

# 为了外国人市民的防灾 感染症对策手册

应对自然灾害的准备及感染症预防

中文（中国語版）



駒ヶ根市

# 日本是自然灾害（地震・台风）较多的国家

## 这本书里写着以下内容

- ・ 在日本经常发生的自然灾害
- ・ 发生自然灾害时做的事情
- ・ 发生自然灾害前做的事情

### - 目录 -

地震...1

台风・大雨...4

土砂灾害...6

气象情报...6

避难情报...7

避难时准备的東西...8

发生灾害时方便的网络链接和软件...9

新型冠状病毒肺炎的对策...11

### 词语的意思

hi nan n ( 避难 ) · · · 发生灾害时从危险场所逃离

hi nan n jiao ( 避难所 ) · · · 发生灾害时逃离场所

家附近的学校等是集会所



在市的网页上可以查询



# 地震

地震，是突然出现地面摇晃

如果发生大地震，建筑物会坍塌，地面会有裂缝

地震根据摇晃大小用数字表示（称为「震度」）

数字越大摇动度越大

※震级代表地震的能量，而不是地震的强度

震度 1	震度 2	震度 3
有人会知道摇晃	有很多人知道摇晃	几乎所有人都知道在摇晃 电线稍微摇晃
		
震度 4	震度 5 弱	震度 5 强
睡着觉的人也几乎都会醒来 橱柜里的餐具摇晃发出声音	会有很多人感到害怕 柜子里的餐具或是书本可能会掉下来	不扶着东西走不了路 玻璃窗可能会碎 开车比较困难
		
震度 6 弱	震度 6 强	震度 7
站起来很难 没有固定的柜子可能会倒下 门坏掉可能会打不开	站不起来 没有固定的柜子会倒很多 不结实的房屋可能会倒	很难行动 玻璃窗碎落下来 不结实的建筑物会倒很多
		

# 发生地震时要做的事情

## 在家里的时候

- 1 在桌子下面等地方保护好自己的身体直到摇晃结束
- 2 摇晃结束后把火关掉，煤气阀关掉
- 3 开好窗户和门，做好逃跑通道
- 4 确认好安全，走路逃到避难所



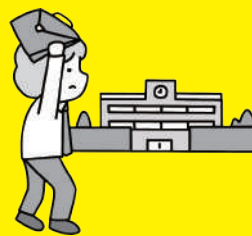
## 在公司或是购物店的时候

- 1 在桌子下面等地方保护好自己的身体直到摇晃结束
- 2 听从上司或店员的指示行动



## 在外面的时候

- 1 远离建筑物，高处看板，围栏
- 2 用手提包等保护好头部，逃到最近的避难所



## 开车的时候

- 1 停到路左侧并熄火
- 2 打开车门，把钥匙插在车上  
然后走路逃到最近的避难所



# 发生地震前做的事情

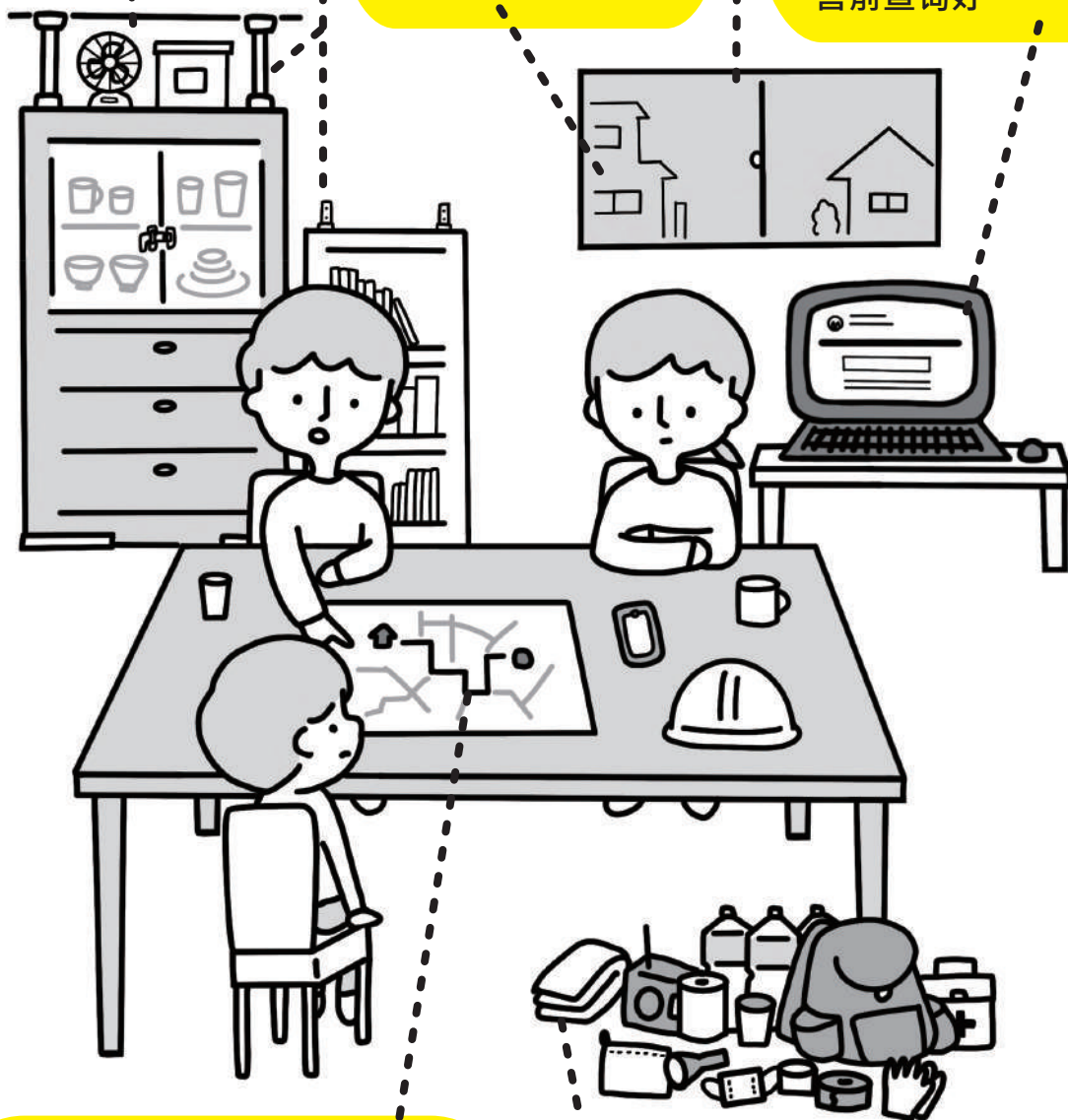
固定好家具（柜子等）  
家具倒下很危险

不要在高处放重物  
重物落下很危险

门口、窗户附近和走廊都不要放东西  
从家里着急逃跑的时候很危险

和家附近的人成为熟人  
发生灾害时大家互相  
帮助是很重要的事情

在市役所的网页上查  
询家附近的避难所  
发生灾害时网络可能会  
不可以使用。在发生灾  
害前查询好



和家人商量好联系方法和集合场所  
手机使用不了，可能会联系不上

准备逃跑时要带的东西  
（参见第 8 页）  
电、煤气、水道可能会停。  
请准备 3 天以上的水和食物

## 台风

台风是日本南海上生出的大量云层  
台风时会大量降雨，还会刮很强的风  
房顶，看板，花盆等重物可能会被吹掉  
6月到10月较多



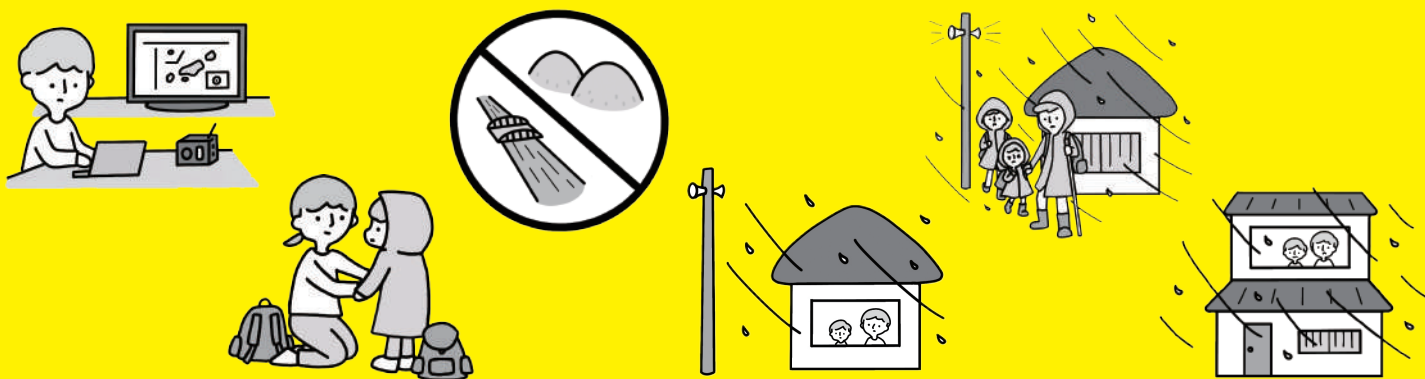
## 大雨・洪水

6月到7月会有很多降雨。(称之为「梅雨」)  
梅雨和台风的时候会下很长时间的雨  
也会有短时间内大量降雨的时候。(大雨)  
河水可能会溢出(洪水)  
河水泛滥时建筑物可能会被冲走



# 台风或大雨时要做的事

- 通过电视 . 收音机 . 网络收集情报
- 做逃跑准备
- 不去山 . 河附近
- 避难情报 ( 参见第 7 页 ) 播出前待在家中
- 避难情报播出后立即逃到避难所
- " 不能去避难所的时候 . 逃到 2 楼的房间 ( 高处 )  
逃到远离山的地方 "



# 台风或大雨前做的事情

- 外面的东西不会被刮走
- 窗户锁好
- 准备好逃跑时要带的东西
- 查找避难所
- 和家人商量好联系方法和集合场所



# 土砂灾害

台风或地震的时候可能会发生土砂灾害

土砂灾害时会有「塌方」.「泥石流」.「地面滑移」发生

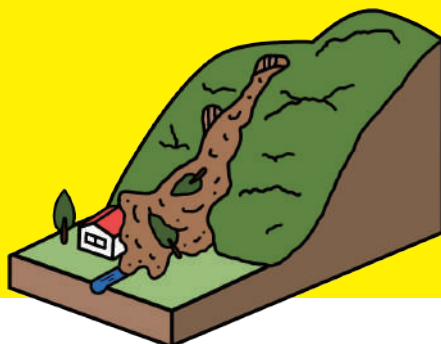
## 塌方

悬崖突然坍塌



## 泥石流

大量的土，石头，木头流下



## 地面滑移

地面慢慢滑落



# 防灾气象情报

会有大量降雨或降雪，强风时，气象厅会播放气象情报

请通过电视，收音机，网络收集情报

气象情报的种类	要做的事情
○○注意报道	请确认好避难所及避难所的路
○○警报	可能会有避难情报（第7页） 收集好情报做好避难准备
土砂灾害警戒情报	出现避难情报（第7页），请立即避难
○○特别警报	<u>发生了数十年一次的灾害</u> <u>请保护好重要的生命</u>





# 避难情报

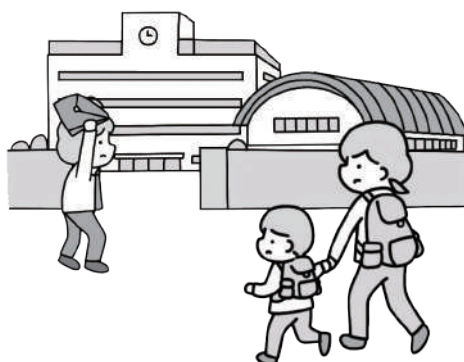
- 可能会发生灾害的时候，市役所会发出避难情报
- " 防灾无线（广播）如有广播，在市役所的网页确认避难情报，或向懂日语的人询问 "
- 网页上可以查看到多种语言（在某些浏览器中无法查看外语）



从駒ヶ根市发出的避难情报种类是很重要的话，请牢记

避难情报的种类	要做的事情
避难准备 / 高龄者等避难开始	<ul style="list-style-type: none"><li>· 做避难的准备</li><li>· 高龄者等避难需要花时间的人，开始避难</li></ul>
避难劝告	<ul style="list-style-type: none"><li>· 尽早避难</li></ul>
避难指示（紧急）	<ul style="list-style-type: none"><li>· 立刻避难</li></ul>

- 避难所在学校或集会所等
- 市役所的网页上可以确认避难所地点
- 请查询家附近的避难所
- 请步行到避难所 不开车较好



# 避难时准备的東西

水 一人一天3升 	食物 罐頭或杯面等不會發霉的東西 	平時服用的藥物 	手機 
燈 	收音機 	攜帶電池 	錢 
銀行卡 	存摺 	駕照 	保險證 
在留卡 	護照 	衣服 	內衣 
傘·雨衣 	口罩 	毛巾 	紙抽 
打火機 	平時使用的東西 紙尿褲或奶粉等 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 根據使用人的不同，必要的東西也不同</li> <li>• 另外，自己認為有必要的東西也請準備好</li> <li>• 請在發生災害前（地震或台風）準備好裝進大的包里</li> <li>• 發生災害時和住在附近的人互相幫助是很重要的。平時相互打招呼，變成熟人。</li> </ul>	

# 发生灾害时方便的网络链接和软件

发生灾害时收集正确情报是很重要的。

国家，县，市发出的情报是正确情报

网络（Twitter、Facebook等）发出的情报有可能不是真实的

请注意不要被谎话和留言蒙骗



## 网站



### 駒ヶ根市

来自市役所的情报  
可以查看多种语言



<https://www.city.komagane.nagano.jp/>



### 气象厅

天气，地震，海啸，火山等情报



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

## 駒ヶ根市发送邮件服务

可以通过邮件接收駒ヶ根市发出的灾害或感染症情报

### 使用方法

① 往此邮箱发送空消息 [t-komagane@sg-m.jp](mailto:t-komagane@sg-m.jp)

② 打开接到邮件内的链接

③ 选择想要接受的消息内容和住所进行登录



## 手机软件



### Safety tips

会通知日本的灾害情报和避难情报



iOS



Android



### Japan Official Travel App

可以查看为外国人提供的观光情报和灾害情报



iOS / Android



### NHK WORLD - JAPAN

可以看 NHK 的新闻或其他电视台



iOS



Android

## 灾害时用的留言电话

因灾害电话连接不好时可以使用的留言录音和回放服务。

### 使用方法

- ①往 171 打电话
- ②录音拨「1」、回放拨「2」
- ③按照提示拨打想要联系人的电话号码
- ④留言录音，回放

# 新型冠状病毒肺炎的对策

" 为了避免新冠病毒的扩散 ( 不被传染 , 不传染 ) , 请注意 以下事项 "

" 没有症状 ( 咳嗽 , 发烧 , 疲倦感 , 没有味觉等 )

也有可能感染了新冠病毒 "

有症状的时候请打下方相谈电话

- 从外面回来的时候和饭前 , 用肥皂洗手。
- 和人交谈的时候佩戴口罩
- " 咳嗽或打喷嚏的时候 , 用手帕或穿着的衣服遮住嘴。不用手遮 ( 咳嗽礼节 ) "
- 不进入不通风 ( 密闭 ) 的房间
- 不去有很多人 ( 密集 ) 的地方
- 不近距离 ( 密接 ) 说话
- 和人保持两米远距离。( 社会距离 )



## 针对新冠病毒的外语相谈处

在电话里可以相谈针对新冠病毒的很多事情

「日本游客热线」 日语 , 英语 , 中文 , 韩语

电话号码 050-3816-2787 ( 24 小时在线 )

「FRESC 服务台」 14 种语言

电话号码 0120-76-2029 ( 星期一至星期五的上午 9 点到下午 5 点在线 )

因新冠影响的失去工作 , 生活遇到困难的相谈处。免费

「长野多言语呼叫中心」 17 种语言

电话号码 0120-691-792 ( 24 小时在线 )

有症状人的相谈处。免费

### 相谈方法

- ① 往 0120-691-792 打电话
- ② 通过 026-235-7277 或 026-235-7278 进行连接  
" 会话举例 「请连接新冠病毒的相谈窗口。  
电话号码是 026-235-7277」 ( 这样告诉 ) "
- ③ 通过翻译进行相谈

**记录** 请写好家附近的避难所，避难时所带物品，和家人的联系方式，相聚方法等

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

为了外国人市民的防灾・感染症对策手册  
应对自然灾害的准备及感染症预防



Komagane City, Kikakushinkou-ka  
0265-83-2111  
kizai@city.komagane.nagano.jp