

# 外国人防灾手册

~从现在开始做防灾准备~



福冈县

该手册是针对外国籍人士在日本遭遇自然灾害时的应对方法的简介。

灾害是指地震，大雨，台风，泥石流，火灾等。

- ▲请收集正确信息。
- ▲发生灾害时，有可能引起停水，停电以及停煤气。
- ▲遭遇危险时到避难所避难。
- ▲有很多危险的地方。
- ▲发生灾害时，有可能使公路，铁路陷入瘫痪。
- ▲交通一旦瘫痪，会给大家回国造成障碍。
- ▲受灾者接受援助时，需要出示《受灾证明》。
- ▲迁居时，请到邮局申报新址。
- ▲社会陷入混乱状态时，务必警惕诈骗。



## 所谓地震

日本是地震多发国家。

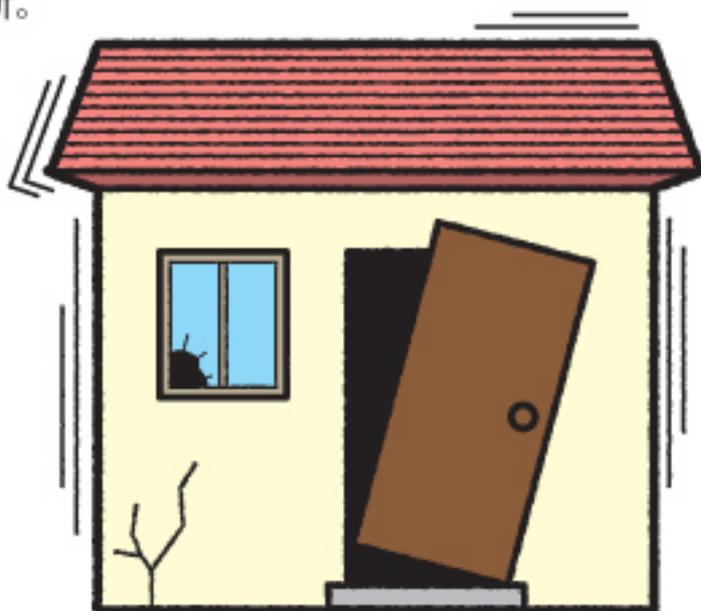
地震不知在何时何地就会发生。

大型地震过后会发生余震（主震后的地震）。

地面摇晃，房屋以及大楼倒塌。

自来水及电力，煤气供应中断。

海啸袭来。



在日本用数字表示烈度的强弱

烈度 3	在室内能感觉到摇晃
烈度 4	吊灯等悬挂物产生大幅度摇晃
烈度 5 度弱	橱柜里的餐具，书籍等有掉落的可能
烈度 5 度强	无依附物站立，行走困难
烈度 6 度弱	墙壁的瓷砖，窗户玻璃等有掉落的可能
烈度 6 度强	大部分没固定装置的家具会移动，倾倒
烈度 7 度	大多数耐久性差的木结构建筑物会倒塌

# 发生地震时

## 在室内时

1. 躲在桌子或写字台下



2. 当摇晃平息时，立即熄灭火源



3. 打开门确保出口



4. 穿好鞋以防受伤



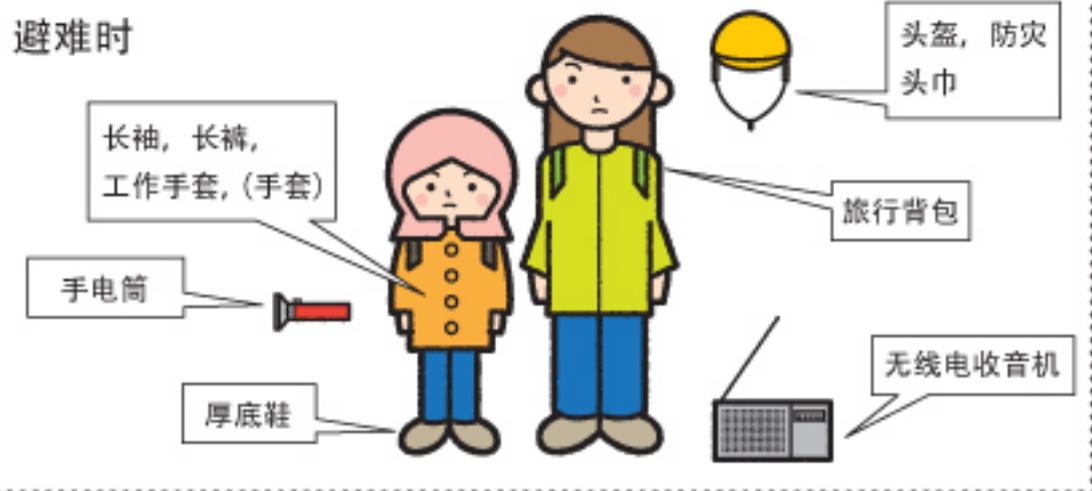
5. 准备好防灾用品



6. 确认周边情况后外出



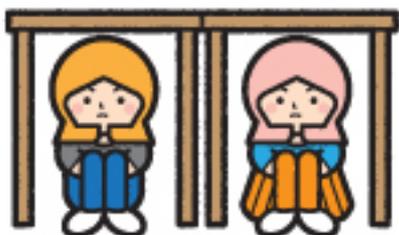
## 避难时



## 在外面时

### 学校及公司

避开书架和窗户，躲在写字台下。



### 超市及百货商店

听从工作人员的指挥。



### 驾驶车辆时

靠公路左面停车，关闭引擎，  
不要拔掉钥匙，远离车辆。



### 海边

海边有发生海啸的可能，  
请远离海边向高处避难。



### 电梯里

按下所有楼层的按钮，  
电梯门一开立刻离开。



### 电车及公共汽车里

不要慌慌张张地跑出去，  
听从工作人员的指挥。



### 建筑物附近

建筑物有倒塌和杂物掉落的危险，  
请远离建筑物。



### 山的附近

山体和悬崖有可能塌方，  
躲到安全场所避难。



## 所谓大雨·台风

### 大 雨

大雨大多发生于6~7月的梅雨及台风多发季节。大雨会导致河水泛滥，造成房屋及地下浸水，道路灌水，引发山体及悬崖塌落等自然灾害。



### 台 风

台风主要发生于7~9月之间。

大雨和强风导致河流泛滥，海浪汹涌。

受暴风影响，招牌及房瓦等被吹飞。

公共汽车，电车，地铁等公共交通工具也被迫停止运营。

#### <风 速>

风速20m/s	招牌等被强风吹翻（飞）
风速30m/s	站立困难
风速40m/s	屋顶及防雨门板被吹飞

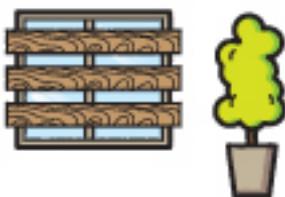


# 发生大雨·台风时

## 大雨台风来之前的准备工作

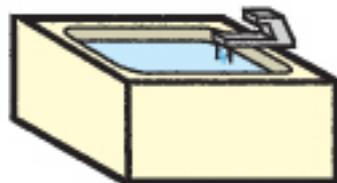
### 1. 户外防患措施

固定容易被吹飞的东西。  
锁上窗户和防雨门板。



### 2. 确保生活用水

确保饮用水以防断水，  
浴缸里也预先放满水。



### 3. 不要靠近危险场所

河流及海岸，山坡附近很危险。



## 大雨台风临近时的准备工作

### 1. 查阅最新信息



### 2. 检查避难防灾用品



### 3. 不要轻易外出



### 4. 遵从避难指示

遵从各级政府发出的避难通知，  
按指示迅速撤离与避难。



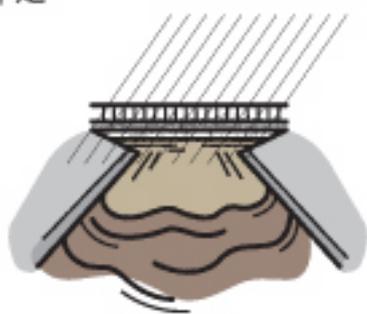
## 塌方及泥石流的危害

台风，暴雨导致山坡，山崖等容易发生泥石流灾害。

尽早避难。

### 1. 泥石流

山坡和河底的石头及泥土沙砾等被冲走



### 2. 悬崖塌方

悬崖发生塌方



### 3. 滑坡

地表出现大范围的滑坡

#### ▲ 泥石流灾害警报

在即将发生泥石流灾害险情时发布

### < 注意报和警报 (灾害通知) >

大雨警报・注意报	因大雨造成河水泛滥，泥石流灾害时
洪水警报・注意报	因大雨导致河流泛滥的时候
暴风警报・强风注意报	强风袭来时
海浪警报・注意报	因强风引起大浪时
高潮警报・注意报	因台风使海水越堤泛滥时

请警惕警报和注意报！



## 发生火灾时



1. 大声呼喊「着火了！」，以通知周围的人
2. 拨打火警电话 119（消防局）

### 火警电话 119 的拨打方法

- ① 着火了
- ② 尽量详细告知地址  
「〇区〇〇丁目〇番〇号 〇〇大厦  
在〇〇公民馆的旁边」
- ③ 说明火灾的状况  
「〇〇在燃烧」
- ④ 告知姓名，电话号码

▲ 明确的传达是火灾还是急救以及地点，火灾情况

### 3. 使用灭火器及水灭火

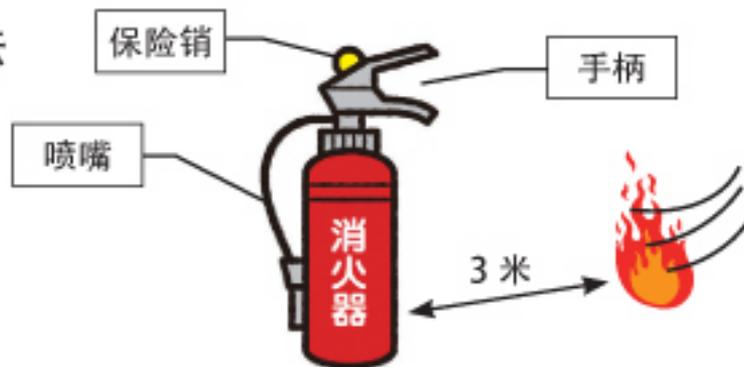
没有灭火器，可用座垫，湿毛巾或者床单盖住火焰。

▲ 不要往油锅，煤油炉，电器上浇水！



### 灭火器的使用方法

- ① 拔下保险销
- ② 握紧喷嘴
- ③ 离开 3 米远
- ④ 握紧手柄



### 住宅用火灾报警器

住宅用火灾报警器是用于探测由于大量烟雾及高温导致引发火灾时发出警报，起到报警作用。



根据消防法规定，设置住宅用火灾报警器义务化。

#### 4. 避难

火焰烧到天花板时，立即停止救火撤离现场。



浓烟里含有大量一氧化碳等有毒气体！

用湿手帕或毛巾捂住嘴和鼻子  
在撤离现场时，要低首俯身。

#### 5. 大楼及百货商店等高层建筑可利用楼梯撤离避难

因火焰及浓烟是向上扩散极快，所以向楼下撤离为最安全。  
严禁使用电梯。

#### 6. 一旦撤离到户外，绝对不要再返回！

### 预防火灾

#### 预防纵火

房屋四周不要放置易燃物品



#### 炉灶

离开炉灶时务必关闭火源



#### 香烟

不要长时间搁置点燃的香烟



#### 电线周围

不要在一个插座上连接多个电器



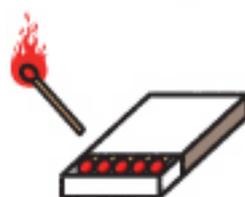
#### 火炉

不要在火炉旁放置易燃物品



#### 玩火

不要把火柴及打火机放置在儿童伸手可及之处



## 从平时就做好准备

### 1. 召开家庭会议

预先确认避难场所及联络方式。

### 2. 检查应急携带物品



### 3. 室内防灾措施

①固定家具，以防倾倒。

在窗户及餐具柜上贴上贴膜，以防破碎。

②为确保避难通道通畅，

不得在过道及出入口处堆放物品。

③确认应急物品

手电筒，便携式收音机，急救用品，  
应急用食品，便携液化气瓶式炉灶等。



### 4. 住宅的安全检查

检查建筑物的抗震性能。

加固瓦，天线。

维修陈旧的预制板围墙。



### 5. 与近邻合作

受灾时需要邻里之间同心协力，共度难关。

邻里之间平时就要互相帮助。



## 防灾必备品

### 应急携带用品

这是避难时随身携带的必需品，  
用旅行背包装好，放在方便拿取的地方。



食品等	饮用水 应急食品 (压缩饼干, 罐头、软包装食品等) 奶粉, 奶瓶 小刀, 开罐器	衣服	服装, 内衣裤 毛巾 雨具 (雨伞, 雨衣) 御寒服装
医疗用品	急救药品 常备药 纸尿裤, 卫生巾 餐巾纸	日用品	手电筒 无线电收音机 电池 工作手套 (手套) 一次性暖宝宝 书写用具 (笔, 铅笔, 便条) 塑料袋 打火机, 火柴 防灾头巾, 头盔
贵重物品	现金、银行卡, 存折 印章 健康保险证 身分证		

### 应急储备物品

能够暂时维持数天的物品，  
至少准备 3 天的量。



食品等	饮用水 (每人每天 3 升) 软包装食品, 罐头食品 压缩饼干, 咸饼干, 干米 巧克力, 糖, 奶粉 台式炉灶, 燃料 锅, 方便餐具 (方便筷, 纸杯等)	日用品	手电筒, 无线电收音机, 蜡烛, 灯笼 湿纸巾, 卫生纸 毛毯, 睡袋 报纸 工具
-----	--	-----	---

## 防灾笔记

消防局 **119**

火灾・受伤及生病时



警察局 **110**



### 个人备忘录

姓名	护照号码
国籍	外国人登录证 或在留卡号码
日本住址	
电话	手机

家属  
联系方式

姓名	电话

亲属・朋友  
联系方式

姓名	电话

联系方式	电话	联系方式	电话
煤 气		大使馆・领事馆	
电 力		医院	

避难场所

家属集合场所

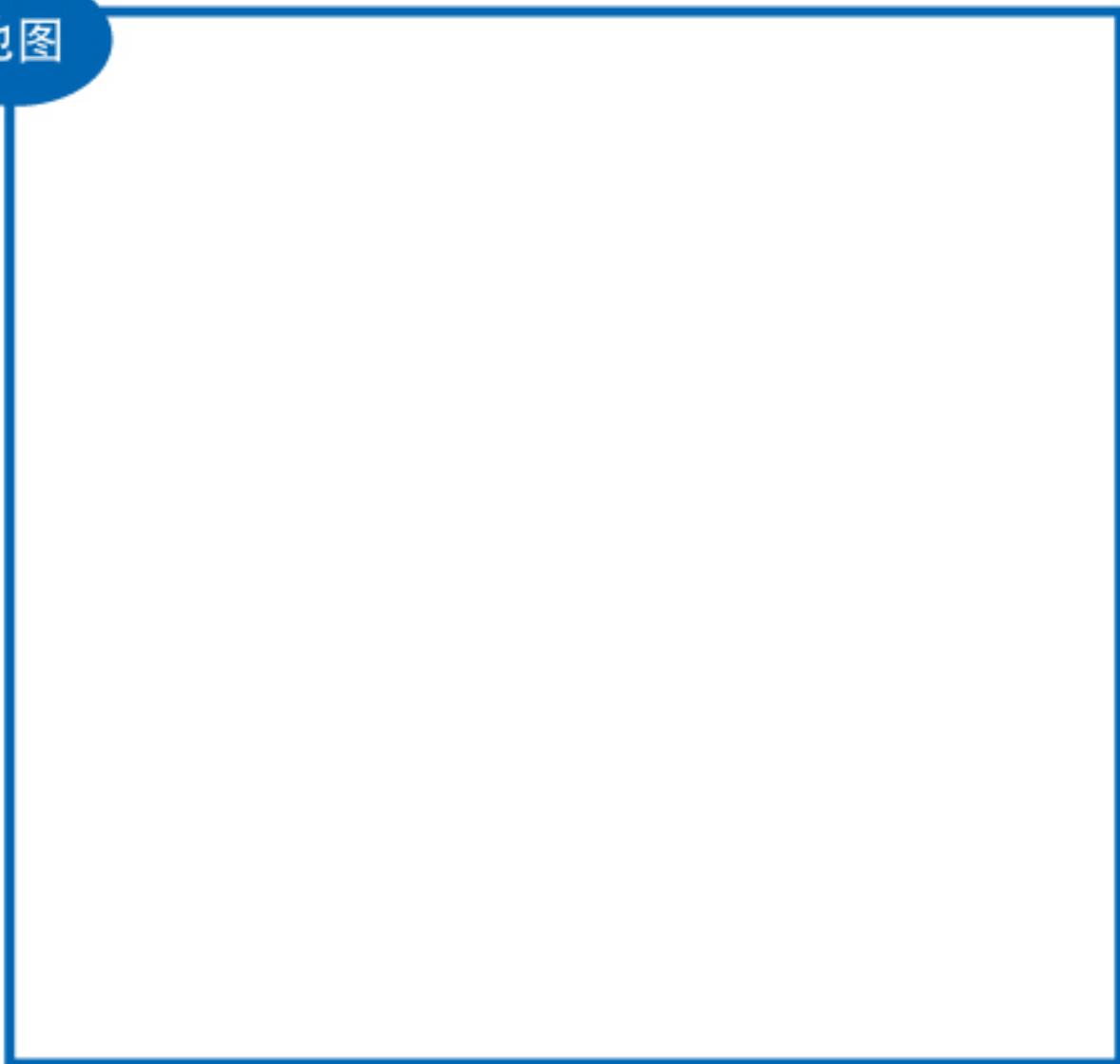
## 避难所

调查避难所位置，绘制住所周边地图。

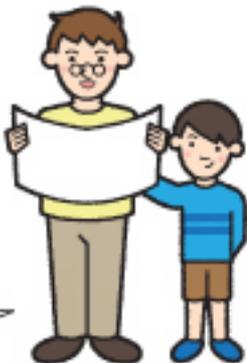
避难所一般设置在学校，公民馆，市民中心等地。

避难所里可以饮食，有就寝空间。

### 地图



务必预先徒步确认  
安全到达  
避难场所的路程



## 防灾窗口・避难所

县以及市政府的防灾窗口，  
在电脑上也可以确认避难所所在地。



### 福冈县

FukuokaKen BousaiKikikanriKyoku ShoubouBousaiShidouKa  
电话号码 092-643-3113 仅限日语



福冈县避难支援地图

<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/shienmap/index.html>

FukuokaKen KokusaikouryuuSenta “Kokusai Hiroba”  
Gaikokujin Soudanmadoguchi (外籍人士咨询窗口)  
电话号码 092-725-9200 提供日语，英语，中文，韩语服务

### 大野城市

OnojoShi AnzenAnshinKa 电话号码 092-580-1966 仅限日语



外国人生活指南

<http://www.city.onojo.fukuoka.jp/edu/kokusai/seikatsujoho.html>

## 发生灾害时的信息・联系方式

### 外语 FM 无线电广播「LOVE FM」

使用多国语言发布地震及台风，大雨的信息。

福冈 76.1MHz

福冈西 82.5MHz

北九州 82.7MHz

## 防灾邮件

○防灾邮件まもるくん (ma mo ru ku n/ 守君)

是福冈县实施的邮件通讯服务。

○实时发布地震，海啸，台风，大雨等的气象信息。

○发生灾害时，能将你的消息转达给你的家属及朋友。

まもるくん (ma mo ru ku n/ 守君) 有日文版和英文版

通过以下的链接可进行注册 (注册免费)。

英语版网址 <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/en/>

日语版网址 <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/>

<英文版>



<日文版>



©CyberConnect2 Co., Ltd.

## 灾害用语音留言电话

灾害用语音留言电话是在发生灾害时所提供的手机录音或者听取留言的服务。

公用电话，手机均可使用。

### 灾害用语音留言电话 171

#### ◆留言录音

1 7 1 - 1 - -- → 按照语音提示录音  
自己的电话号码

#### ◆听取留言

1 7 1 - 2 - -- → 按照语音提示听取留言  
对方的电话号码

福冈县国际交流局交流第一课  
福冈市博多区东公园7番7号  
TEL:092-643-3201 FAX:092-643-3224  
2013年2月发行