

国际研修协力机构的通知

— 自然灾害 地震 —

日本是地震非常多的国家。不知道地震将在何时何地发生。遭遇到地震时令人害怕，易陷入恐慌之中。古时甚至有句比喻可怕事情的谚语“地震、打雷、火灾、老爸”。在平常发生了地震的时候，采取适当的行动，做好思想准备很重要。另外，每经过一段时间，应该做的事会发生变化。以下介绍从东京都防灾的网页加以概括的部分内容。

〔发生地震时的5条行动须知〕

“突然激烈摇晃时，要确保身体的安全”

- 优先确保身体的安全。
- 大的摇晃，1分钟左右。
- 把身体藏在坚固的饭桌或桌子底下，并要保护好头部。

“要镇静处置火源”

- 冒出火时不要惊慌，把火灭掉。
- 即使是小的地震也要养成把火灭掉的习惯。

“不要惊慌失措跑到外面去”

- 胡乱地跑到外面去很危险。
- 确认好周围的情况，再沉着行动。

“要打开房门，确保出口”

- 混凝土建造的公寓等，由于地震的摇晃，房门会变形，会有被关在房间里的可能。

“要根据正确的信息行动”

- 灾害时，容易被流言蜚语迷惑。
- 要注意来自报道机关或者市区町村、消防・警察的信息。

〔发生地震时的行动指南〕

“突然激烈摇晃时（地震发生0～2分钟）”

首先，为了保护身体防止东西落下，钻到桌子底下，用靠垫或杂志等保护头部。远离家具以及有玻璃的一面。

“大的摇晃停止时（地震发生2～5分钟）”

把厨房或炉子等的火处理好。避难时，关闭保险开关、煤气的总开关。

“处理完火之后（地震发生5～10分钟）”

要确认并确保家属的身体安全，取得灾害信息、避难信息。另外，要确保能避难的出口。

“跑到外面之后（地震发生10分钟～半天）”

要确认邻居是否平安，要互相协力，进行营救被压在倒塌的房屋下、翻倒的家具底下的人，进行火灾发生时的灭火活动、救护伤员。

JITCO からのお知らせ

— 自然灾害 地震 —

日本は非常に地震の多い国です。地震はいつどこで発生するかわかりません。遭遇すると怖くてパニックに陥りがちです。昔から怖いものの例えに、「地震、雷、火事、親爺」という諺があるくらいです。日頃から、地震が発生した場合に、適切な行動がとれるよう、心構えを身につけておくことが大切です。また、経過する時間ごとに、すべきことが変わってきます。以下に、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。

〔地震発生時の行動心得5ヶ条〕

“グラッときたら身の安全”

- 身の安全を優先する。
- 大きな揺れは、1分程度です。
- 丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、頭を保護するようにしましょう。



“落ち着いて火の始末をする”

- 火が出たら慌てずに、消火をしましょう。
- 小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。



“あわてて外に飛び出さない”

- むやみに外に飛び出すのは危険です。
- 周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。

“戸を開けて出口の確保をする”

- コンクリート建てマンションなどは、地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉じ込められることがあります。



“正しい情報で行動する”

- 災害時はデマなどに惑わされやすくなります。
- 報道機関や市区町村、消防・警察からの情報に注意しましょう。

〔地震発生時の行動マニュアル〕

“グラッときた（地震発生0分～2分）”

まず、落下物から身を守るため、机の下に入ったり、クッションや雑誌などで頭を保護する。家具やガラス面から離れる。

“大揺れがおさまった（地震発生2分～5分）”

台所やストーブなど火の始末をする。避難の時は、ブレーカー、ガスの元栓を切る。

“火の始末のあと（地震発生5分～10分）”

家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報入手する。また、避難可能な出口を確保する。

“外に出たあと（地震発生10分～半日）”

隣近所の安否の確認をして、協力し合って、倒壊家屋・転倒家具の下敷きになっている人の救出、火災発生時の消火活動、けが人の救護を行う。