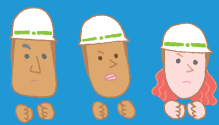


## 災害多言語情報

## 防災多语种信息

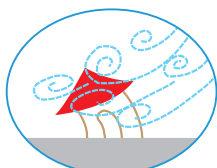


# 灾害时的避难方法

## 災害時の避難のしかた

「灾害」种类繁多多样。让我们一起来思考一下在灾害即将临头时、灾害已经来临时，如何采取妥当行动

いろいろな「災害」があります。災害が起こりそうなとき、起こったとき、どのように行動すればいいか考えてみましょう。



台风  
台風



大雨  
大雨



地震  
地震



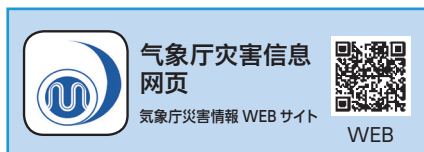
海啸  
津波



土石塌方  
土砂崩れ

### 1 搜集正确的灾害信息

災害の正しい情報を入手しましょう！







### 2 请到安全的地方「避难」

安全な場所へ「避難」しましょう

请确认好避难场所是否可以提供水、食物、厕所及援助信息。

避難するところが水や食料、トイレの場所や支援の情報などが入手しやすい所かどうか確認しておきましょう。

<p>家中避难 自宅避難</p> 	<p>指在自己家里度过避难生活 居住在公寓等坚固的楼房，且住在公寓高层等处的人可以考虑在家中避难。 居住在河流附近、低洼地区及斜坡等危险地方的人，不要在家中避难。</p> <p>自宅にしながら避難生活をする事です。 マンションなどの頑丈な建物で、高い階に住んでいる人は自宅避難を考えるとよいでしょう。 川の近くや低い土地、斜面など危険な場所があるところに住んでいる人は自宅避難をしません。</p>
<p>车中起居 車中泊</p> 	<p>指暂时在车里度过避难生活。 选择地势高并宽阔的地方。长时间不活动身体容易生病，因此要不时地做些活动。打开车窗，换换新鲜空气。 不要在容易淹水的地方、山丘斜坡、倒塌房屋的附近等危险之处留宿车中。</p> <p>一時的に車の中で過ごす避難の事です。 高くて広い場所を選びましょう。長い時間動かないと病気になることがあります。ときどき体を動かしましょう。車の窓を開けて新しい空気を入れましょう。 浸水がありそうな場所、山の斜面、倒壊した建物の近くなど危ない場所では車中泊をしません。</p>
<p>亲属・朋友 親せき・友人</p> 	<p>如果有可以拜托的亲戚朋友住在安全的地方，就请那里避难。 安全な場所に頼れる親せきや友人が住んでいたら、避難させてもらいましょう。</p>
<p>避难所 避難所</p> 	<p>如有担心，请马上前往避难所。要事先了解好避难所地点。 不安があれば、すぐに避難所に移動しましょう。避難所がどこにあるか調べておきましょう。</p>

### 3 确认好避难时的携带物品! 避難するときの持ち出し品を確認しましょう!

事先将携带物品整理到包里, 以便可以马上带走。  
すぐに持ち出せるようバックにまとめておきましょう

<p><b>卫生用品</b> 衛生用品</p>	<p><input type="checkbox"/> 体温计 体温計</p> <p><input type="checkbox"/> 口罩 マスク</p> <p><input type="checkbox"/> 消毒纸巾 除菌シート</p> <p><input type="checkbox"/> 消毒液 消毒液</p>	
<p><b>食物</b> 食料品</p>	<p><input type="checkbox"/> 饮料水 飲料水</p> <p><input type="checkbox"/> 应急食品 非常用食料</p> <p><input type="checkbox"/> 奶粉・奶瓶 (婴儿用) ミルク・ほ乳びん (赤ちゃん用)</p>	
<p><b>医药物品</b> 医薬品</p>	<p><input type="checkbox"/> 药 (带上「药物手册」) 薬 (「お薬手帳」も持っていきましょう)</p> <p><input type="checkbox"/> 紧急救护包 (绷带・创可贴等) 救急セット (包帯・絆創膏など)</p>	
<p><b>贵重物品</b> 貴重品</p>	<p><input type="checkbox"/> 健康保险证 健康保険証</p> <p><input type="checkbox"/> 驾照 免許証</p> <p><input type="checkbox"/> 在留卡 在留カード</p> <p><input type="checkbox"/> 护照 パスポート</p> <p><input type="checkbox"/> 现金 現金</p> <p><input type="checkbox"/> 手机 携帯電話</p> <p><input type="checkbox"/> 家人・朋友的通讯录 家族・友人の連絡先メモ</p>	
<p><b>生活用品</b> 生活用品</p> <p>※也包括在避难所用得上的物品 ※避難所で役立つものも含まれます</p>	<p><input type="checkbox"/> 塑料袋 ビニール袋</p> <p><input type="checkbox"/> 塑料铺垫 ビニールシート</p> <p><input type="checkbox"/> 毛巾 タオル</p> <p><input type="checkbox"/> 衣物 衣類</p> <p><input type="checkbox"/> 生理用品 生理用品</p> <p><input type="checkbox"/> 应急尿袋 携帯トイレ</p> <p><input type="checkbox"/> 便携式收音机 携帯用ラジオ</p> <p><input type="checkbox"/> 头灯 ヘッドライト</p> <p><input type="checkbox"/> 备用电池 予備電池</p> <p><input type="checkbox"/> 手机充电器 携帯用充電器</p> <p><input type="checkbox"/> 纸尿布・婴儿洁肤湿纸巾 紙おむつ・おしりふき (赤ちゃん用)</p> <p><input type="checkbox"/> 雨具 (伞、雨衣) 雨具 (傘、レインコート)</p>	


### 4 收集信息! 情報を集めましょう!

以下是灾害时有用的app  
災害時に役立つアプリを紹介します

 <p><b>goo 防灾 app</b> (仅日语) goo 防災アプリ</p>   <p>IOS Android</p>	 <p><b>防灾信息 全国避难所指南</b> (仅日语) 防災情報 全国避難所ガイド</p>   <p>IOS Android</p>
 <p><b>Yahoo! 防灾速报</b> (仅日语) Yahoo! 防災速報</p>   <p>IOS Android</p>	 <p><b>radiko (收音机 app)</b> (仅日语) radiko (ラジオアプリ)</p>   <p>IOS Android</p>
 <p><b>JNTO (日本政府观光局)</b> JNTO(日本政府観光局)</p>  <p>IOS/Android</p>	 <p><b>防災ログ</b> 防災目录 ~应急食品・物品的保质期管理 (仅日语) 防災ログ~非常食・グッズの期限管理</p>  <p>IOS</p>

 **Multilingual Support Center Kanagawa**  
多言語支援センターかながわ  
tel: 045-316-2770/email: kmlc@kifjp.org



発行  公益財団法人 **かながわ国際交流財団**  
发行:公益財団法人かながわ国際交流財団  
**www.kifjp.org**