

## การปฏิบัติตัวเวลาที่เกิดแผ่นดินไหว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อย แต่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหลายท่านอาจจะยังไม่เคยเจอเหตุการณ์แผ่นดินไหว เพื่อการปฏิบัติตัวอย่างมีสติในเวลาที่เกิดเหตุการณ์จริง ก็ควรจะทราบถึงวิธีการปฏิบัติตัวเวลาที่เกิดแผ่นดินไหวเอาไว้

### ■เกิดแผ่นดินไหว! ร่างกายปลอดภัยไว้ก่อน■

เวลาที่เกิดแผ่นดินไหว หรือได้รับข่าวคว่นแจ้งการเกิดแผ่นดินไหว\* ก่อนอื่นขอให้ท่านรักษาความปลอดภัยของร่างกายเอาไว้ก่อน เช่น ปกป้องศีรษะ หลบไปอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง เป็นต้น

\*ข่าวคว่นแจ้งการเกิดแผ่นดินไหว คือ ข่าวสารแจ้งการคาดการณ์เวลาที่แรงสั่นสะเทือนจะมาถึง และระดับแรงสั่นของแผ่นดินไหวในแต่ละท้องถิ่นอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยข้อมูลดังกล่าวจะถูกนำไปใช้ในการลดความเร็วของขบวนรถ หยุดการควบคุมใช้เครื่องจักรใน

## 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ことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落とし

โรงงาน ก่อนที่จะเกิดแรงสั่นสะเทือนรุนแรง ข่าวด่วนแจ้งการเกิดแผ่นดินไหวที่ทางกรมอุตุนิยมวิทยาประกาศนั้นมีการเผยแพร่อย่างรวดเร็วทางโทรทัศน์ วิทยุ วิทยุไร้สายขององค์กรป้องกันภัยพิบัติ และโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

**■การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหวใหม่ๆ■**

- ตั้งสติ ตรวจสอบแหล่งต้นไฟ ดับไฟตั้งแต่เริ่ม
  - หากกำลังใช้ไฟอยู่ ก่อนอื่นให้ป้องกันตัวเอง ดับไฟโดยไม่ต้องรีบร้อน(เนื่องจากในญี่ปุ่นมีการใช้อุปกรณ์หยุดการจ่ายแก๊สโดยอัตโนมัติกันอย่างแพร่หลาย จึงไม่จำเป็นต้องรีบร้อน)
  - เวลาที่เกิดไฟไหม้ ดับไฟอย่างมีสติ
- การปฏิบัติตัวอย่างรีบร้อน เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ
  - ระวังเฟอร์นิเจอร์ และเศษกระจกเป็นต้นที่ล้มหรือตกหล่นลงมา
  - ห้ามวิ่งออกไปข้างนอก เพราะกระเบื้องหลังคา กระจกหน้าต่างหรือป้ายโฆษณาอาจจะตกลงมาโดนได้
- เปิดประตูและหน้าต่างเพื่อเตรียมทางออกเอาไว้
  - หากประตูเสีรูปรทงอาจจะทำให้ออกไปข้างนอกไม่ได้ ขอให้เตรียมทางออกเอาไว้
- ไม่อยู่ใกล้ประตูประตู่ กำแพง
  - เวลาที่อยู่ข้างนอกบ้าน อย่าอยู่ใกล้กำแพงอิฐบล็อก เพราะอาจได้รับอันตรายจากการล้มลงมาทับได้

**■การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหว■**

- หนีจากอ็อกสิกันและสึนามิ
  - เวลาที่เกิดอ็อกสิกันขนาดใหญ่ รู้สึกได้ถึงภัยที่จะมาถึงตัว ให้หลบหนีไปยังสถานที่ชุมนุมชั่วคราวหรือสถานที่หลบภัย
  - ส่วนที่เป็นชายฝั่งทะเล หากรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนขนาดใหญ่ หรือมีข่าวแจ้งการเกิดสึนามิ ให้รีบหนีไปยังเนินสูงหรือสถานที่ที่ปลอดภัย
- ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตามข่าวสารที่ถูกต้อง
  - เวลาที่เกิดแผ่นดินไหวอาจเกิดความสับสนไปข่าวลือได้ง่าย ขอให้รับฟังข่าวสารที่ถูกต้องจากวิทยุ โทรทัศน์ สถานีดับเพลิง หรือหน่วยงานราชการ เป็นต้น
- ร่วมมือกันช่วยชีวิต-ปฐมพยาบาล
  - ช่วยกันตรวจสอบความปลอดภัยของกันและกัน
  - ร่วมมือกับผู้ที่อยู่ใกล้เคียงช่วยชีวิต-ปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกฝังอยู่ใต้บ้านที่พังลงมา หรือเฟอร์นิเจอร์ที่ล้มลงมาทับ
  - เวลาที่จะหลบภัย ให้ตัดเบรกเกอร์ไฟฟ้าลง และปิดวาล์วแก๊ซ

ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน ควรจะสอบถามวิธีการรับมือจากผู้ที่ชำนาญและดำเนินการดำเนินชีวิตที่รู้เรื่องของท้องถิ่นอย่างละเอียดเอาไว้

たり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされて、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も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、地元の事情に詳しく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。