

Tindakan saat Gempa Bumi Terjadi

Jepang merupakan sebuah negara di mana gempa bumi sering terjadi. Mungkin ada banyak juga peserta pemagangan yang belum pernah mengalami gempa bumi. Oleh karena itu, lebih baik terlebih dulu Anda mengetahui tindakan-tindakan yang harus diambil saat gempa bumi terjadi. Jika Anda sudah memiliki pengetahuan, akan bisa mengambil tindakan yang tepat dengan tenang meskipun dalam keadaan darurat.

■Gempa bumi terjadi! Utamakan keselamatan diri■

Jika gempa bumi terjadi, atau menerima alarm dini gempa bumi*, kita harus mengambil tindakan dengan mengutamakan keselamatan diri, misalnya melindungi kepala dan melarikan diri ke kolong meja yang kokoh.

* Alarm dini gempa bumi adalah informasi yang secepat mungkin diberitahukan, dengan memperkirakan waktu guncangan gempa akan

地震が起きた時の行動について

日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多いと思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

■地震だ！ まず身の安全■

地震が起きた時、緊急地震速報*を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

*緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報の

tiba dan intensitas gempa yang akan terjadi di setiap daerah. Sistem ini telah dimanfaatkan seperti sebelum guncangan yang kuat tiba, mengurangi kecepatan kereta, mengendalikan mesin di pabrik, dll. Alarm dini gempa bumi yang diumumkan dari Badan Meteorologi akan segera diberitahukan melalui radio, televisi, radio pencegahan bencana pemerintah, telepon genggam dll.

■ **Tindakan segera setelah gempa terjadi** ■

- Pemadaman api pada tahap awal, dengan memeriksa sumber api dengan tenang.
- Apabila sedang menggunakan api, pertama mengambil tindakan dengan mengutamakan keselamatan diri, dan mematikan api tanpa terburu-buru. (Jangan terburu-buru, karena fasilitas untuk mematikan penyaluran gas yang bekerja secara otomatis, telah digunakan secara luas.)
- Jika tersulut api, matikanlah dengan tenang.
- Tindakan dengan terburu-buru akan menyebabkan cedera
- Berhati-hati terhadap perabot-perabot yang jatuh, pecahan kaca dll.
- Jangan melompat keluar, karena kemungkinan genteng, jendela, papan reklame dll. akan jatuh.
- Mengamankan pintu keluar dengan membuka jendela dan pintu
- Mengamankan pintu keluar, karena jika bentuk pintu berubah tidak dapat pergi keluar.
- Jangan mendekati gerbang dan pagar.
- Jika Anda berada di luar ruangan, jangan mendekati dinding blok beton dll. karena ada risiko jatuh.

■ **Tindakan setelah gempa bumi terjadi** ■

- Mengungsi dari kebakaran dan tsunami
- Ada kemungkinan kebakaran besar akan terjadi. Jika Anda merasakan adanya bahaya, segera mengungsi ke tempat pengungsian atau tempat pertemuan sementara.
- Di daerah pantai, jika guncangan besar terasa atau peringatan tsunami dikeluarkan, segera mengungsi ke tempat yang aman seperti tempat tinggi.
- Tindakan yang tepat dengan informasi yang benar
- Saat bencana, orang mudah tertipu oleh berita palsu. Kita harus mendapatkan informasi yang benar melalui radio, televisi, dinas pemadam kebakaran, pemerintah dll.
- Tolong-menolong dan merawat dengan bekerja sama
- Saling memastikan keselamatan masing-masing.
- Menolong dan merawat korban yang terjebak di bawah rumah yang roboh, perabot yang jatuh dll. dengan bekerja sama dengan tetangga.
- Apabila mengungsi, mematikan sumber listrik dan menutup sumber gas.

Hal yang penting bagi para peserta pemagangan adalah menanyakan penanggulangan kepada pembimbing kehidupan yang telah mengetahui kondisi daerah setempat dengan baik pada sehari-hari.

ことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落とし
たり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされ
ています。気象庁から発表された緊急地震速報は、
テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く
知らされます。

■ **地震直後の行動** ■

- 落ちついて火の元確認 初期消火
- 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているので、あわてない）。
- 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
- 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
- ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や塀には近寄らない
- 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

■ **地震後の行動** ■

- 火災や津波からの避難
- 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 正しい情報で確かな行動
- 災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 協力し合って救出・救護
- お互いの安否を確かめ合う。
- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。
- 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地域の事情に詳しい生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。