



TAGENGO BŌSAI NAMi

多言語防災ナビ

防 灾 导 航

外国人渡过灾难导航



★緊急防灾邮件



★岡崎防灾网站



气象厅



雅虎! 防灾



急救医疗信息



NHK World 防灾

※社交网站也在发布信息中

@bouhan_koutsu

岡崎防犯・交通安全信息

@okazaki_koho

岡崎市宣传

岡崎市役所 社会文化部 多样性社会推进课

〒444-8601 岡崎市十五町二丁目 9 番地

☎ (0564) 23-6644

危险度预测地图	1	警报和避难指示	2
台风接近	3	浸水、水淹、泛滥	4
山体滑坡和水灾避难	5	台风防备	6
地震发生	7	晃动平息后避难	8
被活埋、初期灭火	9	火灾避难	10
海啸、山体滑坡灾害	11	地震防备	12
防灾应急包	13	防灾储备	14
应急措施 1	15	应急措施 2	16
紧急联络电话、使用方法	17	在避难所	18
避难所・避难场所一栏	19	避难所・避难场所一栏	20
事先决定避难路线	21	个人健康信息、联络人列表	22

边手指关键词、关键词、关键短句、插图等来传达想要传达的内容吧！

决定避难路线

为了安全避难，记住从家到最近指定避难所的路线是非常重要的。

- ① 下面空白处，请贴上显示您家和附近避难所的地图。
- ② 选择自家到避难所之间的 2~3 条路线，用彩色笔等连接划好。
- ③ 考虑沿途潜在的危险点，标记一下或写在告示贴贴上。

警报和避难指示

警戒水平	气象厅信息	市町村信息	居民应采取的行动
1	早期注意警告		<input type="checkbox"/> 确认防灾储备 <input type="checkbox"/> 联络避难处 <input type="checkbox"/> 收集信息 <input type="checkbox"/> 分享今后计划
2	大雨注意警告 洪水注意警告 高潮注意警告 泛滥注意信息		<input type="checkbox"/> 确认前往避难所的路线 <input type="checkbox"/> 手机或充电宝充电 <input type="checkbox"/> 准备防灾应急包 <input type="checkbox"/> 警戒 3 级需要避难的人做准备
3	大雨警报 洪水警报 泛滥警戒信息	高龄者等 避难	<input type="checkbox"/> 确认避难所是否已开放 <input type="checkbox"/> 携带防灾应急包 <input type="checkbox"/> 警戒 4 级需要避难的人做准备 <input type="checkbox"/> 警戒 3 级需要避难的人开始撤离 <input type="checkbox"/> 联络家人告知已经避难
4	泥石流灾害警戒 高潮特别警报 高潮警报 泛滥危险信息	避难 指示	<input type="checkbox"/> 确认最新信息 <input type="checkbox"/> 关闭燃气阀和拉下电闸 <input type="checkbox"/> 警戒 4 级需要避难的人开始撤离 <input type="checkbox"/> 全员避难完了 <input type="checkbox"/> 联络家人告知已经避难
警戒 4 级必须全员避难！！			
5	大雨特别警报 泛滥发生信息	紧急 安全 确保	有生命危险 立刻确保安全 <input type="checkbox"/> 移动到尽可能远离悬崖的房间 <input type="checkbox"/> 保护好头和脚部分 <input type="checkbox"/> 前往浸水风险较低的高处、高楼层等地方

在家中时

- 窗户玻璃贴上防碎薄膜或胶带，窗户上若有百叶窗要拉下。
- 万一停电停水做准备，浴缸里装满水，准备好收音机以及充电宝等。
- 留在自家有危险时，留下「谁、什么时候、去处」等的便条后避难。

在建筑物内时

要听从工作人员的指示。如果没有下达避难指示的工作人员时

- 要用帽子或包等保护好头部。
- 要做到「不推、不跑、不说话、不后退、不靠近」进行避难。
- 有可能公路状态很差，因此要留下婴儿推车，抱着孩子避难。

在外出中时

- 小心广告牌和树枝等的飞来物体以及电线杆和树木的倒下，保持低位姿势移动。
- 躲进就近建筑物内并要远离门窗。
- 如果要外出，请戴好头盔或帽子等保护好头部，穿上厚底鞋。
- 如果您有孩子，请牢牢抱住或抓住手，以免走散。
- 如果您正在开车中，请点开紧急停车闪光灯，把车移动到地势较高的停车场或路边等安全宽广的地方，等待大雨或暴风雨平息。



关键词，关键短句

- ① 台风“taifu”：特定时期袭击日本的暴风雨
「打听是否有台风袭击时说(台风)は来ますか “Taifu wa kimasu ka?”」
- ② 警报“keiho”：因气候关系会出现危险时发出的通知
「有危险性的强风(暴风警报“Bofu keiho”)」
「有发生洪水的危险(洪水警报“Kozui Keiho”)」
「有河水泛滥的危险(氾滥警戒情报“Hanran Keikai Jōho”)」

六美北中学	矢作中学	矢作北中学	龙海中学校
井内町 六反 2 井内町 六反 2	暮户町 運代 18 暮户町 運代 18	东大友町 笔屋 43-1 東大友町 筆屋 43-1	明大寺町 栗林 48-1 明大寺町 栗林 48-1
龙南中学	岩津高等学校	冈崎高等学校	冈崎北高等学校
绿丘 2-17 緑丘 2-17	东藏前町 马场 5 東藏前町 馬場 5	明大寺町 传马 1 明大寺町 伝馬 1	石神町 17-1 石神町 17-1
冈崎西高等学校	冈崎东高等学校	冈崎工科高等学校	冈崎商业高等学校
日名南町 7 日名南町 7	龙泉寺町 后山 27 龍泉寺町 後山 27	羽根町 阵场 47 羽根町 陣場 47	荣町 3-76 栄町 3-76
百保保育園	宫崎保育園	矢作西保育園	冈崎市役所
河原町 15-1 河原町 15-1	石原町 淀野 21 石原町 淀野 21	西本乡町 和志山 101-4 西本郷町 和志山 101-4	十王町 2-9 十王町 2-9
图书馆交流广场 Libra	冈崎市市民会馆	旧大雨河小学	Sekirei 大厅
康生通西 4-71 康生通西 4-71	六供町 出崎 15-1 六供町 出崎 15-1	东河原町 黒石 17 東河原町 黒石 17	朝日町 3-36-5 朝日町 3-36-5
千万町仓库	综合检查中心	萤火虫学校	大平市民中心
千万町 富西 8 千万町 富西 8	美合町 五本松 68-1 美合町 五本松 68-1	鸟川町 Kodenosawa 5-1 鳥川町 小ノ沢 5-1	大平町 皿田 6 大平町 皿田 6
中央市民中心	东部市民中心	南部市民中心 (CIVIC 中心内)	南部市民中心 (分馆)
上六名 3-3-7 上六名 3-3-7	山纲町 天神 2-9 山綱町 天神 2-9	羽根町 貴登野 15 羽根町 貴登野 15	羽根西新町 5-3 羽根西新町 5-3
六美市民之家	西部地域交流中心	北部地域交流中心	形埜学区市民之家
下青野町 天神 64 下青野町 天神 64	矢作町 尊所 45-1 矢作町 尊所 45-1	西藏前町 季平 45-1 西藏前町 季平 45-1	櫻形町 福塚 3 桜形町 福塚 3
大树寺学区市民之家	丰富学区市民之家	藤川学区市民之家	六名学区市民之家
鸭田町 田起 64-18 鴨田町 田起 64-18	坚山町 山之神 10-1 堅山町 山之神 10-1	藤川台 3-112 藤川台 3-112	六名南 1-2-1 六名南 1-2-1
本宿学区市民之家	连尺学区市民之家	井田体育馆	冈崎市体育馆
本宿町 古新田 11-1 本宿町 古新田 11-1	鱼町 1-4 魚町 1-4	伊贺新町 10-3 伊賀新町 10-3	六名本町 7 六名本町 7

冈崎市内的广域避难场所 (对应地震)

冈崎城公园	中央综合公园	东公园	南公园 (~R8 一部改修)
康生町 561-1 康生町 561-1	高隆寺町 Tôge 1 高隆寺町 峠 1	欠町 大山田 1 欠町 大山田 1	若松町 菅林 1-1 若松町 菅林 1-1

※如果在互联网上或用地图应用软件等查地址时，请在此一览表上的地址前加上「冈崎市(日语的话岡崎市)」。

灾难期间哪些避难所和广域避难所在开放，可以通过“紧急防灾邮件”来确认。对应紧急防灾邮件的语言有：

English, Portuguese, 中文(简体字), 中文(繁体字), やさしい にほんご



避难所
広域避难场所
避难场所
指定避难场所

OO小学校
OO公民館
OO中学校
OO公民館
OO会館
(etc.)

请寻找上面写有的文字或插图的招牌。

冈崎市内指定的紧急避难场所、指定避难所

小豆坂小学	爱宕小学	井田小学	岩津小学
户崎町 藤狭 13-5 户崎町 藤狭 13-5	伊贺町 爱宕山 1 伊贺町 爱宕山 1	井田町 茨坪 4-3 井田町 茨坪 4-3	岩津町 申堂 24-2 岩津町 申堂 24-2
上地 3-31 上地 3-31	稻能町 4-68-1 稻能町 4-68-1	惠田町 三月ヶ入 71-1 惠田町 三月ヶ入 71-1	生平町 Hiwaba 25-1 生平町 講場 25-1
冈崎小学	冈崎小学 (爱知教育大学附属)	奥殿小学	男川小学
针崎町 Furo 1 针崎町 フロ 1	六供町 八貫 15 六供町 八貫 15	奥殿町 仲西 73-2 奥殿町 仲西 73-2	大平町 中道 17 大平町 中道 17
形埜小学	北野小学	下山小学	城南小学
樱形町 中岛 13 桜形町 中嶋 13	北野町 山下 1-1 北野町 山下 1-1	保久町 市场 16 保久町 市場 16	城南町 1-11 城南町 1-11
大树寺小学	大門小学	龙美小学	常磐小学
鸭田町 广元 31 鴨田町 広元 31	大門 4-4-1 大門 4-4-1	龍美台 1-1 龍美台 1-1	波町 入之谷 3-4 波町 入ノ谷 3-4
常磐东小学	常磐南小学	丰富小学	夏山小学
米河内町 惣作 32 米河内町 惣作 32	田口町 岩本 12-4 田口町 岩本 12-4	堅山町 西之沢 3 堅山町 西之沢 3	夏山町 細田 7-1 夏山町 細田 7-1
根石小学	秦梨小学	羽根小学	广幡小学
欠町 石崎 1-2 欠町 石ヶ崎 1-2	秦梨町 世土田 2 秦梨町 世土田 2	羽根町 池粉 24-2 羽根町 池粉 24-2	广幡町 11-1 広幡町 11-1
福冈小学	藤川小学	细川小学	美合小学
福冈町 西市仲 3 福岡町 西市仲 3	藤川町 西町北 44 藤川町 西町北 44	細川町 石田 45 細川町 石田 45	冈町 南石原 30 岡町 南石原 30
三岛小学	绿丘小学	宫崎小学	六名小学
明大寺町 池上 1 明大寺町 池上 1	美合町 泽渡 12 美合町 沢渡 12	石原町 古城 9 石原町 古城 9	六名 3-2-1 六名 3-2-1
六美西部小学	六美中部小学	六美南部小学	六美北部小学
赤涩 道本 33 赤渋町 道本 33	下青野町 井戸尻 71 下青野町 井戸尻 71	中岛町 下井之上 9-1 中島町 下井ノ上 9-1	土井町 炭焼 2 土井町 炭焼 2
本宿小学	矢作北小学	矢作西小学	矢作东小学
本宿町 三本松入 14-1 本宿町 三本松入 14-1	桥目町 西远山 9-2 橋目町 西遠山 9-2	宇头町 长合 40 宇頭町 長合 40	矢作町 切戸 28 矢作町 切戸 28
矢作南小学	山中小学	龙谷小学	连尺小学
大和町 西岛 13 大和町 西島 13	舞木町 天神越 1 舞木町 天神越 1	龍泉寺町 松本 34-4 龍泉寺町 松本 34-4	城北町 4 城北町 4
葵中学	岩津中学	冈崎中学 (爱知教育大学附属)	河合中学
伊贺新町 31-1 伊賀新町 31-1	东藏前 2-36 東藏前 2-36	明大寺町 栗林 1 明大寺町 栗林 1	茅原泽町 上平 7 茅原沢町 上平 7
北中学	甲山中学	翔南中学	城北中学
上里 1-10 上里 1-10	中町 北野町 20-1 中町 北野町 20-1	针崎町 春咲 1-2 針崎町 春咲 1-2	城北町 3-1 城北町 3-1
新香山中学	东海中学	常磐中学	额田中学
桑原町 大泽 20-86 桑原町 大沢 20-86	山纲町 中柴 51 山綱町 中柴 51	波町 山麓 109 波町 山麓 109	堅山町 原新田 88 堅山町 原新田 88
福冈中学	美川中学	南中学	六美中学
福冈町 井杭 3 福岡町 井杭 3	丸山町 Hasama 4-1 丸山町 ハサマ 4-1	户崎町 野畔 8-1 戸崎町 野畔 8-1	下青野町 井戸尻 72 下青野町 井戸尻 72

在家中时

- 如果有可能自家房内进水时，把电闸拉下后避难到安全地方。
- 有可能会断水，因此将把浴缸等装满水。
- 因自家房子有危险等而外出时，请穿上长裤、厚底鞋（长筒雨鞋进水就积水，导致变重），厚质地上衣，带着长棍棒（如果有准备好的防灾应急包也带着）避难。

在建筑物内时

请听从工作人员下达的指示并实施避难。如果没有下达避难指示的工作人员时

- 远离出入口，做到「不推、不跑、不说话、不后退、不靠近」，移到上层楼上避难。
- 电梯有可能无法启动，所以避免使用婴儿车。

外出中时

- 即使水位只到脚踝高处，如果水流很急也会难行走，所以立即撤离。
- 如果水位到 30cm 以上时，汽车发动机就会停止运转。
- 水位到膝盖高处 (50cm) 以上时，就难以行走。放弃前往避难所等，避难到就近的建筑物（如果自家就近回自家）的上层楼或屋顶等处。
- 如果您正在开车中，请点开紧急停车闪光灯，把车移动到地势较高的停车场或路边等安全宽广的地方，关掉发动机后避难。

☆突然河水泛滥「暴洪」

- 河流附近的山区降雨后可能会很快发生山洪。要立刻远离河道。
- 万一您卷入河水泛滥而被冲走时，用衣服等保护头部和后背，要把双脚朝向顺河流方向并仰面漂浮。

关键词，关键短句

- ① 浸水 “shinsui”：指由于下雨或河水泛滥等而导致建筑物内进水。
「房子内进水说（床上浸水 “Yuka-ue Shinsui”）」
- ② 冠水 “kansui”：指由于下雨或河水泛滥等而导致道路、公园、水田、旱田等被水淹没。
「打听道路是否被淹没时说（道路は沈んでいますか “Dōro wa shizunde-imasu ka?”）」
- ③ フラッシュフロッド “flash flood”：指由于山上下雨等河水突然急剧增多。
「通知有人被水流冲走时说（人が流されています “Hito ga nagasarete-imasu!”）」
「告知河水泛滥叫人注意时说（川から離れてください “Kawa kara hanarete kudasai!”）」

避难时注意事项

自家房子危险		避难时机		避难场所		
水灾	洪水浸水设想区域 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 → 自家房内浸水深度? [] m ~ [] m 有必要早期避难的区域 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	警戒水平 3 <input type="checkbox"/> 自家房屋位于高龄者等避难指示令管辖地区域 <input type="checkbox"/> 带着孕妇以及幼儿等避难, 需要时间的人 警戒水平 4 <input type="checkbox"/> 自家房屋位于避难指示令管辖区域	避难场所 <input type="checkbox"/> 自家房屋的上层楼[]楼 <input type="checkbox"/> 亲戚・熟人家 <input type="checkbox"/> 指定避难所 <input type="checkbox"/> 其他	避难场所 <input type="checkbox"/> 自家房屋的上层楼[]楼 <input type="checkbox"/> 亲戚・熟人家 <input type="checkbox"/> 指定避难所 <input type="checkbox"/> 其他		
	泥石流灾害(特别) 警戒区域 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 → <input type="checkbox"/> 泥石流灾害警戒区域 <input type="checkbox"/> 泥石流灾害特别警戒区域	警戒水平 3 <input type="checkbox"/> 带着孕妇以及幼儿等避难, 需要时间的人 警戒水平 4 <input type="checkbox"/> 自家房屋位于避难指示令管辖区域				
泥石流灾害						

利用灾害留言电话



使用防灾留言电话联络家人或确认熟人的安全・告知现状以及今后的打算等

避难所的规则

- 利用者所有人要遵守次序, 发挥自己该做的事, 齐心协力, 共同运营设施。
- 生活用水和食物等物质有限。如果有可能的话, 尽量把自己的带过来, 这样可以节省。
- 受伤者、孕妇、老年人等需要特殊照顾者, 要多方面加以用心。
- 要遵守利用彼此的位置、所有物品以及保护个人信息等隐私。
- 遵守垃圾分类, 保持垃圾收集场区的清洁。
- 厕所等共同利用空间, 要保持清洁。
- 如果要转移到您自己家、亲戚家、朋友家或其他避难所时, 请务必告知工作人员。

心理护理

- 要早睡早起, 早上晒日光浴、规定时间进餐等, 调整好日常生活节奏。
- 通过互联网、收音机以及与管理人员的定期对话来获取信息。
- 通过简单的游戏, 尝试与周围者进行交流。
- 摄食自己最喜欢的点心或饮料来使自己放松。
- 在进行自我表达活动(例如跳舞、唱歌、绘画或拍照)时, 要注意不要打扰周围的人。

清洁和健康

- 为了保持清洁并防止疾病传播, 请务必洗手、漱口并戴上口罩。
- 口腔卫生很重要。一定要彻底刷牙。
- 洗手间、盥洗室和烹饪室等用水区域, 要经常扫除, 保持清洁。处理排泄物和废弃物时, 请务必小心。
- 每天要检查体温, 有无身体不适感觉等。
- 每天要运动以及伸展身体动作。

避难所空间狭小, 很多人挤在一起, 没有洗澡间, 生活必需品也有限, 生活很困难。如果您自己住宅安全的话, 就回家生活, 如果您有能负担得起的亲戚或朋友, 请与他们住在一起。如果避难所以外没有去处者, 使用时请遵守规则和礼仪。

关键词、关键短句

- ① 具合が悪い “guai ga warui”: 身体状况不太好, 感觉不舒服
 ② 薬 “kusuri”: 药物 ③ 食べ物 “tabe-mono”: 食物 ④ 飲み水 “nomi-mizu”: 饮用水
 ⑤ トイレ “toire”: 厕所 ⑥ 医者 “isha”: 医生 ⑦ アレルギー “arerugi”: 过敏
 ⑧ ○○はどこですか “○○ wa doko desu ka?”: 打听○○在什么地方
 ⑨ ○○はありますか “○○ wa arimasu ka?”: 打听有无○○

110 是向警方通报

儿童走失、失踪、抢劫、盗窃、交通事故等

• 「发生了什么事情？」

事故、事件、简单的内容

• 「是什么时候的事？」

大概几点、几分左右发生的

• 「在什么地方？」

现在的住址、邻近的楼房或电线杆上的号码等

• 「犯人是什么样的？」

人数、衣服颜色、外表、年龄、逃跑方向

• 「受害情况如何？」

受伤程度、被盜物品、目击信息等

• 「您的姓名和住址？」

通报者的姓名、住址、联络处

119 是请求消防和急救服务

火灾、建筑物倒塌、受伤、疾病等

• 「是火灾？还是急救？」

火灾、还是急救，是哪个情况？

• 「地址在哪里？」

现在的地址，最近的建筑物或电线杆号码等

• 急救：「怎么啦？」

多大年龄、是谁、是什么时候、什么情况？

其他有何症状、是否神志清醒、有无呼吸等

• 火灾：「在哪里、什么东西在燃烧？」

哪个房间、什么地方、什么东西在燃烧？

• 火灾：「有无受伤人、或没能逃出来的人？」

哪个房间、多大年龄的、是谁在做什么？

• 「您的姓名和住址？」

通报者的姓名、住址、联络处

可使用的单词·短语

我是外国人	Watashi wa gaikokujin desu	受伤人	Kegari-nin
我不会日语	Nihon-go wakarimasen	[]地方涌	[] ga itai
是强盗	Gōtō desu	发烧[]度	Netsu []-do
是盗窃	Tōnan desu	[]楼	[] kai
是交通事故	Kōtsū jikkō desu	浴室	Furoba
在争吵	Kenka ga arimasu	厨房	Kitchen
近处有[]	Chikaku ni [] ga arimasu	电话号码	Denwa bangō
会英语	Eigo wakarimasu	灯油	Tōyu
是火灾	Kaji desu	爆发	Bakuhatsu
是急救	Kyūkyū desu		
汽车内	Kuruma no naka		
犯人	Itan-nin		
倒下了	Taoreta		
没有呼吸	Iki shitenai		
	[] kai		
寝室	Shinshitsu		
姓名	Naenae		
油	Abura		
香烟	Tabako		

其他有用的电话号码

188	消费者咨询热线电话	0120-988-091	发生停电时咨询
189	举报儿童虐待·咨询	#9110	警察署的咨询处
#7119	是否需要急救车的咨询	#9910	道路紧急时拨打
0564-21-5151	联络冈崎消防本部	0564-21-1133	医疗信息中心
0564-58-0110	联络冈崎警察署	0564-23-6777	冈崎市灾害对策本部

在家能做到的对策

窗户玻璃贴上防碎胶带



防止窗户或玻璃门破碎时

碎片散落

将浴缸装满水



万一断水做准备

(用来洗澡、冲马桶)

做避难准备



准备好防灾应急包

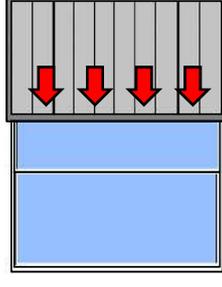
以及防灾储备

其他...

- 如果是居住在靠近山、河川或低洼地区，请尽早避难，以防发生水淹。
- 关闭窗户上的百叶窗以及防雨板套窗
- 提前准备好手电筒、火柴、打火机、蜡烛等，以备停电时使用
- 将车移到立体停车场的上层地方并盖上覆盖物
- 如果台风临近，请尽快拉下电闸关闭电路

日常生活当中能做到的对策

- 把自行车和婴儿推车放进房内
- 要记即使是小雨住房屋周围也可能浸水的地方
- 清洁房屋周围的雨水槽和排水沟
- 参加工作单位或地区举办的防灾训练
- 与家人、孩子和同居人互相交谈，并进行避难演习等

**关键词，关键词句**

- ① 養生テープ “yōjō tēpu”：结实的胶带。用于加固窗户玻璃。
- ② 雨戸 “amado”，シャッター “shattā”：安装在窗户或玻璃门外侧的金属制的拉门。
- ③ ブレーカー “burekā”：家内设有电总开关。有地震、台风、打雷的时候要切断。

在自家房或其他建筑物内时

☆因地震摇晃时(地震发生时,要记住以下确保安全的行动)



- 远离窗户和架子, 蹲在地上, 躲进桌子下面, 并握住桌子腿。
- 如果没有地方可以躲藏, 请蹲就近的柱子或墙壁附近, 保护好头部。
- 如果正乘坐在电梯时, 请按下所有楼层的按钮, 在电梯停靠的楼层下电梯。

7 如果被困在电梯内时, 请按下紧急按钮寻求帮助, 然后蹲下等待。

外出中

- 远离楼房、电线杆以及水泥围墙, 前往更宽广的场所。
- 小孩子要抱着。
- 如果是正在开车中, 请点开紧急停车闪光灯, 把车移动到安全而宽广的场所, 关掉发动机。

关键词、关键短句

- ①地震 “jishin”：地震
- ②避难 “hinan”：是指逃到安全的地方。
「回避难所/所在哪里时说(避难所はどこですか? “Hinan-jo wa doko desu ka?”)」
「想问是否应该避难时说(避难した方がいいですか? “Hinan shita hou ga ii desu ka?”)」
「店员下达指示说(避难指示に従ってください。 “Hinan shiji ni shitagatte kudasai.”)」
- ③倒塌 “tokai”：是指房子、楼房、道路等被破坏。
- ④落下物 “rakka-butsu”：是指从楼房等高处坠落的物体。如果砸到头部就很危险。

对神志不清者的救治

边用力拍打患者的肩膀, 边大声问「您没事吧?」来确认是否有意识。如果没有意识, 就转移到安全的地方, 并是他仰卧状态。检查是否在呼吸, 观察胸部和腹部有无起伏, 用手指确认鼻孔和口有无呼气。处于没有意识, 没有呼吸的状况时, 按以下顺序进行应急处理。



AED 和 119

从周围人群中指定两个人
一个人拨打①119 叫救护车,
另一个人去找②AED 仪器。



确保气道通畅、进行人工呼吸 x2

- ①把头往后仰, 上抬下巴颏, 张开嘴。
- ②捏住鼻子, 嘴对嘴吹气。
- ③吹进去的气体排出后, 反复进行同样的操作。



心脏按压 x30

- ①将右手手指张开, 左手放在右手背, 十指交叉握住。
- ②用力按压患者的胸骨下半部。
- ③ 1 分钟 100~120 次的速度、深度 5cm。



急救车平均 10 分钟会到达

- ①急救车到达之前, 需要一直反复进行人工呼吸和胸部按压。
- ②找到 AED 仪器后, 使用设备电击同时, 继续进行①的操作。

关键词、关键短句

- ①意識不明 “ishiki fumei”：一动不动, 无论怎么摇晃或呼唤, 都没有反应。
「告知周围此人神志不清(この人意識ありません “Kono hito, ishiki arimasen”)」
「告知周围此人没有呼吸(呼吸していません “Kokyu shiteimasen”)」
- ②AED “AED”：是检查心脏跳动, 有必要时给治疗措施的设备。
「叫人去拿 AED (AED 取ってください! “AED totte kudasai!”)」
「叫人拨打 119 (119 番通報してください “Hyaku-ju-kyu ban tsuhō shite kudasai”)」
「告知周围进行电击操作(皆さん離れてください “Mimasan hanarete kudasai”)」

外伤

- 先让受伤者坐下或躺着休息。
- 指名周围人中一人①拨打 119 叫急救车，另指名一人②寻找周围有无从事医疗工作者。
- 如果外伤较大要止血。
 - ①用纱布或手帕施压出血处伤口止血。
 - ②如果施压后出血仍未停止，请将出血部位与心脏之间的区域绑扎或用力施压。
 - ③如果刺伤等伤口较深的，请勿拔出已刺进其中的异物，而是压住其周围部分。
 - 如果已被拔出的，用纱布等覆盖伤口，然后施加压力止血。
 - 如果是磕碰伤或淤伤，让受伤者躺卧状态。
 - ④如果受撞击的是大脑，请不要移动头部 ②如果是大脑以外的身体，请冷敷其部位。

骨折

骨折有两种类型：骨头完全断裂的完全性骨折和只有裂纹的不完全骨折，如果有点怀疑骨折，哪怕是轻微的，也要按下述进行处理。

非开放性骨折

- (皮肤外表没有伤口的骨折，只在软组织下面骨折)
- ①全身以及患部不要动。
 - ②固定患部 (先脱掉手套、袜子等)。
 - 如果患部弯曲，不要尝试弄直，要弯曲的状态固定。

开放性骨折

- (骨折突破皮肤，造成皮肤有伤口以及伴有出血的严重骨折)
- ①与非开放性骨折的应急处置顺序相同，但是也要施压出血处。
 - ②露出在皮肤外的骨头万不可放回原位。

中风早期发现「ACT FAST」

Face



做不出面部表情
半边脸拉下来

Arms



水平上举上臂
一只上臂拉下来

Speech



言语不清
说不出话来

Time



发现症状立即
拨打 119!

在家中时

- 打开自家出入口门，保持敞开状态。
- 穿上厚底鞋、戴上帽子或安全帽以及劳动用手套或者其他手套。
- 关闭燃气总阀门、拉下电闸切断电。
- 带上防灾应急包。
- 如果自家房处于危险状态时，请留下便条，告知「谁，何时，前往何处」。请前往公园、停车场等较宽广的场所避难，以防余震发生。

在建筑物内时

服从工作人员的指示，采取避难行动。没有下达避难指示的工作人员时，按照下述行动

- 用帽子或包等保护好头部。
- 要做到「不推、不跑、不说话、不后退、不靠近」，进行避难。
- 有可能公路状态很差，因此要留下婴儿推车，抱着孩子避难。

外出中时

由于物体坠落、楼房和电线杆等倒塌以及山体滑坡等，造成道路危险的可能性高。

- 暂时避难到公园或停车场等宽广的地方，以防余震发生。
- 放弃开车去避难时，要关掉发动机后避难。
- 如果要把车停留在公路上时，请把钥匙留在车内，以便救援人员移动汽车。

当余震平息后

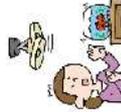
- 要通过收音机或互联网确认余震信息。
- 确认自家房屋安全，可以在自己家里生活的状态时，可以考虑在家避难。
- 如果自家房屋倒塌等已经受损时，可能的话收集防灾应急包和防灾储备物品等后，前往避难所。

关键词，关键短句

- ①余震 “yoshin”：是指再次发生的地震。
- ②震度 “shindo”：日本使用的地震强度。

☆震度和震动方式

0 1 2 3 4 5 弱 5 强 6 弱 6 强 7



万一被活埋了时

- 停止大声叫喊，减少体力消耗。
- 当您听到附近有有人在走动或有人在施工的声音时，要弄出声音来。
- 有节奏地用石头等敲墙三下，或如果有的话吹口哨等，要有意弄出声音来。
- 最好不要动大的瓦片或碎片，以免进一步的坍塌。

当发现有人被活埋时

- 告知本人已发现，然后立即通知救助队或救援队。
- 最好不要动大的瓦片或碎片，以免进一步的坍塌。
- 如果能被埋在下边的人提供物质的话，就递给水・盐分・糖分等。

初期灭火三原则

「尽早通知」

- 按紧急铃、大声喊「着火了！」，敲打锅类等来告知周围的人。
- 即使是小火，也要立即拨打119报警。

「要尽早灭火」

- 要记住如何使用灭火器，用它来扑灭火灾。
- 如果没有灭火器，就用坐垫或弄湿的抹布等来灭火。

「赶紧逃离」

- 如果发生火灾3分钟以内没能灭火，就逃离现场。
- 如果火势蔓延到天花板，应停止灭火并立即逃生。
- 放弃要携带物品，一旦逃离了就不要返回。



关键词，关键短句

- ①埋もれています “umorete-imasu”：是指人在被倒塌的楼房等建筑物中，无法逃脱。
「告知他人自己被埋在其中时说（埋もれています！ “Umorete-imasu!”）」
「告知周围有人被活埋其中时说（人が埋もれています！ “Hito ga umorete-imasu!”）」
- ②火事 “kaji”：是指建筑物等着火
「报着火事时说（火事です！ “Kaji desu!”）」
- ③消火器 “shōkaki”：是用于灭火
「询问灭火器在哪里时说（消火器はどこですか？ “Shōkaki wa doko desu ka?”）」

如果发生大地震或强台风等灾害，回复供电、煤气、自来水等修复工作需要时间，因此最好至少储备三天的物资，可能的话准备用一周的物质。

储备方法

<input type="checkbox"/> 速干米饭阿尔法米	アルファ米	<input type="checkbox"/> 方便食品	インスタント食品
<input type="checkbox"/> 硬面包、罐头	乾パン、缶詰	<input type="checkbox"/> 糖块、巧克力、点心	飴、チョコ、お菓子
<input type="checkbox"/> 饮用水	飲料水	<input type="checkbox"/> 生活用水、料理用水	生活用・調理用水
<input type="checkbox"/> 过滤装置	ろ過装置	<input type="checkbox"/> 大铁通等装水容器	ドラム缶など水の容器

灾害期间的食物



冰箱等内剩的
食品



平时使用的
软包装食品等

可以保存数年的
非常时期食品



定期更换储备食物



过期日期
储备

- ①多购买软包装食品
- ②定期食用掉接近过保质期的储备食品
- ③购入补充食用掉部分食品

这样可以储存保质期较短的食品

储备水



1人3L

至少3天份

约1星期
的左右的

除了饮用水以外，烹饪以及清洗身体等用的水，贮存在大铁桶或大塑料容器以及浴缸等中，以便紧急状态时使用。
贮存生活用水时，不要去去除漂白消毒剂，以免霉菌、青苔、昆虫等生长。请没有去除漂白消毒剂的状态下储备水。

有派上用场的物品

<input type="checkbox"/> LED 提灯	LED ランタン	<input type="checkbox"/> 充电式电池、电池、充电器	充電電池、電池、充電器
<input type="checkbox"/> 收音机	ラジオ	<input type="checkbox"/> 手摇式发电机	手回し発電機
<input type="checkbox"/> 打火机、火柴、蜡烛	ライター、マッチ、ろうそく	<input type="checkbox"/> 冷藏箱	クーラーボックス
<input type="checkbox"/> 卡式煤气炉	カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 灯泡	灯泡
<input type="checkbox"/> 铝箔纸	アルミホイル	<input type="checkbox"/> 一般绳子、粗绳子	組、ロープ
<input type="checkbox"/> 剪刀、罐头起子	ハサミ、缶切り	<input type="checkbox"/> 垃圾袋	ゴミ袋

请始终保持上述物品准备良好的状态。

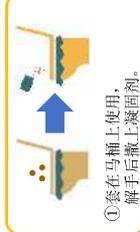
有关便携式厕所或简易厕所



1人1日
约用5次



1个星期
份左右
最少3日份



①套在马桶上使用，
解手后撒上凝固剂。



②将袋子放入有盖的容器中并存放，直至垃圾收集。



尿不湿
生理用品
宠物厕所
多准备手纸

露营用品在受灾期间可以派上用场



有便携式厕所、便携式煤气炉、睡袋、帐篷等露营用品，在没有电・自来水・煤气状态下也可以生活。所以在受灾期间可以有效地利用。准备防灾储备品的时候，少量多次购买露营用品，当买到用品齐全了会有帮助的。

准备和宠物一起避难用品

原则上和宠物一起去避难所，但是要关在专放宠物空间的笼子里，所以要准备宠物厕所所以外，还有宠物食料，避难时用的笼子、名牌、宠物照片。

贵重物品

- 在留卡复印件
- 护照复印件
- 健康保险证复印件
- 存折复印件
- 现金
- 车检证以及各种契约书等的复印件

生活必需品

- 饮用水 3L
- 饮料、下着
- 毛巾
- 餐巾纸
- 食品 (罐果、饼干等)
- 牙膏和牙刷
- 装水袋子
- 常备药・处方药
- 食糧 (盐、ビスケット等)
- 歯磨き粉と歯ブラシ
- 給水袋
- 常備薬・処方薬

方便用品

- 手电筒、收音机
- 充电宝、充电器
- 放在用小刀
- 剪刀、切刀
- 防犯哨子
- 笔、笔记本
- 懐中電灯、ラジオ
- 充電式電池、充電器
- 防災用ナイフ
- ハサミ、カッター
- 防犯ホイッスル
- ペン、ノート
- 懐中電機、火柴、蠟燭
- ライター、マッチ、ろうそく
- 充電式電池、充電器
- 防災用ナイフ
- 口罩
- 一次性暖身貼
- 细绳子、粗绳子、钓鱼用线
- 垃圾袋、简易厕所
- ライター、マッチ、ろうそく
- ブランケット
- マスク
- 使い捨てカイロ
- 紐、ロープ、釣り糸
- ゴミ袋、携帯トイレ

急救用品

- 创口贴
- 解热、镇痛剂
- EpiPen (肾上腺素笔)
- ばんそうこう
- 纱布
- 解热剂、镇痛剂
- エピペン
- 创伤处理用大块布料
- ガーゼ
- 包帯
- 医療テープ
- 大きな布

其他

- 生理用品
- 婴儿用品
- 母子手册
- 高龄者用品
- 医疗卡复印件
- 药物手册复印件
- 肥皂、消毒液
- 高龄者用品
- 湿纸巾
- 診券のコピー
- お薬手帳のコピー
- 石鹸、消毒液
- ウェットティッシュ

防灾应急包或防灾用储备要一人准备一份，保管在随时易拿出去的地方。



防灾应急包放在门口



防灾应急包和储备品放在一起



车里也放准备好的防灾应急包

防灾包的保管处，请务必准备以下物品保管。

- 防灾安全帽
- 劳动用手套、一般手套
- 手电筒
- 厚质地上衣
- 休闲用辅垫
- 防灾ヘルメット
- 軍手、手袋
- 懐中電灯
- 厚手の上着
- レジャーシート
- 厚底鞋
- 拐杖或长棍子等
- 雨衣
- 简易携带式厕所
- 防臭袋
- 厚底の靴
- 杖や長い棒など
- レインコート
- 簡易トイレ
- 防臭袋

灭火器使用方法



拔掉黄色保险销



喷嘴喷口对准火源



用力握紧操纵压把

从火灾现场逃生要点

- 如果火势蔓延到天花板，就应该立即逃生。
- 优先老人、儿童、孕妇、病人避难，有能力的情况下提供帮助。
- 不要在意穿什么衣服或携带什么物品，立即避难，也不要返回室内。
- 避免受有毒气体的危害，尽可能保持低位姿势并冷静地撤离。
- 如果不知道没有逃离的人，立即通知消防队员。

※为了避难避难之际不知所措，从平日开始准备好所需物品，进行避难演习，做到能够随时撤离是非常重要的。



从玻璃上而用力按压



向安全出口标志走



用湿手帕等遮住鼻子和嘴巴

关键词，关键短句

- ①非常ボタン “hijo botan”：用于通知周围发生火灾或其他紧急情况时按压的按钮。
「询问紧急按钮在哪里时说 (非常ボタンはどこですか “Hijō botan wa doko desu ka?”)」
「请求他人按紧急按钮时说 (非常ボタンを押ししてください, “Hijō botan wo oshite kudasai”)」
- ②非常口 “hijo-guchi”：是指火灾、地震等避难时使用的通道和出口。
「询问安全出口在哪里时说 (非常口はどこですか “Hijō-guchi wa doko desu ka?”)」
- ③119 番通報 “hyaku-jū-kyū ban tsūhō”：是打电话到消防署要求消防车或急救车的号码
「请求他人报警时说 (119 番通報してください, “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”)」

海啸

冈崎市不用担心海啸袭击，但如果您正在靠近海岸地方时

- 有 20 秒以上的强烈地震后，发生海啸的可能性很高。
- 如果海潮正在退，请立即撤离到地势较高的地方。
- 躲进楼房等建筑物或避难所等，并要远离门窗。
- 通过收音机或互联网络听取信息，一直等到有发表安全信息。



海啸避难楼房



海啸避难场所

山体滑坡灾害

- 如果您所居住地区有山体滑坡警报发布，请避难。
- 如果发现以下预兆现象，请立即撤离。

悬崖塌陷：小石头掉落。斜坡上出现裂缝。从斜坡上涌出水。

泥石流：河水水位下降。河水变得浑浊。出现漂流树木。

地表滑落：地面出现裂缝。池塘等的水位突然变化。

☆液化现象

因地面震动而喷出地下水、泥土和沙子等易发生「液化」地区，电线杆和建筑物等容易倒塌，因此很危险。请确认您所居住地区的液化风险级别。

☆道路状态

强烈地震后，可能会路面塌陷，因坠落物体道路被封锁，危险物体散落等。
外出移动时，请不要使用汽车、自行车、婴儿车等，并在移动时注意脚下安全。

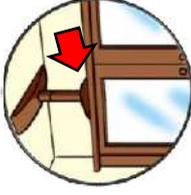


关键词，关键短句

- ① 津波 “tsunami”：地震后从海面涌向陆地的危险波浪
「询问有无海啸袭来时说（津波は来ていますか “Tsunami wa kite-imasu ka?”）」
「询问避难场所时说（津波避難場所はどこですか “Tsunami hinan basho wa doko desu ka?”）」
- ② 道路の状態 “doro no jōtai”：道路可能因裂缝或倒下的树木等而无法通行。
「询问道路是否可以通行时说（道路は通れますか “Dōro wa tōremasu ka?”）」

在家能做到的对策

支撑杆



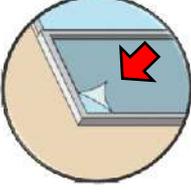
防止高大家具翻倒

固定套



防止橱柜和抽屉中的物品掉落

防碎片飞散薄膜



防止门窗玻璃碎片散落

防止掉落



降低物体从家具高处掉落的风险



- 其他的…
- 地震时可以躲藏在书桌下或桌子附近，所以平时就放置头盔、上衣、鞋子和防灾应急包等
 - 家中逃生途径上不要放置物品
 - 防备睡眠中发生地震，重新布置家具和物品

日常生活当中能做到的对策

- 除了备防灾应急包，另准备个包放进常备口罩、湿纸巾、常备药品以及创口贴等用于应急处理的物品
- 除了信用卡和智能手机来付款外，要常备些现金
- 如果家里有汽车，车里放防灾应急包、水、食物、换洗衣服、应急用品一套等
- 参加工作单位、地区等举办的防灾演习
- 与家人、孩子以及同居者等要商谈并进行避难演习等

关键词、关键短句

① 耐震 “taishin”：指建筑物对地震的耐久性。

「询问耐震性时说（この耐震性を教えてください “Koko no taishin-sei wo oshiete kudasai”）」

② 地震对策 “jishin taisaku”：万一地震发生事先做的准备。

「地震対策用品（地震対策グッズ “jishin taisaku gudzu”）」

③ 防災訓練 “bōsai kunren”：是指为了安全进行避难演习、练习使用灭火器等的培训。