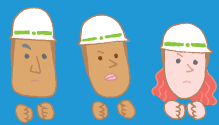


## 災害多言語情報

Multilingual Disaster  
Prevention Information

# Earthquakes

## 地震

Japan is a country that experiences many earthquakes. Learn how to ensure your safety and prepare accordingly.

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

### 1 When a large earthquake hits

First ensure your own safety.

#### ●If you are inside a building



① Drop

①まずひくく



② Cover

②あたまをまもり



③ Hold on

③うごかない

#### ●If you are outside

Move away from any block walls and be careful of broken glass and falling objects.

#### ●If you are in an elevator

Press all the buttons and get out of the elevator at the first floor it stops at. Do not use the elevator to evacuate.

#### ●If you are driving a car

Pull over onto the left-hand side of the road. Evacuate on foot, leaving the doors unlocked and the key in the ignition.

#### ●If you are near the sea

Escape to an evacuation center or high ground immediately. Watch out for tsunamis.

#### ●If you are near a cliff or mountain stream

Get away from the cliff or mountain stream immediately. Watch out for landslides and debris flows.

### 1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

#### ●建物の中にいたら

#### ●外にいたら

ブロック塀などから離れ、ガラス破片や落下物に注意する。

#### ●エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおりる。エレベーターを避難に使わない。

#### ●車の運転中

道路の左側に停車する。ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

#### ●海に近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

#### ●崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。がけ崩れや土石流に注意する。

### 2 When the shaking subsides

#### ●Ensuring safety

Open the entrance door and windows to secure an exit. Extinguish any sources of fire.

#### ●If you are outside the home

Do not rush home in a hurry. Roads and stations will be crowded, so wait in a safe place.

### 2 揺れがおさまったら

#### ●安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

#### ●外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

### 3 Gathering information / Confirming safety

It will be difficult to make phone calls immediately after an earthquake. Seek out correct information, and do not listen to rumors.

#### ●Internet, social media

Check the latest information from the news.  
NHK World (18 languages supported)  
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>



#### ●Disaster Emergency Message Dial: 171

Record and play messages to confirm the safety of family and friends.

### 3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話がつながりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

#### ●インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。  
NHKワールド (18言語によるニュース)  
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

#### ●災害伝言ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

### 4 Evacuation centers

- ・ If there is no danger of fire or collapse, stay at home.
- ・ You can receive food and water at evacuation centers.
- ・ You can also obtain necessary information at evacuation centers.

\* Determine an evacuation center for your family to meet at beforehand.

### 4 避難所

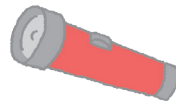
- ・ 火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- ・ 避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- ・ 避難所では、必要な情報を得られる。

\* 事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。



### 5 Things to take with you

Money (coins), bank passbook, personal seal, passport, residence card, insurance card, lighter, match, headlight, cellphone, mobile battery, batteries, radio, medicines.



### 6 Things to have ready at home

\* Prepare more than three days' worth.

Water (3 liters per day), food (canned food, retort pouches, confectionery, etc.), portable toilet, toothbrushes, portable stove, gas cylinders, sanitary products, plastic bags, plastic kitchen wrap, disposable hand warmers, etc.



### 6 家にいつも準備しておくもの

\* 3日分より多く準備する。

水 (1日3リットル)、食べ物 (缶詰、レトルト食品、菓子など) 携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等

発行



公益財団法人 **かながわ国際交流財団**  
Publisher : Kanagawa International Foundation

TEL:045-620-4466 e-mail : [tabunka@kifjp.org](mailto:tabunka@kifjp.org)

**Tagengo Navi Kanagawa**

「多言語ナビかながわ」

<http://www.kifjp.org/kmlc>