

ข่าวจาก JITCO

— ภัยพิบัติทางธรรมชาติ แผ่นดินไหว —

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อยครั้ง เราไม่สามารถทราบได้ว่าแผ่นดินไหวจะเกิดขึ้นที่ไหนและเมื่อไร เมื่อต้องเผชิญกับแผ่นดินไหว ส่วนใหญ่จะกลัวเสียจนทำอะไรไม่ถูก ถึงขนาดในอดีตมีคำพังเพยจัดอันดับสิ่งที่น่ากลัวไว้ดังต่อไปนี้ “แผ่นดินไหว พายุ ไฟไหม้ พ้อ” ดังนั้น สิ่งสำคัญ คือ ในช่วงเวลาปกติควรมีการเตรียมตัวเตรียมใจ และปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดแผ่นดินไหว และเมื่อแผ่นดินไหวได้ผ่านพ้นไปแล้ว สิ่งที่จะปฏิบัติก็จะแตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้ จึงขอแนะนำรายละเอียดบางส่วนจากเว็บไซต์การป้องกันอุบัติภัยของกรุงโตเกียว ตามที่ได้สรุปมาข้างทำนี้

(การเตรียมตัวเตรียมใจและข้อพึงปฏิบัติเมื่อเกิดแผ่นดินไหว 5 ประการ)

“ดูแลตนเองให้ปลอดภัยเมื่อเกิดการสั่นสะเทือน”

- ดูแลตัวเองให้ปลอดภัยไว้ก่อน
- การสั่นสะเทือนอย่างรุนแรงจะเกิดขึ้นประมาณ 1 นาที
- ให้มุดซ่อนตัวใต้โต๊ะ หรือโต๊ะทำงานที่แข็งแรง พยายามปกป้องรักษาศีรษะให้ปลอดภัยเอาไว้

“เมื่อการสั่นสะเทือนบรรเทาลง ให้จัดการดับไฟ”

- ถ้าเกิดเพลิงไหม้ อย่ารีบร้อน ให้รีบดับไฟที่ลุกอยู่ก่อน
- ถึงแม้จะเกิดแผ่นดินไหวเพียงเล็กน้อย ก็ให้ดับไฟให้คิดเป็นนิสัย

“อย่ารีบร้อนออกนอกอาคาร”

- การผุนผัดนออกนอกอาคารเป็นสิ่งอันตราย
- ตรวจสอบสถานการณ์รอบข้างให้เรียบร้อย แล้วจึงค่อยเคลื่อนไหวต่อไป

“เปิดประตูเพื่อเตรียมทางออกทิ้งไว้”

- แผนชั้นที่สร้างด้วยคอนกรีต ฯลฯ เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น ประตูอาจเสียรูปทรงได้ อาจเป็นสาเหตุให้ถูกกักขังอยู่ในห้องได้

“ปฏิบัติตามข่าวสารที่เชื่อถือได้”

- ขณะที่เกิดภัยพิบัติ ข่าวโคมลอยเกิดขึ้นได้ง่าย อย่างหลงเชื่อ
- ระมัดระวังฟังข่าวสารของหน่วยงานสื่อสารของแต่ละท้องถิ่น สถานีดับเพลิง สถานีตำรวจ

(คู่มือการปฏิบัติตนเมื่อเกิดแผ่นดินไหว)

“เมื่อเกิดการสั่นสะเทือน (ขณะเกิดแผ่นดินไหว 0-2 นาที)

อันดับแรก ป้องกันตัวจากสิ่งของที่ระอุตกลงมา ให้เข้าไปอยู่ใต้โต๊ะ ปกป้องศีรษะด้วยหมอนอิงหรือนิยสาร ฯลฯ อยู่ห่างจากเครื่องเรือน และผนังด้านที่เป็นกระจก

“เมื่อแรงสั่นสะเทือนหยุดลง (หลังเกิดแผ่นดินไหว 2-5 นาที)”

จัดการดับไฟในครัว และเครื่องทำความร้อน ฯลฯ ก่อนหลบภัยออกนอกบ้านให้โยกกัน โยกแผงควบคุมแผงไฟฟ้าลง ปิดหัวแก๊ส

“หลังจัดการดับไฟแล้ว” (หลังเกิดแผ่นดินไหว 5-10 นาที)

ตรวจสอบความปลอดภัยของคนในครอบครัว หากข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติ และการหลบภัย เตรียมทางออกที่สามารถหลบภัยเอาไว้

“หลังจากออกนอกอาคาร” (หลังเกิดแผ่นดินไหว 10 นาที - ครึ่งวัน)

ตรวจสอบความปลอดภัยของเพื่อนบ้านใกล้เคียงกัน ให้ร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลที่หลงเหลืออยู่ในบ้านที่พังทลาย ผู้คนที่อยู่ใต้เฟอร์นิเจอร์ที่ล้มทับลงมา ดับเพลิงเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ

JITCO からのお知らせ

— 自然災害 地震 —

日本は非常に地震の多い国です。地震はいつでも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。