

# 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。

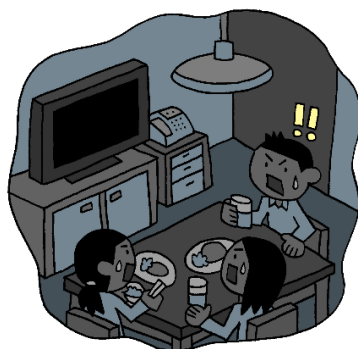
一次地震后，可能会发生另一次地震。

地震期间，会发生以下情况。

停水



停电



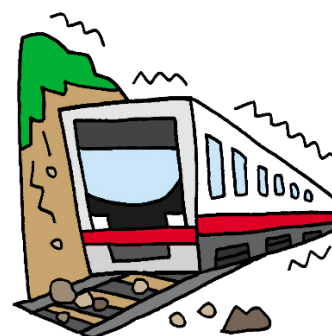
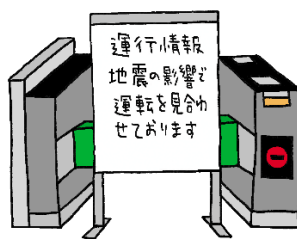
房子坏了



海啸



公共汽车、火车和飞机不运行



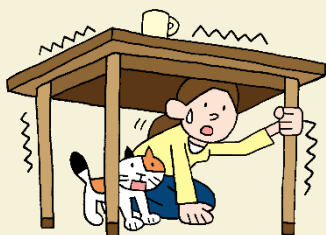
# 1. 地震烈度

	<p>【地震烈度 0】</p> <p>一场小地震。 我没注意到它晃动。</p>		<p>【地震烈度 5 级以下】</p> <p>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。</p>
	<p>【地震烈度 1】</p> <p>一场小地震。 大多数人不会注意到晃动。</p>		<p>【地震烈度 5 级以上】</p> <p>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。</p>
	<p>【地震烈度 2】</p> <p>一场小地震。 在家中和睡觉的人注意到震动。</p>		<p>【地震烈度 6 级以下】</p> <p>一场非常大的地震。 很难站立。</p>
	<p>【地震烈度 3】</p> <p>一场大地震。 家里的人注意到了震动。 有些人觉得很可怕。</p>		<p>【地震烈度 6 级以上】</p> <p>一场非常大的地震。 受不了。 不爬行我就无法移动。</p>
	<p>【地震烈度 4】</p> <p>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。</p>		<p>【地震烈度 7】</p> <p>一场非常大的地震。 我不能动。</p>

## 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。



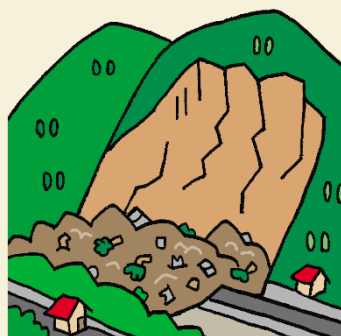
## 靠近大海

海啸即将来临。  
逃到远离大海的高处。



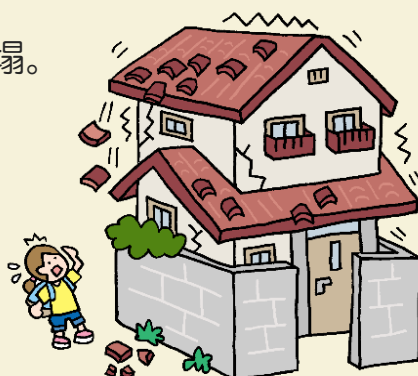
## 靠近山

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

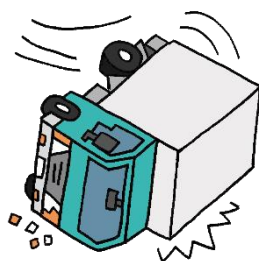
下大雨时，会发生以下情况。

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。

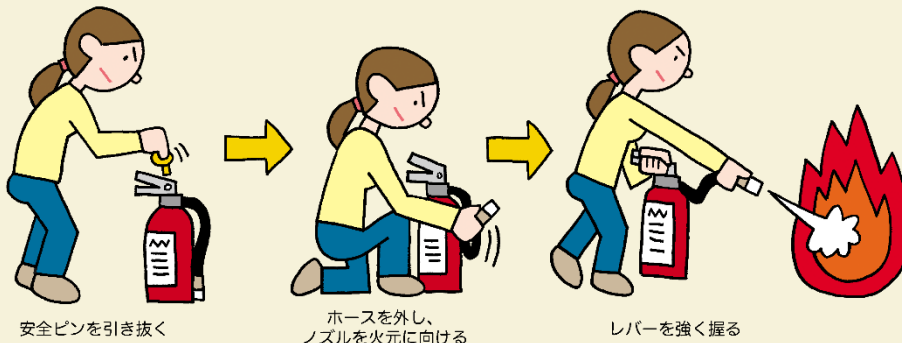
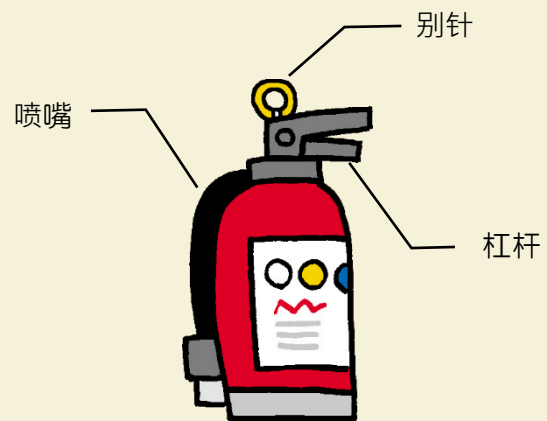


**请勿将水倒在油锅、煤油炉或电器上！**



## 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。

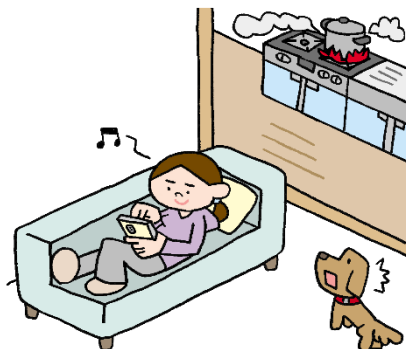
## V. 出去。 不要返回建筑物内！

## 2. 以防止火灾

- 不要在房子周围放置任何易燃物品。



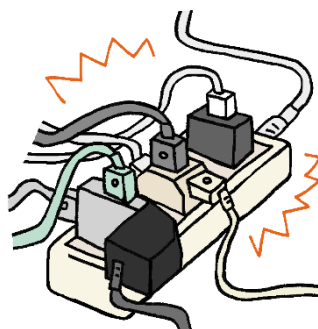
- 离开厨房时请关掉火。



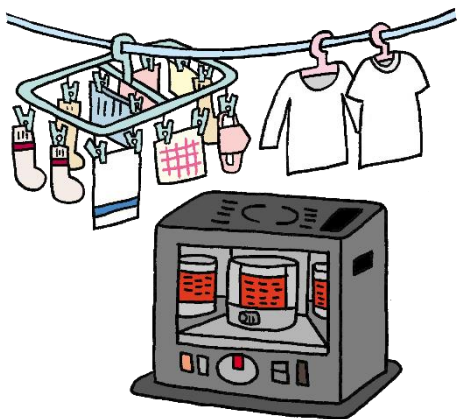
- 抽完烟后，请熄灭香烟。



- 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

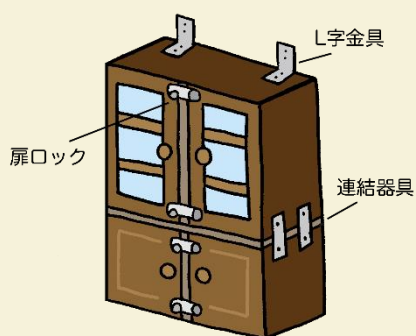
## 1. 灾难发生前该做什么

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）、纸尿布 婴儿奶瓶、母亲和孩子手册	

# 寻求庇护

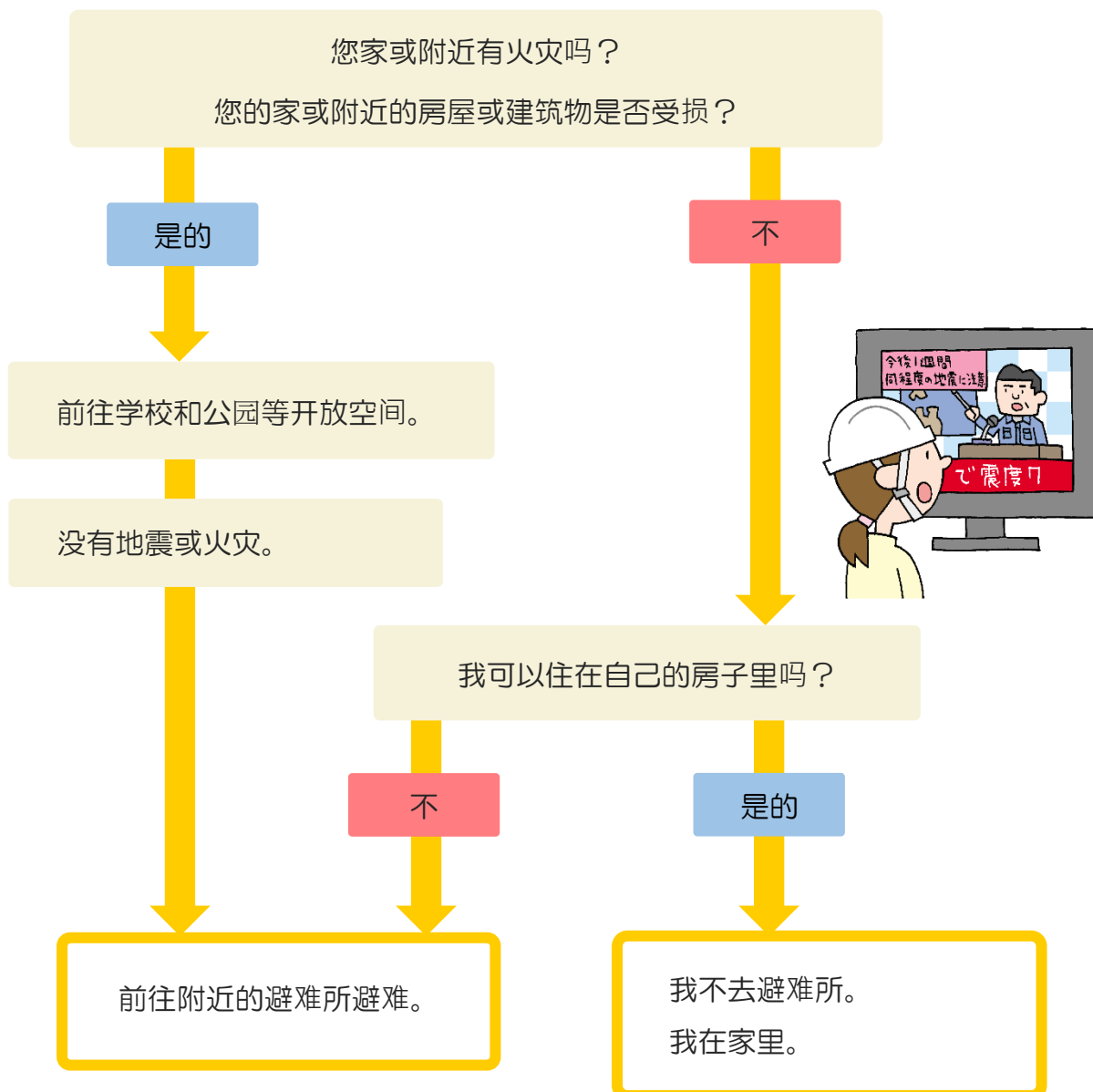
## 1. 避难流程

地震

地震发生  
考虑一下你自己的安全。然后行动。

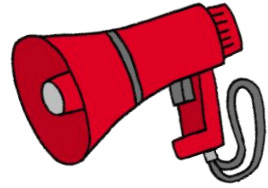


※通过手机或电视观看地震预警。





# 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

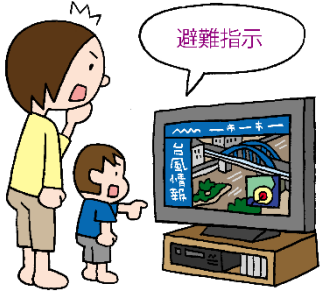
去避难所危险吗？  
例子) 水已经进屋了。  
晚上很黑，看不清近处。

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



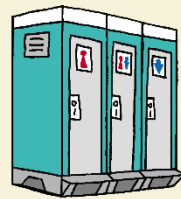
● 水



● 分配



● 洗手间



● 信息

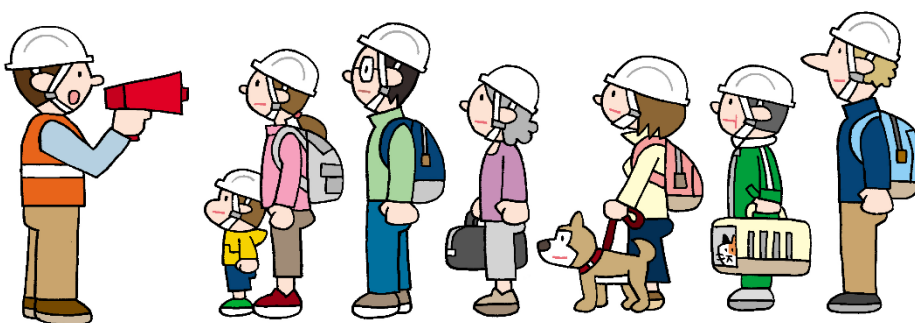


## 避难所应遵守的规则

- 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。