

自家的防灾手册

中文版

你怎么办？



水戸男女平等参画思考会

水 户 市

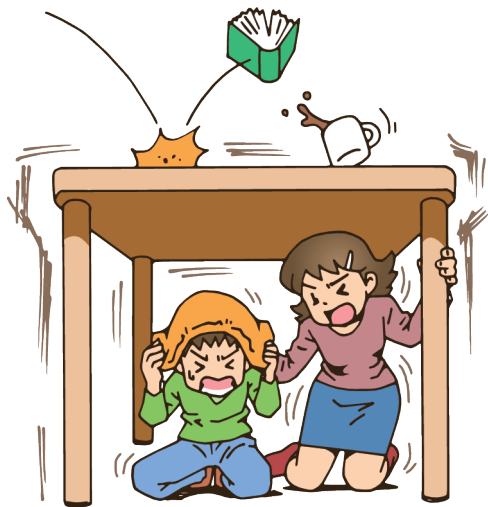
前言

2011年3月11日发生的东日本大地震给大家带来了深刻的教训。为了给各位提供有关的防灾知识，我们制作了该防灾手册，希望大家能够放在家中显眼的地方，以备在灾害时使用。

目录

| | |
|--------------------------|----|
| ● <地震>感觉要地震了····· | 3 |
| ● <地震>前往安全的场所····· | 5 |
| ● <地震>确认自家的安全状况····· | 6 |
| ● <大雨>如果下大雨的话····· | 7 |
| ● <火灾>发现着火现场后····· | 10 |
| ● <火灾>如何逃离火灾现场····· | 11 |
| ● <急救>抢救方法····· | 12 |
| ● <急救>AED的使用方法····· | 13 |
| ● 获取避难信息····· | 14 |
| ● 前往避难场所····· | 16 |
| ● 家人之间商定好集合场所····· | 17 |
| ● 请利用灾害发生时的专用录音电话系统····· | 17 |
| ● 避难时携带物品·储备物品····· | 18 |
| ● 指定避难所地图····· | 20 |
| ● 家人的紧急联络处····· | 22 |
| ● 相关机构的联络处····· | 22 |
| ● 灾害相关用语····· | 23 |

感觉要地震了



钻到桌子下面！
确保自身的安全！



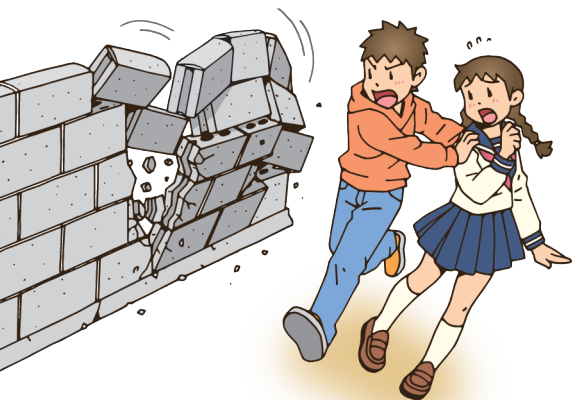
摇晃停止后
确认火源！



打开房门
确保出口！



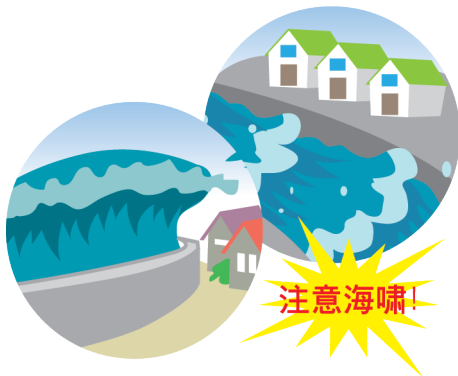
确认避难途径(紧急出口)!



不要靠近围墙!



不要乘坐电梯!



远离海边和河边, 迅速逃往高处

前往安全的场所

摇晃停止后

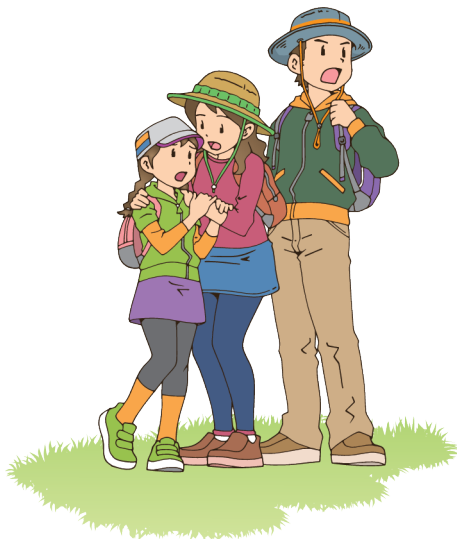
戴上帽子

穿上运动鞋

携带随身的贵重物品 (P19)

前往安全的场所。

- 近处的公园或广场
- 人们汇集的场所
- 指定的避难场所 (P20)



要注意!

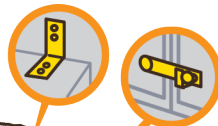
- 余震
- 围墙的倒塌
- 震落的玻璃碎片
- 火势上升
- 震落下来的招牌和瓦块儿



确认自家的安全状况

屋内

要防止家具倾倒和东西落下。



屋内保留一处没有家具的安全空间。

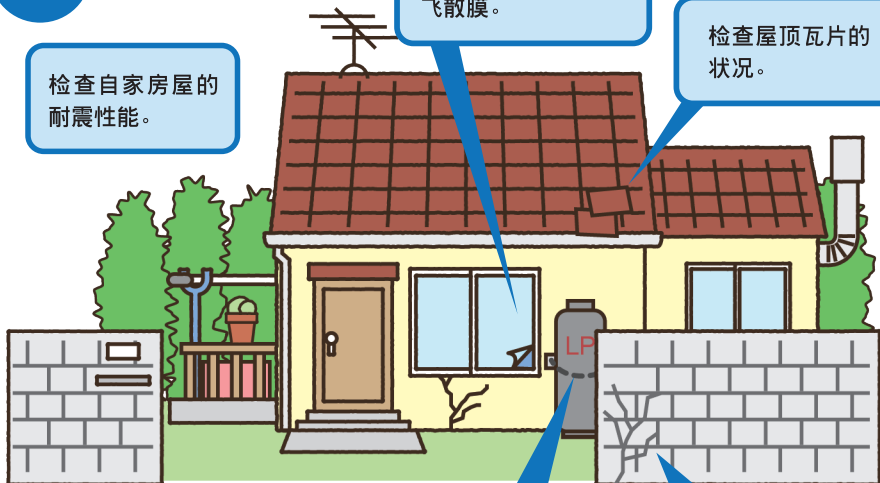
门口和通道处，不堆放物品。

屋外

检查自家房屋的耐震性能。

门窗玻璃，粘贴防止飞散膜。

检查屋顶瓦片的状况。



液化气罐用铁链固定住。

检查水泥砖墙的状况。

如果下大雨的话

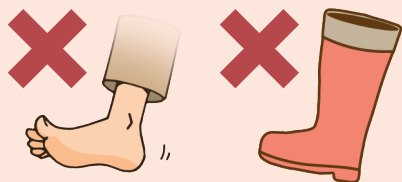
碰到下暴雨这样的自然灾害，可以通过天气预报来事先了解。
请事先确认周围的危险场所并做好安全避难的准备工作。



事先确认好能够安全抵达避难场所的道路和途径。

鞋

请不要赤脚或者穿长筒靴。
请穿带有鞋带的运动鞋。



使用绳子

请用绳子绑在自己的身体上后避难。
特别要注意照管好自己的孩子。



水深尚能允许步行时

如果避难场所的水深达50cm以上的话
(超过膝盖), 请不要到那里去避难。

如果水流速度很快的话,
即使水位只有20cm也有可能步行困难,
所以要多加注意。



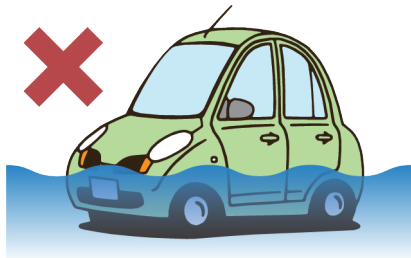
注意脚下

积水下面有窨井盖和侧沟等
危险的地方。

可以用长的棍棒一边探路
一边走。

请不要开着车去避难

因为会造成交通堵塞，或者车辆进水使车辆发生故障不能行驶，所以尽可能的采用步行的方式避难。



如果无法去避难场所避难时，请尽可能躲藏在离悬崖处较远的房间或者是2楼等地方。

有塌方的迹象时

如果发现有塌方的迹象时，请迅速离开现场到安全的地方避难。



如果发现悬崖处有小石块往下落的时候



发现悬崖处有裂缝时



悬崖上有水渗出时

发现着火现场后



告知周围的人

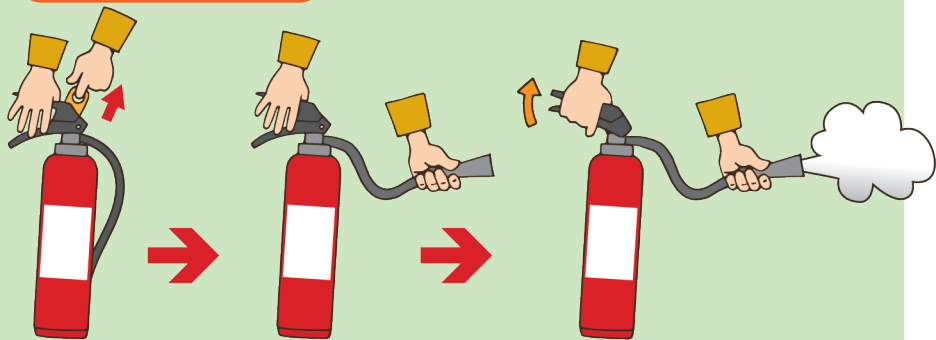
发现火灾后，
向周围通知大喊
和拨打火警 119 也很重要

进行初期灭火

如果火焰没有高达天井，
请用灭火器灭火。



灭火器的使用方法



① 拔出安全针

② 拉出软管对准火源

③ 握紧手闸

如何逃离火灾现场

看准引导牌后向外逃



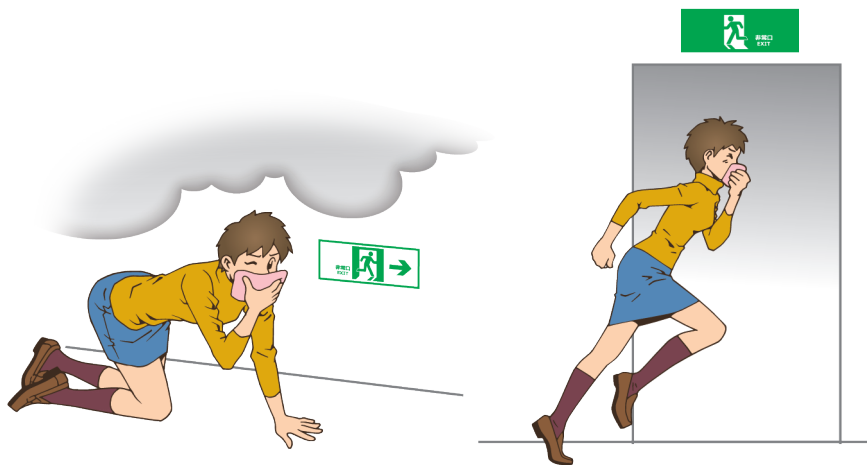
白色引导牌

指示有紧急出口的方向



绿色引导牌

指示紧急出口



请平时留意紧急出口和有引导牌的地方

"如遇火灾请镇静，请顺着（白色引导牌）的箭头方向前进，从紧急出口（绿色标牌）处出逃。

用毛巾手绢等捂住口鼻，猫着腰前行，谨防吸入烟雾。"

抢救方法

119

- 发现有人不醒人事
- 眼看着有人晕倒



查看周围的安全性
大声呼喊，查看是否有意识



- 呼叫救护车（拨打119）
- 让旁边的人去取AED

去取AED

观察呼吸情况

- 没有呼吸动静时
 - 呼吸不正常时
 - 如果对如何判断现场情况没有自信时
- ※呼吸正常时，一边观察一边等待救护车的到来



进行心脏按摩

可以只进行心脏按摩 人工呼吸会做就做



AED到了
贴好AED的贴片
依照语音提示进行操作



AED

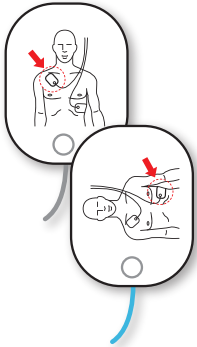
AED的使用方法

AED是什么 (AED:Automated External Defibrillator)

AED 是心脏工作异常时，通过电击使心脏恢复正常的仪器。
水户市在所有的公共设施和便利店都设置了 AED 装置。

1.AED 到了

- 接通电源
(也有打开盒子就自动开电源的型号)
- 用自动语音提示(简单的日语)和按钮的闪动,提示操作



2. 将电极贴到胸部

- 电极贴的贴附部位,有图示。
- 接通电源电极贴和主机,仪器就自动检查心脏的状态
- 仪器自动检查心脏时,不要触摸患者
- 仪器自动检查的结果,不需要电击时就不通电

3. 进行电击

- 需要电击时,主机上的『电击按钮』会闪动
- 为了防止触电,确定无人触碰患者后按『电击按钮』



获取避难信息

互联网



水户市政府的互联网主页

有英语、中文和韩文的主页。请事先确认灾害预测图
在发生灾害时，可以通过水户市的防灾信息渠道了解有关的信息。

<https://www.city.mito.lg.jp/index2.html>



气象厅的主页

有英语的主页。可以看到各种气象信息。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



国土交通省（河流的防灾信息）

可以通过现场设置的监控摄像头观看现在的（每10分钟更新）
那珂川水位影像。

<https://www.river.go.jp/index/twninfo/pc?prefCd=801&twmCd=801201&type=fldfr&prefCd=801&twmCd=801201>



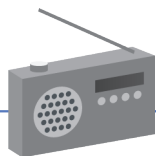
NHK WORLD JAPAN

可以观看各种不同语种的新闻节目。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



收音机



FM调频76.2MHz的广播

水户市内的广播电台。当发生灾害时，可以通过这些渠道了解水户市的灾害情况以及避难场所等有关信息。

电子邮件等



紧急通报邮件

当发生需要紧急避难的灾害时，会通过手机自动接收有关的通知。

※有需要设定或不能接收的机型。

邮件杂志

可以接受水户市所发出的有关信息。特别是在发生灾害时，可以通过它了解有关防灾的信息。※事先注册。



SNS

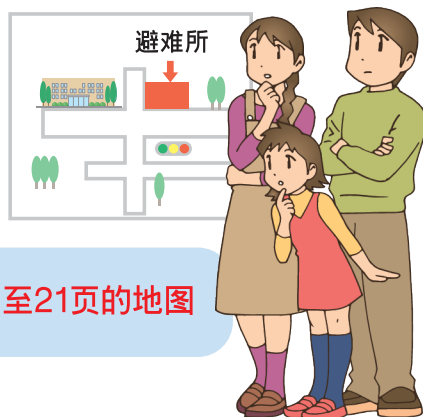
了解水户市发布的有关信息。



前往避难场所

小学·中学·市民中心

可以留宿
有供餐
有厕所



请参阅20页至21页的地图



离开家时、

- 关闭电源总开关。
- 关闭煤气阀门。
- 张贴避难的去处。

家人之间商定好集合场所



家人之间商定好集合场所，并作好记录

| |
|---|
| ① |
| ② |

请利用灾害发生时的专用录音电话系统

作为发生灾情时家人之间的联络手段

请练习灾害用留言电话的拨打方法 **171**

※每月1日·15日可进行免费拨打体验。




避难时携带物品·储备物品

请事先做好预防断电和断水的准备工作。

请把防灾用品清单里画上圈的必需品装入专用的袋子里，
放在任何人都能看到的地方。（例如家门口等处）

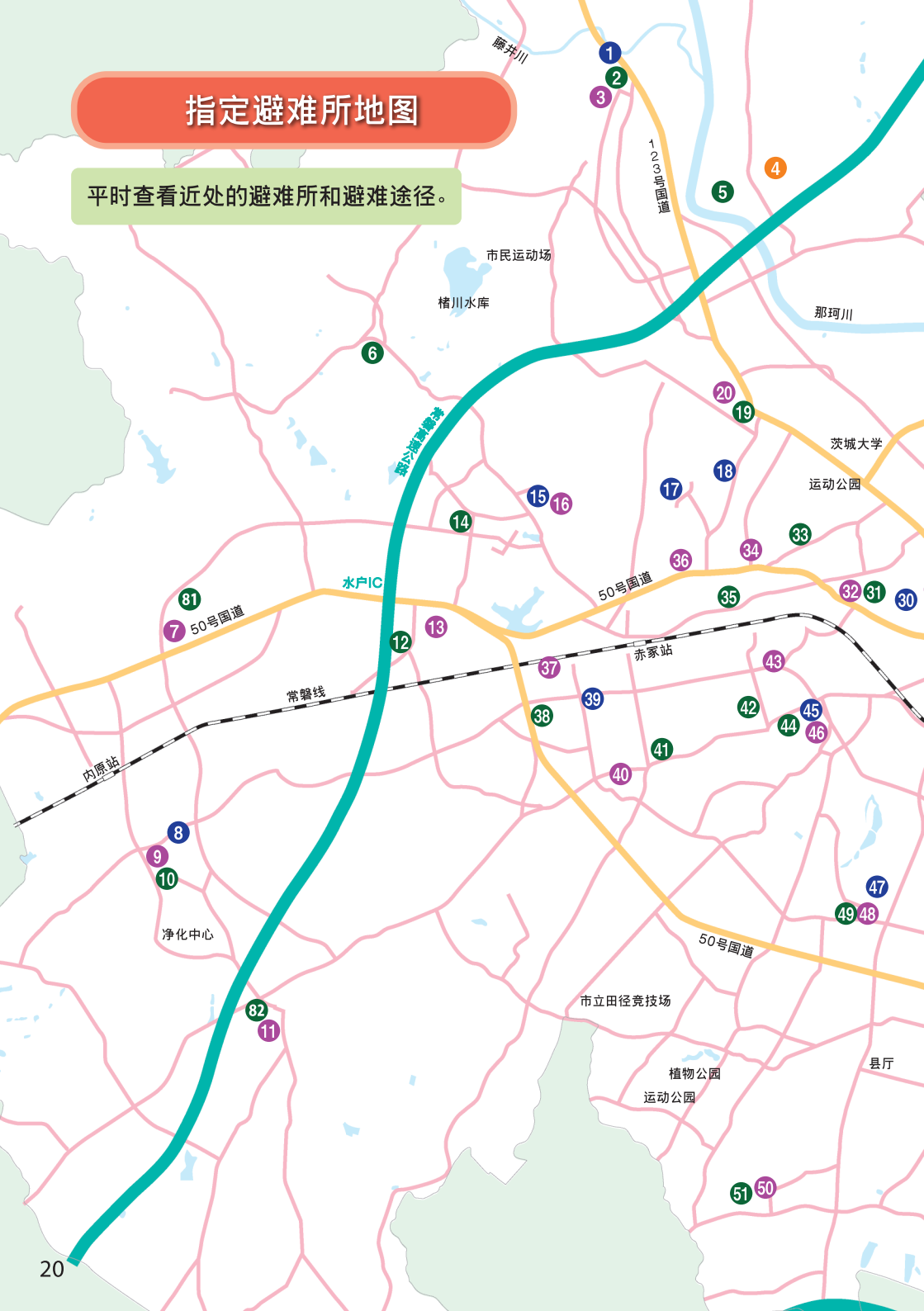
避难时请务必带上装有防灾物品的袋子。

| | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 饮用水  每人一天3公升为标准 | <input type="checkbox"/> 应急食品  一日三餐三天量为标准 | <input type="checkbox"/> 简易厕所  | <input type="checkbox"/> 卫生纸  |
| <input type="checkbox"/> 方便炉灶  | <input type="checkbox"/> 打火机  | <input type="checkbox"/> 蜡烛  | <input type="checkbox"/> 电池  |
| <input type="checkbox"/> 报纸  | <input type="checkbox"/> 蓝色塑料铺垫  | <input type="checkbox"/> 毛巾  | <input type="checkbox"/> 湿纸巾  |
| <input type="checkbox"/> 保温垫  | <input type="checkbox"/> 塑料袋  | <input type="checkbox"/> 手套  | <input type="checkbox"/> 一次性暖宝宝  |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 小刀  | <input type="checkbox"/> 保鲜膜  | <input type="checkbox"/> 胶带  | <input type="checkbox"/> 绳子  |
| <input type="checkbox"/> 口罩  | <input type="checkbox"/> 急救药品  | <input type="checkbox"/> 婴儿纸尿裤  | <input type="checkbox"/> 生理用品  |
| <input type="checkbox"/> 老人·病人的 看护用品  | <input type="checkbox"/> 手电筒  | <input type="checkbox"/> 贵重物品  身份证·现金· 保险证·护照等 | <input type="checkbox"/> 换洗衣物  |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具  | <input type="checkbox"/> 收音机  | <input type="checkbox"/> 哨子  | <input type="checkbox"/> 能保护头部的头盔  安全帽等 |
| <input type="checkbox"/> 常用药 药品手册 手指消毒用品  | <input type="checkbox"/> 记录文具  | <input type="checkbox"/> 智能手机以及 普通手机 (充电器, 电池)  |  |

指定避难所地图

平时查看近处的避难所和避难途径。



3 饭富小学
7 妻里小学
9 内原小学
11 鲤渊小学
13 上中妻小学
16 双叶台小学
20 渡里小学
22 柳河小学
24 三丸小学
27 五轩小学
29 新庄小学

32 常磐小学
34 堀原小学
36 石川小学
37 赤冢小学
40 河和田小学
43 梅丘小学
46 见川小学
48 绿冈小学
50 寿小学
53 吉泽小学
56 笠原小学
57 千波小学
61 浜田小学
63 城东小学
66 上大野小学
67 吉田小学
70 酒门小学
72 稻荷第二小学
75 下大野小学
78 稻荷第一小学
80 大场小学

1 饭富中学
8 内原中学
15 双叶台中学
17 石川中学
18 第五中学
23 第二中学
30 第一中学
39 赤冢中学
45 见川中学
47 绿冈中学
54 笠原中学
59 千波中学
60 第三中学
69 第四中学
76 常澄中学

19 渡里市民中心
21 柳河市民中心
25 三丸市民中心
26 五轩市民中心
28 新庄市民中心
31 常磐市民中心
33 堀原市民中心
35 石川市民中心
38 赤冢市民中心
41 樱川市民中心
42 见和市民中心
44 见川市民中心
49 绿冈市民中心
51 寿市民中心
52 吉泽市民中心
55 笠原市民中心
58 千波市民中心
62 竹隈市民中心
64 城东市民中心
65 上大野市民中心
68 吉田市民中心
71 酒门市民中心
73 稻荷第二市民中心
74 下大野市民中心
77 稻荷第一市民中心
79 大场市民中心
81 妻里市民中心
82 鲤渊市民中心

4 国田义务教育学校

2 饭富市民中心
5 国田市民中心
6 山根市民中心
10 内原市民中心
12 上中妻市民中心
14 双叶台市民中心



家人的紧急联络处

| | |
|---------|--|
| 现住址 | |
| 自家的电话号码 | |

| 姓名 | 亲属关系 | 手机/工作单位或学校的联系电话 |
|----|------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |

相关机构的联络处

水户市役所 029-224-1111

水户市国际交流中心 029-221-1800

警察[水户警察署] 029-233-0110

消防·急救[水户市消防局] 029-221-0111

■灾害相关用语

| 日本語 | Romaji | 汉语 | 意思 |
|---------|---------------------|---------|---|
| 地震 | Jishin | 地震 | 地揺灾害 |
| 余震 | Yoshin | 余震 | 强烈地震之后随即发生的地震 |
| 津波 | Tsunami | 海啸 | 地震之后，海上推来的巨大海浪 |
| 台風 | Taihu | 台风 | 大量的降雨和强风引起的灾害 |
| 水位 | Suii | 水位 | 达到河流水面的高度 |
| 洪水 | Kozui | 洪水 | 河流的水位上涨，河水溢出流入街道的灾害 |
| がけ崩れ | Gake-kuzure | 塌方 | 因地震或台风，斜坡（陡崖）崩塌的灾害 |
| 非常口 | Hijoguchi | 紧急出口 | 发生火灾时，能够安全逃出建筑物的出口 |
| 心臓マッサージ | Shinzo-massaaaji | 心脏按摩 | 用力按压胸部，促使停止的心脏跳动 |
| 119番通報 | 119ban-tsuho | 通报119 | 在日本呼叫消防车和救护车时的电话号码 |
| 避難 | Hinan | 避难 | 从危险之处转移到安全的地方 |
| 高齢者等避難 | koreisya-tou-hinan | 高龄者等避难 | 「避难时行动缓慢的人，请开始避难」的信息 ※老年人、行动不便的人、携带儿童的人、援助避难的人 |
| 避難指示 | Hinan-shiji | 避难指示 | 「请避难」的信息 |
| 緊急安全確保 | kinkyu-anzen-kakuho | 紧急安全的确保 | 请尽可能在安全的场所采取能够挽救生命的举动 |
| 注意報 | Chuiho | 注意警报 | 「请注意灾情」的信息 |
| 警報 | Keiho | 警报 | 「提示有可能会发生危险的灾情」的信息 |
| 避難所 | Hinanjo | 避难所 | 发生灾情时提供帮助的地方 |

紧急情况下的联络处

火灾（火情）· 救护 · 救助的通报

119

事件 · 事故的通报

110



自家的防灾手册 中文版

编 制 水户男女平等参画思考会
水户市
发行日 2023年11月
事务局 问询处 水户市防灾·危机管理科
TEL 029-232-9152
FAX 029-233-0523