

# 为外国人准备的防灾手册



这个防灾手册是为居住在板桥区的中国人准备的一套为了保护自己 and 家人的安全，以从平时的日常生活开始，学习应对灾难时的知识和对付灾难时的心理准备为目的而准备的综合手册，告诉大家如何保护自己和家人，以及遇到灾难时如何处理当时的情况。

公益财团法人 板桥区文化/国际交流财团

协力：ICIEF 防灾外语志愿者

(2018年7月修正)

# 1 地震



## 了解地震

日本是世界上地震最多的国家。让我们学习一下关于地震的知识。

## 震级和震度

### • 震级

表示地震级别的单位。震级虽然很大，但是发生地震的地点比较远或比较深的时候，摇晃很小，震级虽然很小，但是地震地点很近或很浅的时候，摇晃很大。

### • 震度

地震的时候，表示各地的摇晃的大小。震度 5 级以上的摇晃很危险。

4	大部分走路的人会感觉到摇晃。橱柜里的厨具会发出声响。
5弱	会感觉到恐怖，要保护自己。厨具，书籍会从柜子里落下。
5强	会感觉到非常恐惧。不扶着东西连走路都难行。 无法骑自行车。电视机会从电视台柜上落下来。
6弱	连站立都困难。甚至有时会连门都打不开。 大型家具会移动，倒塌。窗户玻璃破碎。
6强	不动的话会无法行动。可能会有建筑物倒塌的现象发生。
7	无法控制自己的行动。可能会有地球板块滑动和塌方的现象发生。 大部分家具会移动，撞来撞去。

## 地震警报

大地震发生前，电视机，收音机，手机的铃声会响。

## 由于地震造成的灾难

### ● 掉下的物品

在家中家具的倒塌，灯具等的掉落，窗户玻璃的破碎，更严重的时候房子（主要是一楼）会倒塌。在屋外，招牌落下，屋顶的瓦片和窗户玻璃落下，发生无人售货器的倒塌等。

### ● 火灾

地震后，常常会发生火灾。由于道路堵塞推迟了灭火行动，木造房屋比较多的地区会引发大规模的火灾。

### ● 海啸

板桥区应该不会发生海啸，但是如果外出到接近海的地区和海拔低的地区，有可能受到海啸的危害。这时候要往高处跑。

- 悬崖塌陷

倾斜低的下面的住宅有可能会受到悬崖塌陷的危害。

- 液化

由于受地震的震动影响，地盘会出现像泥水一样液体状的现象。水会喷出地表面，地面会部分塌陷，建筑物会倾斜。

### 大地震发生后的各种问题

- 网络障碍

电话、手机很难打通，无法和家人取得联系，确认他们的安全。

- 停电

手机无法充电。

- 停水

由于水道管的破损长期不能使用水。厕所的流水无法畅通。

- 煤气切断

和水道管相同，由于煤气管的破损也将无法长期使用煤气。

- 食物缺乏

因为商品无法运到超市、便利店，食品和日用品会缺乏。

- 交通

电车会无法正常运转，即使运转电车次数也会减少。汽油缺乏，无法使用汽车。高速公路环状 7 号线无法通车。

### 如何保护自己和家人

- 落下物体

地震发生时离开家具、电视机、橱柜的下面，躲藏在桌子下面。如果在睡眠中就蒙上被子。

- 避难路

打开门确保避难路。

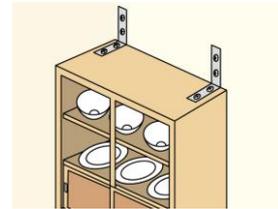
- 防火

煤气在震度 5 以上时会自动关闭，不要再去硬关火。

- 平时就确认好自己家的安全状况和周围的建筑物的状况。

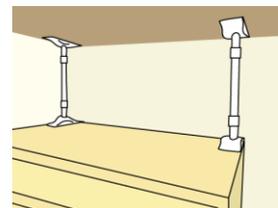
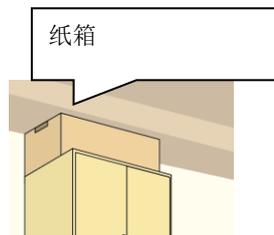
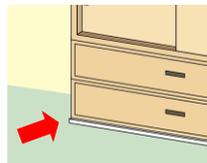
<安全对策确认表>

- 防止衣柜、书柜等的倒下
- 防止橱柜里的厨具跑出来
- 不要在通行路和出入口放东西
- 电视机放在低处，防止落下
- 贴上防止窗户玻璃飞散的薄膜



出租的家想办法不要在墙壁上打洞。(用 2 种组合在一起效果比较好)

夹在家具的下面，使家具向墙壁倾斜的固定器



防止倒下器具的使用例子

**避难**

没有大火灾和建筑物倒塌危险时，没有必要慌张避难。避难是最后的手段。但是，如果发生以下的危险时要迅速避难。

● 判断方法

- 无线防灾发出避难通告和指示时。
- 火灾扩大时。
- 无法在家里居住时。

● 避难场所

平时就和家人以及朋友确认一下离家最近的避难场所(附近的公园等)。无法在家里居住时，就去避难所避难(指定的区立小中学校)

● 家庭汽车

为了不造成交通堵塞，不要使用家庭用车。

<避难时>

- 关掉电闸(为了防止漏电引起的火灾)
- 关掉煤气的总闸(为了防止漏煤气引起的火灾)

## 2 水灾

近几年，发生了短时间内下大暴雨（游击暴雨）。有必要防备游击暴雨和台风带来的大暴雨。

### 发生水灾

- 不要靠近河川，不要渡河。
- 注意悬崖倒塌。
- 准备随时可以避难的状态。
- 窨井会喷水，千万不要靠近。
- 窨井的盖子打开会掉进去，不要走汽车道。

### 板桥区洪水障碍地图

大雨的时候，靠近河川的地方，也许会出现河水溢出到道路上的情况。水也许会进入到家中。请注意。

危险区域地图在板桥区网站可以进行浏览。

[http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c\\_kurashi/009/009967.html](http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/009/009967.html)



# 3 火灾



## 发生火灾时

- 发现火灾时大声喊“着火了”，通知周围的人。无法发声时按紧急按铃和敲打可以发出声音的东西。
- 即便是小火灾也必须通报 119。
- 趁火势横向扩展时灭火。用灭火器、水和坐垫等身边的东西盖上去灭火。
- 火势向屋顶延伸时，马上避难。为了不扩大燃烧范围，关掉着火房间的门和窗户遮断空气。

## 防火确认表

- 不要在家周围放置容易燃烧的东西（防止着火）
- 车库和放物品的地方要上锁（防止着火）
- 垃圾在垃圾收集日的早上拿出，放在规定的地方（防止着火）
- 使用油做料理时不要离开，离开时关掉火。
- 在小炉子的周围不要放容易燃烧的物品。
- 不要在被窝里抽烟。
- 烟灰缸里不要放点着的烟。
- 往烟灰缸里放水。
- 垃圾箱里不要扔烟头。
- 不要放火柴和打火机在孩子可以拿到的地方。
- 平时告诉孩子火的可怕性。
- 不要用取暖器烤干洗过的衣服。
- 不要在取暖器周围放置容易燃烧的东西。
- 石油炉子的加油在关掉火之后进行。
- 不要点篝火。
- 不要使用多条配电线路。
- 有破损的软线和插座要迅速交换。

# 4 情报

## 灾害时携带物品例

贵重品（在留卡片等）、医药品、衣服（防止受伤的手套等）、日用品（随身带收音机、干电池（收音机和手电筒用）手机的充电器等）



## 紧急储备物品例

食品（至少 3 天的量。饮用水 3 公升作为基准）、饮食用具（罐头起子、瓶起子、纸杯、纸盘等）、燃料（台上炉子、储气罐、打火机、火柴）



## 情报收集方法

●收音机：灾难发生时，Inter FM 会进行多国语言广播。（东日本大地震时，用英语、中国语、韩国语、他加禄语、西班牙语、葡萄牙语广播）

89.7MHz

●电视，网络

●灾难时用声音留言/文字留言来确认安否

灾难发生时，由于会从全国各地打电话到灾区，电话很难接通。可以通过登录/确认声音和文字留言来联系和确认家人是否平安。有固定电话的人可以通过 NTT 电话公司的服务，持手机的人可以利用签约手机公司的服务。因为各公司的使用方法不同，最好事先去各公司了解一下使用方法。

## ● 煤气仪表的复原方法

发生震度 5 以上的地震时，计量器会自动停止家庭的煤气。

确认一下放置微机测量仪器的位置。在高级住宅楼，一般公寓里，放在门口的侧面或公用楼梯的自动计量仪表盒子里，或者在建筑物外面排列设置几个。自家楼房设置在屋外，门口附近。

复原方法按以下的方法。

※ 煤气有臭味时，不要进行以下的操作，请和煤气公司联系！

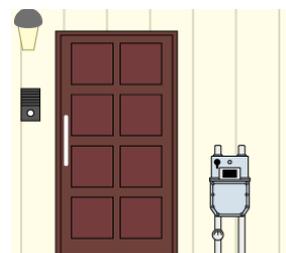
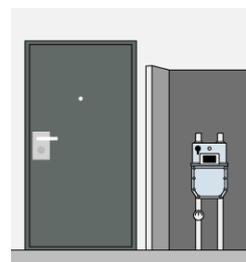
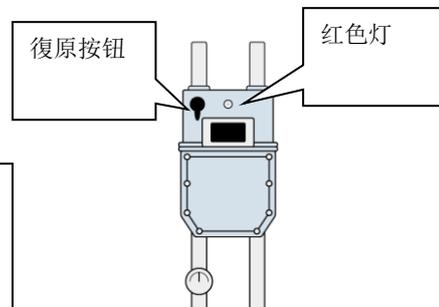
1 关掉所有的煤气燃具（不要忘记关掉室外的燃具。不要关掉微机测量仪器的盖儿）

2 拿掉复原按钮的盖子（有的没有盖子）

3 紧紧按住复原按钮，慢慢手放开。盖子回到原位。

4 等 3 分钟左右。红色灯灭掉后，可以使用煤气。

等了 3 分钟红色灯还是不灭掉时，去确认一下是否忘记关掉煤气，以上步骤请再重做一遍。如果不是忘记关掉煤气，请和煤气公司联系。



## ● 参加防灾训练

在板桥区，有为预防灾难来临时的灭火和应急救护等的训练。灾难发生，不知道怎么办时，不要慌张，从平时开始，就积极参加自己所住地区的防灾训练。

