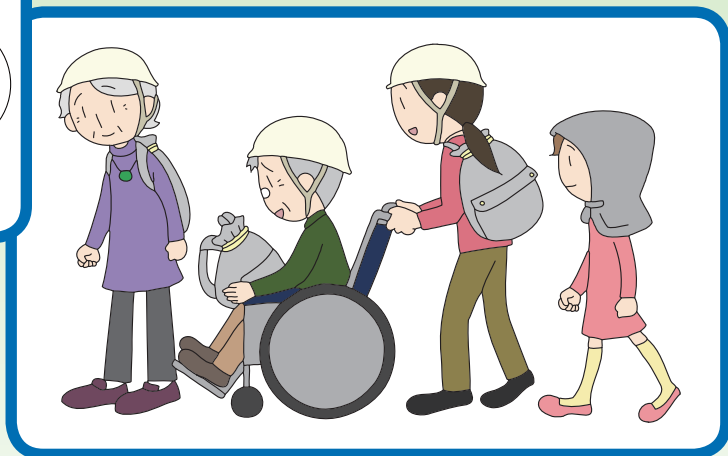
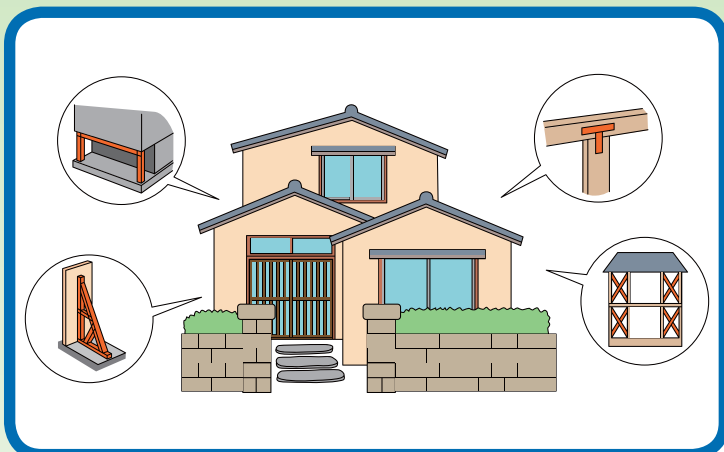
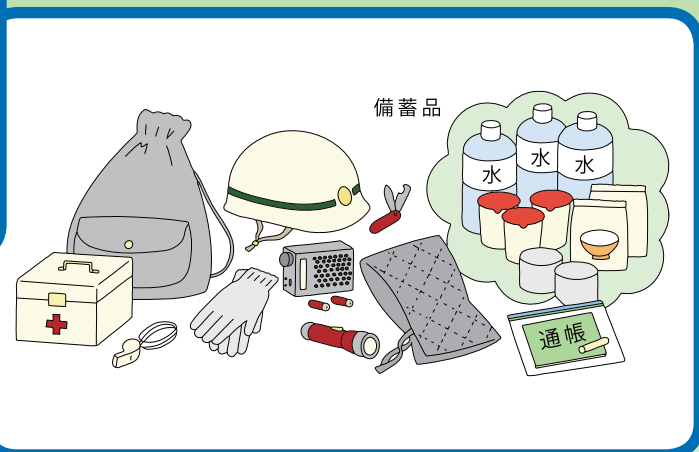
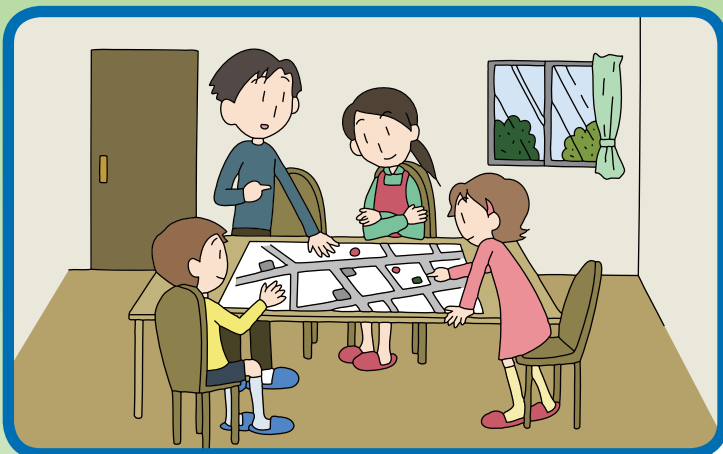


地震…以防万一

地震时和地震后的行动篇



企划：财团法人消防科学综合中心

监修：总务省消防厅国民保护与防灾部防灾科

1 首先要保护自己的生命安全（地震即将发生到发生后数分钟）

在发生地震时，请您记住最优先的行为是保护自己的生命安全。

为了能够在地震发生过程中冷静地判断晃动停止时自己应该采取什么行动，平常进行思考总结是非常重要的。

1-1 请您有效利用紧急地震速报

< 什么是紧急地震速报 >

2007年10月起，日本开始向公众提供紧急地震速报。

紧急地震速报就是在震源附近捕捉初期微震，自动计算地震的位置、规模和估算震动强度，在地震的强烈晃动到来的数秒至数十秒之前，通过电视、广播等迅速发布地震信息。

为了能够在如此短暂的时间内，根据当时的状况采取相应的行动、确保人身安全，请您务必事先了解各种方法。

< 当在家里收到紧急地震速报时 >

请您用坐垫等保护头部，并躲藏到结实的书桌、饭桌等下面
请您不要慌忙立即出门。

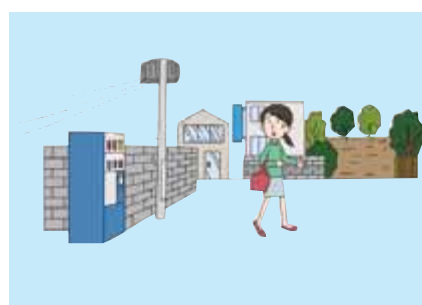
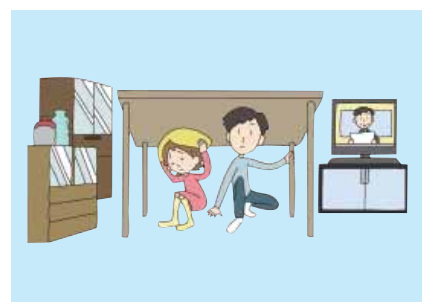
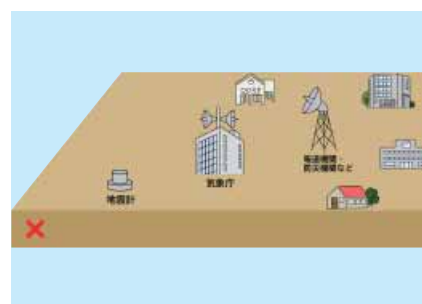
< 当在户外收到紧急地震速报时 >

请您提防砖墙、自动售货机会倒塌，请尽量远离这些地方。

为防止大楼的广告牌或玻璃等可能会从上方掉下来，请尽量远离这些地方。

< 当在乘坐公共汽车、电车时收到紧急地震速报 >

为了防备交通工具紧急停车等，您应该牢牢抓住吊环或扶手。



〈当在百货商店、地下商场等人口集中的地方收到紧急地震速报时〉

请您遵照工作人员的指示、沉着冷静地行动。

请您不要慌忙地立即朝出口方向跑。

〈当在电梯内收到紧急地震速报时〉

请在电梯最先停止的楼层尽快离开电梯。

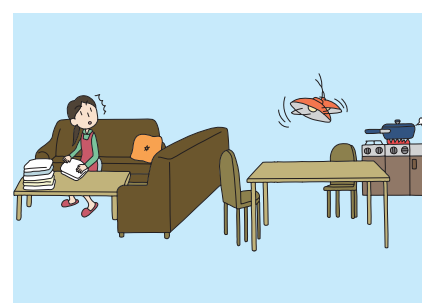
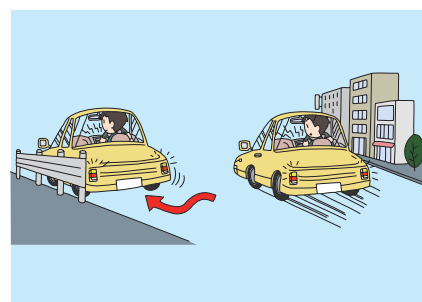
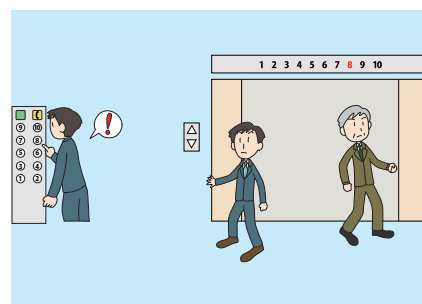
〈当在开车时收到紧急地震速报〉

请您不要匆忙地急刹车。

请打开危急报警信号灯，在感觉到晃动时缓慢减速停车。

〈当在山边、悬崖附近收到紧急地震速报时〉

请您小心石头滚落、悬崖坍塌。



1-2 请您小心用火

〈请在晃动后关闭火源〉

如果是在能够马上关闭火源的情况下请您关闭火源。

如果您在离火源较远的地方，请您不要急于行动，在等晃动平静下来后，冷静地关闭火源。

大多数家庭都设有在发生地震晃动时自动停止供给煤气的瓦斯断电闭锁装置，请事先充分了解它的性能和使用方法。

〈失火时请首先通知周围的人们〉

失火时请首先大声通知周围的人们，并拨打 119 报警。

当火势尚小时，在确认避难路线后用灭火器、灭火桶灭火。

如果火势已经很大时，请不要强行灭火，而是应该赶紧进行避难。

〈请与当地居民一起扑灭初期火灾〉

当发生大地震时，可能随处发生火灾，因此有时消防队不能马上赶到现场。拨打 119 报警后，在消防队到达的这段时间，请与当地居民、自主防灾组织等一起积极参与灭火。



1-3 请您确保避难路线

〈请打开窗户、房门，确保避难路线〉

晃动较大时会导致窗户、房门变形从而无法打开。请在晃动平静下来后，打开窗户、房门，确保避难路线。



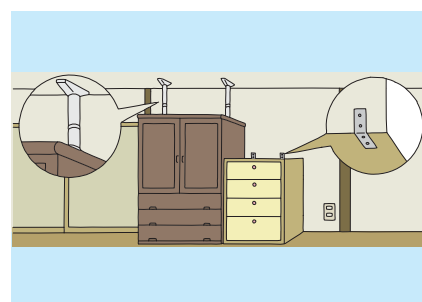
〈请采取措施防止家具倾倒〉

由于晃动过大，家具可能倾倒而造成人员受伤。

请您平常就要固定家具，采取防止其倾倒的措施。

请您在布置家具时多加用心，考虑家具即使倾倒了也不会堵塞避难路线。

家人之间相互确认是否还有危险地方也是极为重要的。



2 家人、邻里相互帮助（地震发生后几分钟到半天时间）

一旦晃动平静下来，在能够确保自己人身安全的前提下，请确认应急用品、维生管线，以及确认家人、邻居的安全并开展救助活动。



2-1 请您准备好紧急情况发生时要带出门的袋子和储备物品等

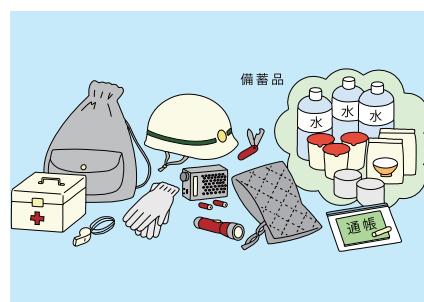
〈请准备好应急用品和储备物品以防万一〉

请您平常就在考虑家庭成员构成的基础上准备好在紧急情况发生时需要的应急用品和储备物品等。

〈请将应急用品放置在取放方便的地方〉

请将应急用品放置在家门口、房间入口等方便取出的地方。

将应急用品装在方便肩背的背包内，以至于出门时能够腾出双手，十分方便。



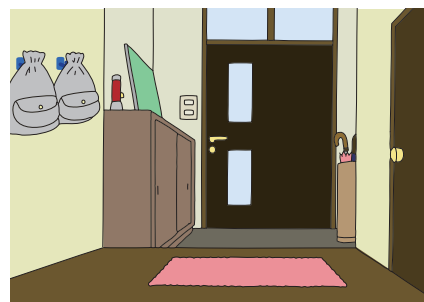
〈请定期检查储备物品保管在方便取出的地方〉

请您定期检查储备物品的有效期限等，根据需要而更换。

2-2 检查维生管线

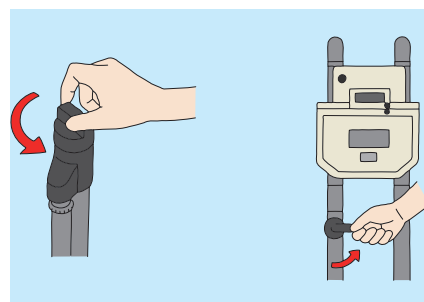
〈关闭煤气〉

请在晃动平静下来后关闭煤气器具的火源，并在您离开家时关闭煤气阀门和煤气表的总阀。

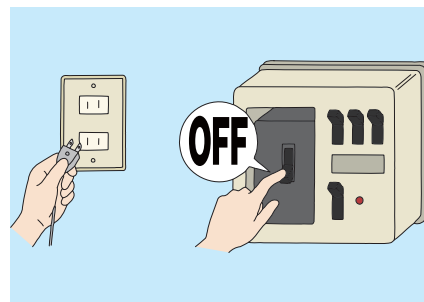


〈从插座上拔下电器产品的插头〉

请在晃动平静下来后马上将熨斗、吹风机等电器的插头从插座上拔下。当您离开家时请切断断路器。



在停电后，当恢复供电时，可能会因为停电时未断开开关的电器产品的原因导致引发火灾。



〈请尽量多储备水〉

为防备地震摇晃后的断水，请您尽可能地使用多个容器来储备水。



2-3 请确认家人、邻居的安全并相互帮助

〈家人之间约定好发生灾害时如何联系〉

由于灾害发生时的具体时间不同，有时家庭成员可能会在不同的地方受灾。

请您平常就与家人事先商量好发生地震时的联系方式、集合场所、避难方法等。

〈请通过留言电话、留言板确认他人安全与否〉

灾害发生时由于使用电话繁忙而导致电话不畅通。

请您通过 NTT 灾害留言电话“171”、手机和 PHS 公司提供的灾害留言板确认他人安全与否。

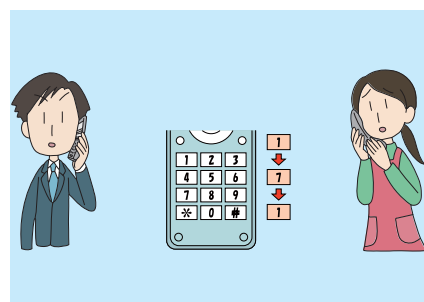


〈灾害留言电话的使用方法〉

您可以通过灾害留言电话“171”录制留言或播放并收听他人给您的留言。

如果您要将自己的留言录音，请拨打“171”，按照语音向导录下自己的电话号码和留言。

如果您要收听他人为您录好的留言，请拨打“171”，按照语音向导输入对方的电话号码，这样就能够接收对方的留言。



〈请通过各种方法让别人您在哪里〉

如果您被困在某处，请大声呼喊、或者敲打身边的物体，以让周围的人发现自己。

如果您平常就随身携带笛子等能够发出大声音的物品，这样可以防止您持续大声呼喊而弄得筋疲力尽。



〈请积极与当地社区保持联系〉

请您平常就参加自主防灾组织、居委会、管理工会的活动等，这些都非常重要。

请您注重跟邻居之间的日常问候，积极参加防灾训练、加深互相之间的交流并提高防灾意识。



2-4 请您获取正确的信息

〈请收集可靠正确的信息〉

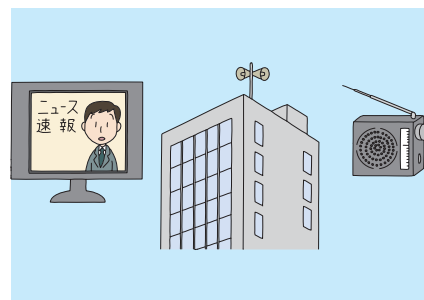
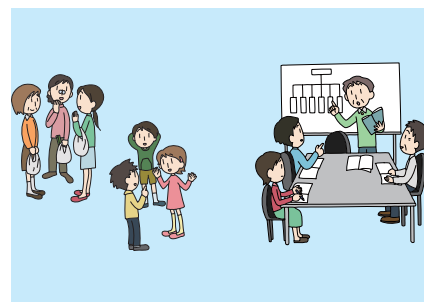
当发生灾害时，请您尽力通过电视、无线电台、政府机关等获得可

靠正确的信息。

< 请注意避难劝告和避难指示 >

当政府机关等发布避难劝告和避难指示时，请遵照这些信息采取措施。

即使没有发布避难劝告和避难指示，当您自己感觉到身处危险时，请勿迟疑地迅速进行避难。



3 开始避难生活（地震发生后半天到3天）

在确保自身、家人、邻居的安全之后，让我们一起考虑今后如何生活。不仅要了解如何在自己家里度过避难生活，同时要把握转移到避难所后应该如何应对等，这样才让人较为放心。

3-1 请您确保食品和厕所

< 请储备3天量的饮用水和粮食 >

请您平常就储备好3天用的饮用水和食品。

饮用水大致按每人每天3升的量来估算。

< 便携卡式炉对您很有帮助 >

在发生地震灾害后，有时需要几天到十几天才能恢复煤气、电力的供应。

请您平常就准备好便携卡式炉、以及备用煤气罐数个。

< 请使用塑料桶搬运水 >

请您平常就将搬运水用的塑料桶列入防灾物品名单而加以准备。

它在您从供水处或供水车搬运水时会很有帮助。

3-2 当您在家里过避难生活时

< 请接受抗震诊断，加强住宅抗震能力 >

请您平常就接受专家对住宅进行的抗震诊断，根据需要进行加固住宅，加强住宅抗震能力。

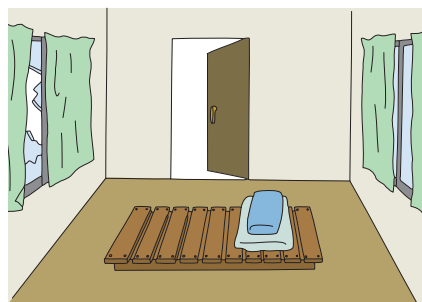
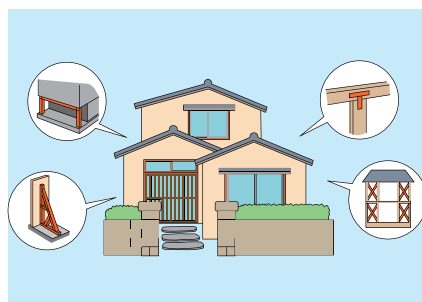
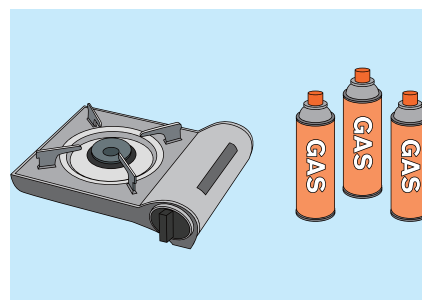
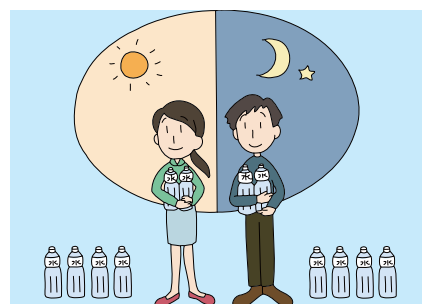
< 天气炎热时，请避免太阳暴晒，搞好通风换气 >

天气炎热时，有时可能不能使用空调或电风扇等。

请您放下窗帘、竹帘来遮蔽阳光，降温消暑。

如果用踏板等将地板架高，则能够提高透气性。

通过让脖子、脚根清凉的办法，能够起到降低体温的效果。

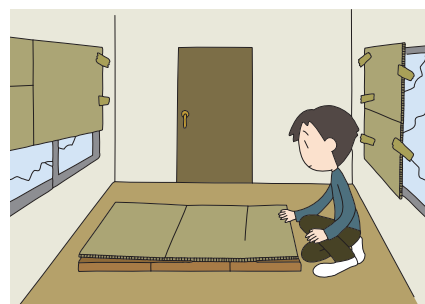


〈天气寒冷时，请避免寒风从缝隙漏进，要搞好保温措施〉

天气寒冷时，请您将窗户、房门的缝隙覆盖住，或者用浆糊将缝隙封住，避免从缝隙漏进寒风。

将硬纸板、发泡胶等铺在地板上以保温，这样能够防止身体寒冷。

将手脚、脖子包裹得严严实实，这样可以获得避免身体热量散发的效果。



3-3 如何才能安全地转移到避难场所

〈请事先确认避难场所的位置、路线〉

发生地震灾害时不一定所有的道路都畅通无阻。

请您事先确认避难场所的位置、如何才能到达那里。

请您设想几条路线，将自己认为安全的路线在防灾地图上做好标识，届时将对您很有帮助。

请您不光确认住宅周边，还要确认好工作单位周边的避难场所。



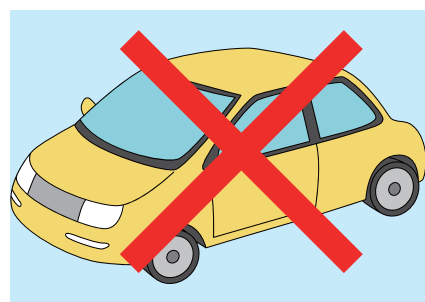
〈转移时请穿戴行动方便的鞋和服装〉

您在向避难场所转移时，请不要驾车，最好徒步前往。

发生地震灾害时，救急车辆享有最优先通行的权利。

即便是您平常走熟的道路，也可能因为物体跌落、围墙或建筑物倒塌等而变得混乱不堪、难以行走。

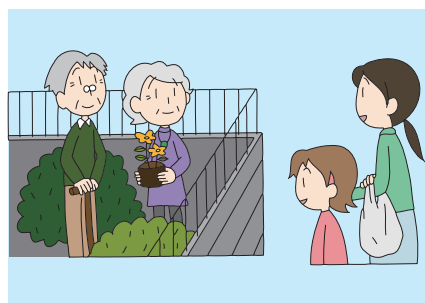
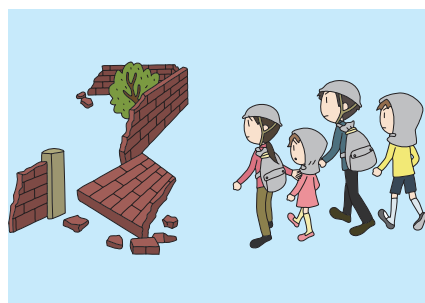
请您穿戴行动方便的鞋和服装，尽量少带行李，并且最好将行李背在肩上，腾出双手。



〈老年人、残障者请在邻居的帮助下避难〉

老年人、身体残障者，光靠自己难以行走，避难时不仅是家人、邻居之间的帮助是不可缺少的。

请您平常与左邻右舍保持友好关系。



4 考虑今后的避难生活（地震发生3天以后）

过不惯的避难生活持续时间一长，身心可能会出现各种各样的问题。请您注意保持身心健康，尽可能愉快地度过每一天。

4-1 请注意健康状况

＜为了使您保持良好的卫生状况、营养状况＞

受灾后的生活中，有时可能用不上暖气或冷气，泡不上澡，长时间吃相同的饭菜，但请您尽量要保重身体。

请您勤于擦拭身体，保持个人清洁，吃饭注意营养平衡。

＜请充分注意老年人、儿童的健康＞

请您充分注意自己、家人、周围人们的健康，尤其是儿童、老年人的状况，要给予格外关照。

天气炎热时要当心食物中毒、中暑。

天气寒冷时，请您注意伤风、流感等。

＜请不要一直保持同一姿势，要勤于运动＞

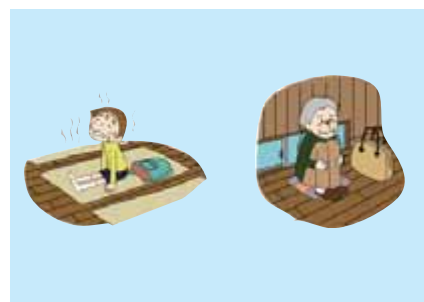
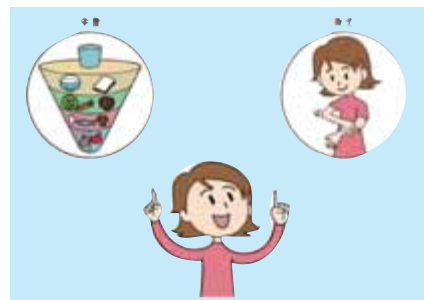
请您注意不要在狭窄的地方坐在椅子上长时间不动，并尽可能穿宽松的衣服。

如果您在避难生活中长时间处于不动的状态，或者在汽车内过避难生活时，可能引起深部静脉血栓症（即所谓的经济舱综合症）。

请您勤于散步，转换心情，勤于运动手脚，充分补充水分等，积极预防疾病。

＜当出现身心不适时，首先向人咨询＞

当您出现食欲不振、睡眠不足等身心不调的症状时，不要一个人闷在心里，要告诉家人或周围的人们。



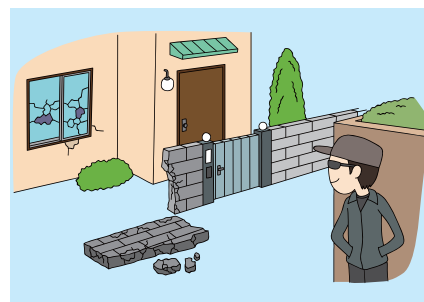
4-2 请您防备犯罪行为

〈请将贵重物品始终随身携带〉

遭受灾害后，请您一定要将贵重物品随身携带。

在新泻中越地震时，曾经发生过遭受灾害的人家的金银珠宝、有价证券等被盗的案件。

对于贵重的东西，您也可以保管在银行的保险柜或行李间里。



4-3 如何才能缓解避难生活的艰难

〈携带可能让您转换心情的东西〉

在向避难场所转移时，除了携带生活必需品外，还可以考虑将能够让您转换心情的东西带去。

例如，儿童可以携带便携式游戏机、漫画，老年人可以携带便携式围棋、象棋等，这样或许能够减轻避难生活的身心负担，尽可能愉快地度过避难生活。



〈便携式收音机既能够收集信息，又方便娱乐〉

请您准备好便携式收音机、备用电池。

收音机不仅能够收集信息，还方便娱乐。

通过当地 FM 电台能够收听最新的新闻，收集身边的信息，因此如将写有电台频率的纸条张贴在收音机上，则更为方便了。

〈请为手机准备好手摇式充电器〉

通过使用手机，您不仅可以与亲朋好友通话，还可以从网站上获取信息，以及通过电子邮件相互联系。

请您为手机准备好手摇式充电器，这样即使停电时也能够为手机充电。

