

みんなdeながよく!
minna de nakayoku manabousai!!
まなほっさい!!



救援三兄弟

灾害的应对与对策

本资料是在财团法人自治体国际化协会的
资助下编制的。

1. 逃生的准备工作

发生灾害时，自来水管可能会破裂，得不到饮用水；道路可能会毁坏，救援人员不能很快赶来。

大家要事先做好准备工作，以便能够在灾害发生后的几天里保证饮食和换洗衣服。

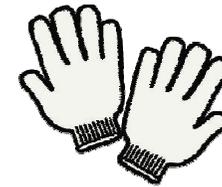
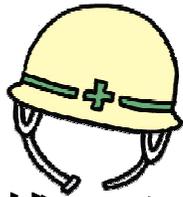


准备好应急用品



安全帽、防灾头巾

手套（军用手套）



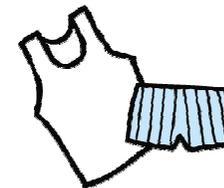
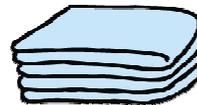
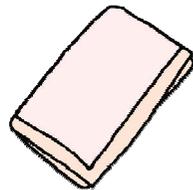
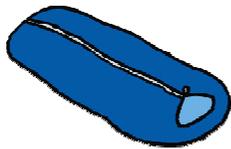
逃生时佩戴，以免受伤。

睡袋

毛毯

毛巾

内衣（换洗衣服）



睡觉时、换衣服时，要使用干净的物品。

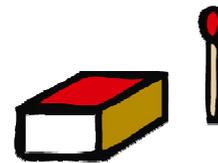
手电筒



蜡烛

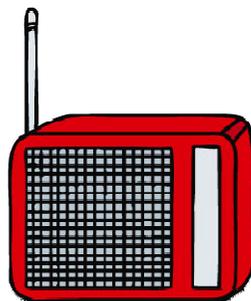


火柴、打火机



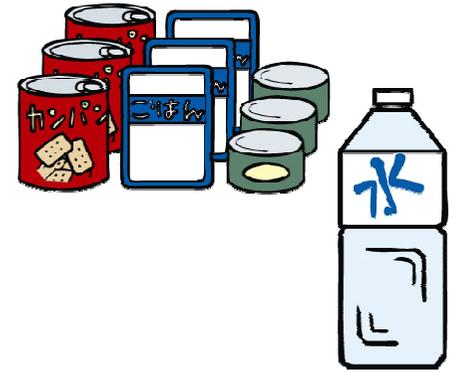
如果停电，夜里就漆黑一片。需要亮光。

收音机

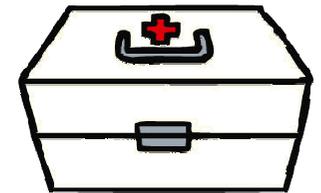


可以获取灾害信息。

供全家 3 天用的食物和饮用水
食物和饮料会变得非常宝贵。



急救药品、常备药
受伤时或有老病的人需要。



这里介绍的是一部分。

要事先考虑并准备好其他必要物品。

2. 往哪里逃生？

即使是经常利用的道路，发生灾害时也可能成为危险道路。

要利用安全的避难路线，到规定的避难所从容避难。





确认避难场所 和避难路线

发生灾害时的避难场所是按大家居住的地区决定的。

一般情况下，学校和公民馆属于避难场所。请到町内会或市町的主管课查询确认。

确认灾害预测地图



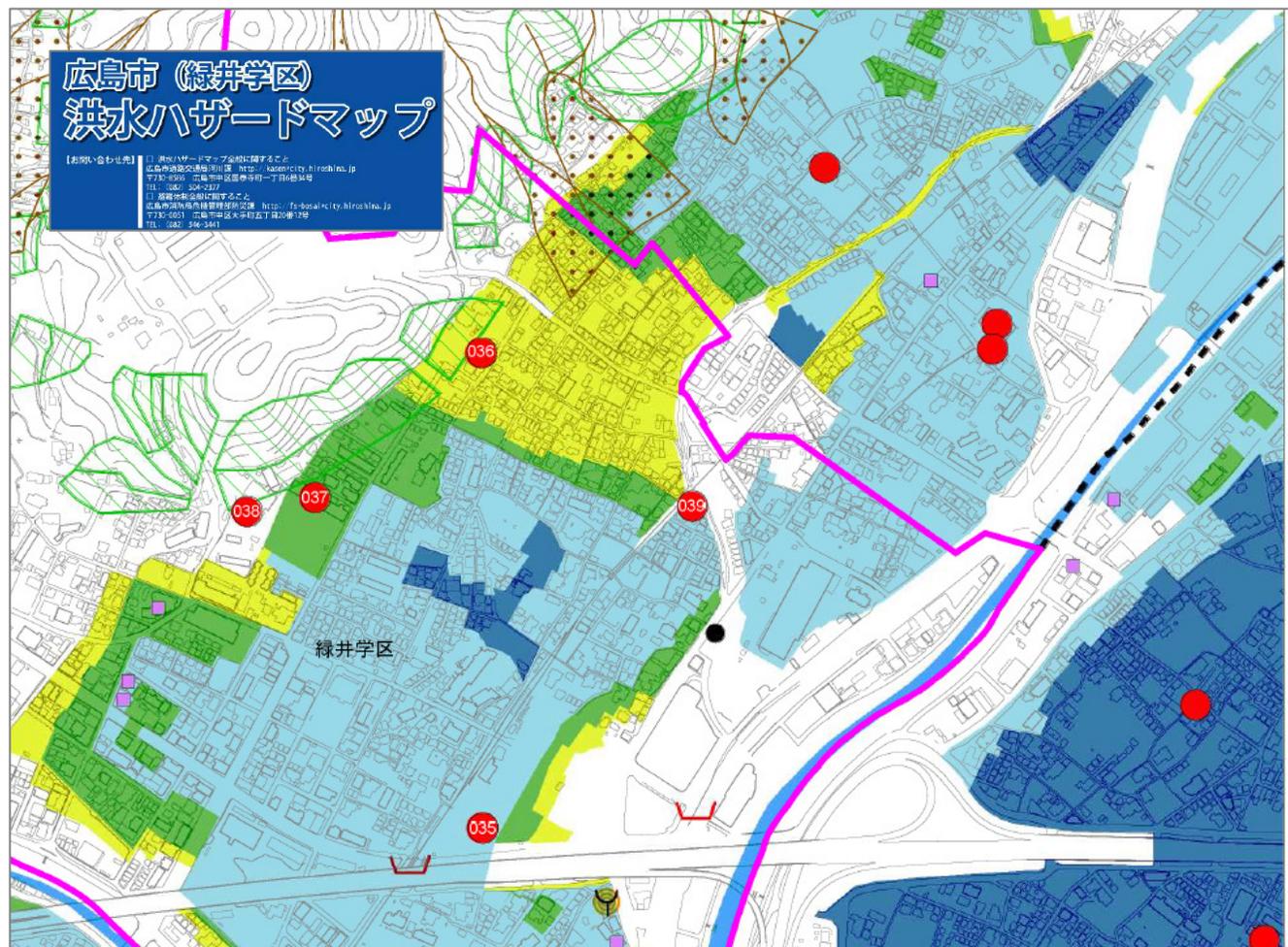
家里都配发了“灾害预测地图”，发生灾害时，可以知道市内的危险场所和避难场所。

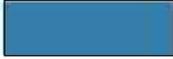
灾害预测地图上有地震、浸水、满潮、洪水、土沙灾害等，种类繁多。（因场所而异）

灾害预测地图

(示例)

右边为在广岛市公开的洪水灾害预测地图。用颜色区分危险场所。



予測の浸水深度		5.0m 以上	2 楼楼顶以上被水淹没
		2.0m~不到 5.0m	2 楼部分被水淹没
		1.0m~不到 2.0m	1 楼部分被水淹没
		0.5m~不到 1.0m	浸水到地板上面为止
		不到 0.5m	地板下面浸水

居民家里都配发了“灾害预测地图”，也可以通过主页浏览。不知道时，请向市町的主管课询问。

问讯处

（请参照附件“县内市町的
防灾主管部门一览表”）



3. 决定与家人联系的方法

利用灾害留言热线“171”，可以进行确认是否平安的录音和播放。

• 留言的录音方法

• 留言的播放方法

拨打“171”

拨打“1”

拨打“2”

从区号开始拨打自己家等的电话号码

4. 了解



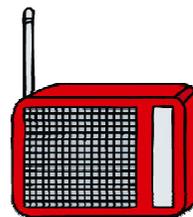
最为重要的是了解灾害信息和防灾信息。

如果能够事先了解灾害的情况，就可以判断应当到哪里、怎样逃生。

获得灾害信息！

在哪里、怎样能够获得灾害防灾信息呢？

- 电视机、收音机



- 邮件



- 互联网新闻

- 县或市町的主页、宣传车

- 防灾行政无线 等



互联网、手机

最近，可以利用互联网、手机随时随地了解灾害信息。

请您在家里与家人一起查阅一下！

- 广岛县防灾网站 (<http://www.bousai.pref.hiroshima.jp.c.bt.hp.transer.com/hdis/>)
- 广岛县防灾信息电子邮件通知服务

(<http://www.bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp/home.jsp>) 等



避难劝告

从电视机、收音机、宣传车、防灾行政无线等了解的灾害信息中有“避难劝告”。

“避难劝告”是“请您逃生”的信号。

即使没有发出“避难劝告”，如果感到危险，就应判断情况，自主避难。



5. 逃生

发生灾害时，最为重要的是保护自己的生命、得到帮助。

为此就必须了解灾害的种类和逃生方法。



从大雨、台风、满潮中逃生

- 因为水流入地下，所以要逃到地上。
- 1 楼浸水，也许会被淹，因此要往 2 楼以上逃生。
- 如果发出“避难劝告”，要与家人及左邻右舍逃到安全的避难场所。



从土沙灾害中逃生

如果持续降雨，地面就会松动，发生土沙灾害的危险性就会升高。

即便雨停之后也有可能发生土沙灾害，因此请加以注意。



如果遇到泥石流

泥石流的速度约为每小时 40 公里，能够以不亚于汽车的速度笔直前进。

应当怎么办？



遇到泥石流时，要尽量到高处避难。如果泥石流迎面而来，要往侧面逃生，要寻找高的地方。



从地震中逃生

发生地震时，要逃到没有倒塌的物品和破裂的物品，而且宽敞的场所（房间）的正中间。并且逃到桌子底下等场所，以免被坠落的物品砸伤。



从海啸中逃生

沿海地区、河流周围特别危险。要尽快逃到远处或高处。

东日本大地震时，10 米以上的巨浪打上来。

要逃到尽可能高的地方，如楼房的 4 楼左右。



逃生时的心情和想法

发生灾害时，有时会产生下列心情，会延误逃生，因此请加以注意：



- 只有自己是安全的
- 因为大家都不逃生，所以自己也不逃生
- 呆若木鸡（恐惧、不安）

6. 互相帮助

不管是不是灾害，只要出现困难就要互相帮助，这一点非常重要。

平时与家人、亲戚、左邻右舍和睦相处，就会产生互相帮助的念头。



首先要“打招呼”做起，如与左邻右舍寒暄等。



本资料是在财团法人自治体国际化协会的
资助下编制的。