

วันที่ 1 กันยายน เป็นวันป้องกันภัย เพื่อเป็นการเพิ่มจิตสำนึกเกี่ยวกับภัยพิบัติธรรมชาติ เช่น ใต้ถุน, ระดับน้ำทะเลขึ้นสูง, สึนามิ, แผ่นดินไหว เป็นต้น และเตรียมตัวรับสถานการณ์ดังกล่าว จึงกำหนดสัปดาห์ป้องกันภัยตั้งแต่วันที่ 1 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และจัดทำ “กิจกรรมที่ควรจะทำ เช่น เผยแพร่ความคิดในการป้องกันภัย, ประกาศเกียรติคุณผู้ทำความดี, ซ้อมป้องกันภัย เป็นต้น” ทั้งนี้ในท้องถิ่นที่อยู่ของท่านก็จะมีการจัดทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเช่นกัน ดังนั้นในคราวนี้ จะขอแนะนำเกี่ยวกับภัยแผ่นดินไหวซึ่งภัยมาจากส่วนหนึ่งของข้อมูลในโฮมเพจการป้องกันภัยของกรุงโตเกียว

■ เกิดแผ่นดินไหว! ต้องป้องกันตัวเองก่อน

- เวลาที่เกิดแผ่นดินไหว, ได้รับข่าวว่าเกิดแผ่นดินไหว ให้ทำการป้องกันตนเองเป็นอันดับแรก
- เข้าไปอยู่ใต้โต๊ะ หรือที่วางของที่แข็งแรงจะ “ไม่ตกลงมา” “ไม่ล้มลงมา” “ไม่เคลื่อนเข้ามา” ฝ้าดูเหตุการณ์จนกว่าการไหวจะสงบ

■ การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหวใหม่ๆ

- ตั้งสติ ตรวจสอบแหล่งต้นไฟ ดับไฟตั้งแต่เริ่ม
 - เวลาที่กำลังใช้ไฟอยู่ ก่อนอื่นให้ป้องกันตัวเอง ดับไฟโดยไม่ตื่นตระหนก (เนื่องจากมีการใช้อุปกรณ์หยุดการจ่ายก๊าซอัตโนมัติกันอย่างแพร่หลาย จึงไม่จำเป็นต้องรีบร้อน)
 - เวลาที่เกิดไฟลุกขึ้น ขอให้ตั้งสติ ทำการดับไฟ
- การปฏิบัติตัวอย่างตื่นตระหนก เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ
 - ระวังเฟอร์นิเจอร์ของตกแต่งบ้าน หรือเศษกระจก เป็นต้น ที่ล้ม·ตกหล่นลงมา
 - กระเบื้อง, กระจกหน้าต่าง, ป้ายโฆษณาอาจจะตกลงมาได้ จึงห้ามวิ่งออกไปข้างนอก
- เปิดประตูและหน้าต่างเพื่อเตรียมทางออกเอาไว้

9月1日は、防災の日です。この日は、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備するように、1日を含む1週間を防災週間として「防災思想の普及、功労者の表彰、防災訓練等これにふさわしい行事」が行われます。皆さんの地域でも様々な行事が行われたと思いますが、今回は地震について、東京都防災のホームページから一部を要約して紹介します。

■ 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、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間で揺れがおさまるまで様子を見る。

■ 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が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

หากประตูเสียชีวิตทรงอาจจะทำให้ออกไปข้างนอกไม่ได้ ขอให้เตรียมทางออกเอาไว้

● ไม่อยู่ใกล้ประตูประตูหรือกำแพง

· เวลาที่อยู่ข้างนอกบ้าน อย่าไปอยู่ใกล้กำแพงบล็อกเพราะอันตราย อาจจะมีลมลงมาทับได้

■ การปฏิบัติตัวหลังเกิดแผ่นดินไหว

● หนีจากไฟไหม้และสึนามิ

· อาจจะมีไฟไหม้ขนาดใหญ่ได้ หากรู้สึกว่าจะเกิดอันตรายกับตนเอง ขอให้หนีไปอยู่ที่สถานที่ที่ชุมนุมชั่วคราวหรือสถานที่หลบภัย

· ที่บริเวณชายฝั่ง หากรู้สึกถึงการไหวขนาดใหญ่ และมีประกาศเตือนภัยสึนามิ ให้รีบหนีไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัยเช่น เนินสูง เป็นต้น

● ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ตามข้อมูลที่ถูกต้อง

· เวลาเกิดภัยธรรมชาติเรามักจะสับสนไปกับข่าวลือได้ง่าย ขอให้รับฟังข้อมูลที่ถูกต้องจากวิทยุ, โทรศัพท์ สถานีดับเพลิง, ส่วนราชการ เป็นต้น

● ร่วมมือกันช่วยชีวิต· ช่วยปฐมพยาบาล

· ตรวจสอบสวัสดิภาพของกันและกัน

· ร่วมมือกับผู้ที่อยู่ใกล้เคียงช่วยชีวิต· ช่วยปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกบ้านที่พังลงมาทับ หรือเฟอร์นิเจอร์ล้มทับ

· เวลาที่จะหนีภัยให้ ดับเบรกเกอร์ไฟ และปิดวาล์วก๊าซให้เรียบร้อย

ขอให้ตรวจสอบสถานที่หลบภัยและวิธีการติดต่อยามฉุกเฉิน รวมถึงวิธีการตรวจสอบสวัสดิภาพจากผู้ให้คำชี้แนะด้านการดำเนินชีวิตของบริษัทและกลุ่มองค์กรกำกับควบคุมดูแลเอาไว้ ทั้งนี้ เวลาที่ไปท่องเที่ยวหรือเดินทางไกล ขอให้แจ้งสถานที่ที่จะไปเอาไว้ เพื่อในกรณีที่เกิดอะไรขึ้นจะได้ตรวจสอบสวัสดิภาพได้สะดวก แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางตะวันออกของญี่ปุ่นเมื่อปีที่แล้ว เป็นภัยธรรมชาติครั้งใหญ่ที่แม้แต่ชาวญี่ปุ่นเองก็ยังไม่ถึง แต่ด้วยการตัดสินใจอย่างรวดเร็วของบริษัทและกลุ่มองค์กรกำกับควบคุมดูแล ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคส่วนใหญ่สามารถหนีภัยได้อย่างปลอดภัย ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านยังไม่คุ้นเคยกับธรรมชาติดินฟ้าอากาศของญี่ปุ่น หากไม่รู้เรื่องอะไรก็ขอให้ถามผู้ให้คำชี้แนะด้านการดำเนินชีวิตที่รู้เรื่องเกี่ยวกับท้องถิ่นอย่างละเอียด

อื่นๆ ขอให้ดูแหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้อ้างอิง

■ เรื่องได้ฝุ่นและอุทกภัย : “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับประจำเดือน กรกฎาคม 2011 เรื่อง “ข้อเสนอแนะการป้องกันภัยพิบัติ “วิธีป้องกันภัยจากน้ำและลม”

http://www.jitco.or.jp/press/ken_tomo/Thai2011_07.pdf

■ คู่มือการป้องกันภัยธรรมชาติของกรมดับเพลิงและป้องกันภัย -เอกสารแนะนำวิธีการรับมือแผ่นดินไหว-

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

※ทั้งนี้เอกสารดังกล่าวเขียนเป็นภาษาญี่ปุ่น แต่ในมีการเขียนภาพแสดงวิธีการรับมือเมื่อเกิดแผ่นดินไหวเอาไว้ในแต่ละจุด (มีฉบับภาษาอังกฤษด้วย)

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。

会社や監理団体の生活指導員に、緊急の時の避難場所や連絡方法、安否確認方法などを確認しておきましょう。また、旅行や遠出をする際は、行き先などを事前に伝えておくと、いざという時の安否確認がスムーズです。昨年の中日本大震災は、日本人でも想像ができないほどの甚大な災害でしたが、企業や監理団体の方々の素早い判断によって、多くの技能実習生の方が無事避難することができました。技能実習生の皆さんは日本の自然風土に不慣れです。わからないことがあれば地元の事情に詳しい生活指導員の方に聞いてください。

その他、以下も参考にしてください。

■ 台風や水害について : 「技能実習生の友」2011年7月号 「防災の手引き (風水害対策)」
http://www.jitco.or.jp/press/ken_tomo/Thai2011_07.pdf

■ 消防庁防災マニュアルー震災対策啓発資料ー
http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

※日本語で書かれていますが、場所ごとに地震に遭った時の対応方法がイラスト入りで示されています (英語版も有り)。