

— Bencana Alam Gempa bumi —

— 自然災害 地震 —

Jepang merupakan negara yang banyak gempa buminya. Gempa bumi tidak diketahui kapan dan di mana munculnya. Apabila terjadi, akan mudah timbul kepanikan. Bahkan gempa bumi juga muncul dalam peribahasa Jepang tentang 4 hal yang ditakuti sejak dahulu, yaitu [gempa bumi, halilintar, kebakaran, ayah]. Jadi penting sekali untuk membiasakan diri mempunyai persiapan mental agar bisa bertindak tepat ketika gempa bumi muncul. Dan dalam setiap proses waktunya, hal yang harus dilakukan berbeda-beda. Di bawah ini kami ringkaskan sebagian kutipan dari *homepage* Penanggulangan Bencana Kota Tokyo.

[5 pasal pengetahuan untuk bertindak ketika gempa bumi terjadi]

“Keselamatan diri ketika terjadi guncangan”

- Utamakan keselamatan diri
- Guncangan besar adalah sekitar 1 menit
- Berlindunglah di bawah meja makan atau meja belajar yang kuat, lindungilah kepala

“Bertindaklah tenang dan matikan api”

- Ketika terjadi kebakaran, jangan gugup, padamkan dengan alat pemadam kebakaran
- Mari kita biasakan diri untuk selalu mematikan api walau dalam gempa bumi kecil sekalipun.

“Janganlah menjadi kebingungan dan lari keluar”

- Lari keluar secara sembarangan sangat berbahaya
- Perhatikan kondisi di sekeliling, dan bertindaklah dengan tenang

“Bukalah pintu untuk menjamin adanya pintu keluar”

- Bangunan mansion yang terbuat dari beton, ada kalanya pintu tidak bisa dibuka karena menjadi bengkok akibat guncangan gempa, membuat kita terkurung di dalamnya

“Bertindaklah sesuai informasi yang benar”

- Ketika terjadi bencana, seringkali terjadi kebingungan karena adanya berbagai info yang simpang siur
- Perhatikanlah berita dari media massa, pemda setempat, pasukan pemadam kebakaran, polisi dan sebagainya.

[Pedoman tindakan ketika terjadi gempa bumi]

“Begitu terasa guncangan (0~2 menit setelah gempa timbul)”

Pertama, untuk melindungi diri dari barang-barang yang jatuh, masuklah ke kolong meja dan lindungi kepala dengan bantal atau majalah, dsb. Menjauhlah dari dekat kaca atau perabot rumah tangga.

“Setelah guncangan besar mereda(2~5 menit setelah gempa timbul)”

Padamkan api dapur, alat pemanas dsb. Ketika mengungsi, matikan sekering listrik dan katup gas.

“Setelah api dipadamkan (5~10 menit setelah gempa timbul)”

Pastikan keselamatan seluruh keluarga, Usahakan untuk memperoleh informasi tentang bencana dan pengungsian. Juga, pastikan jalan keluar untuk mengungsi.

“Setelah berada di luar (10 menit~setengah hari setelah gempa timbul)”

Konfirmasikan kondisi keselamatan para tetangga, bersama-sama saling bekerja sama menolong orang-orang yang cedera, mengeluarkan orang yang tertimpa perabot rumah tangga atau reruntuhan rumah, memadamkan kebakaran yang timbul, dsb.

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。