

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



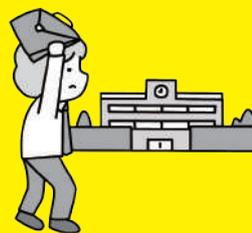
在公司或是购物店的时候

- 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

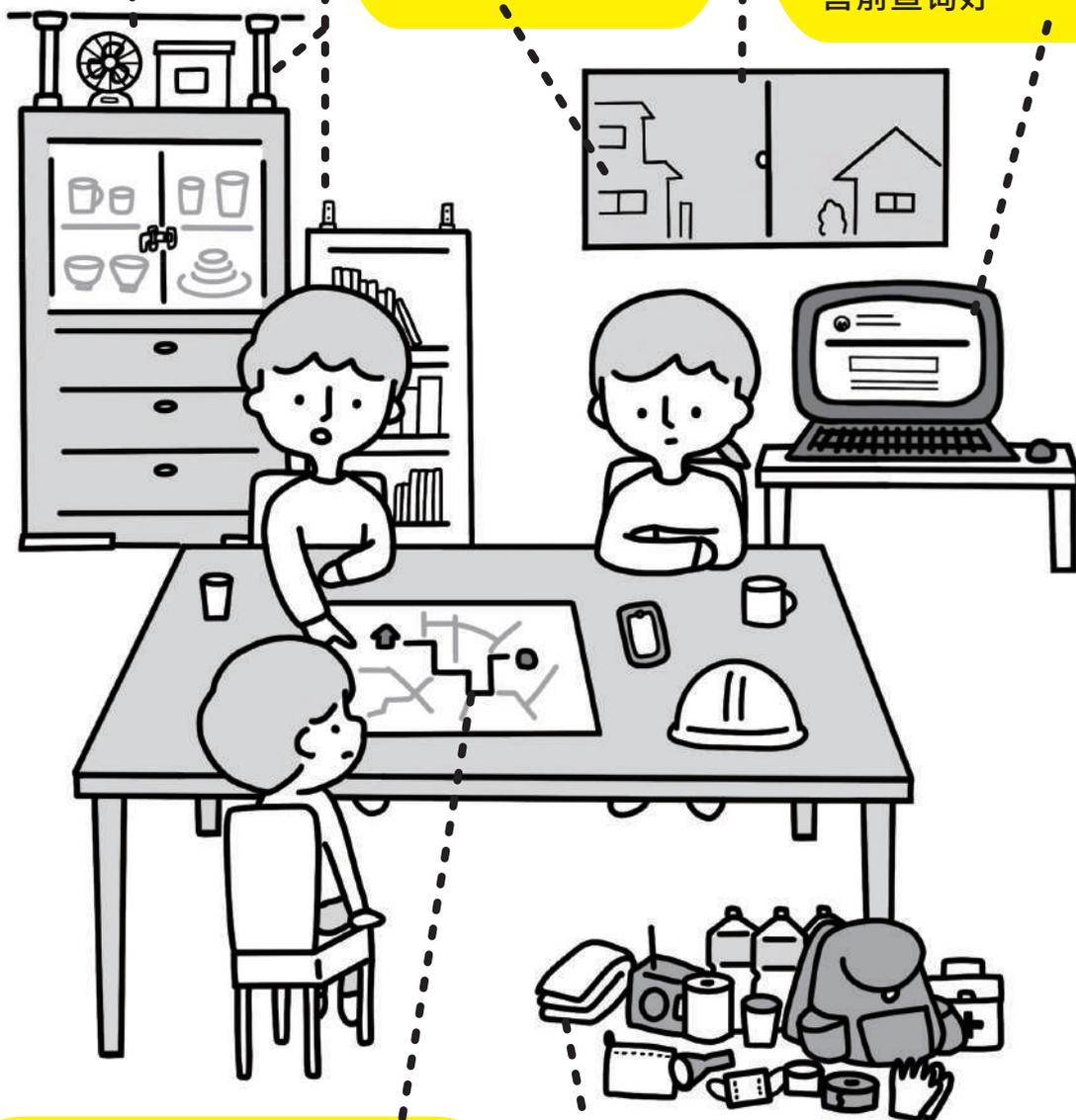
固定好家具（柜子等）
家具倒下很危险

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



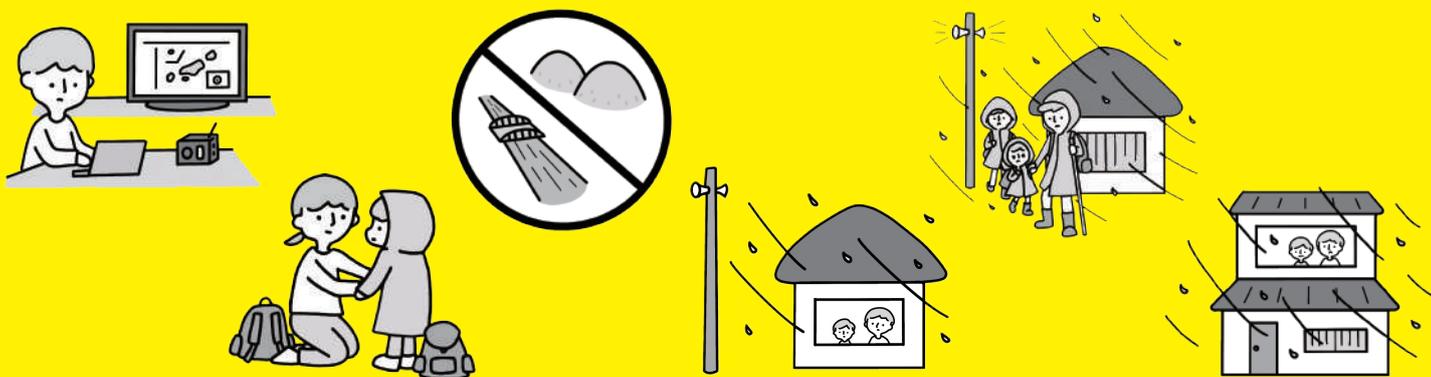
大雨・洪水

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

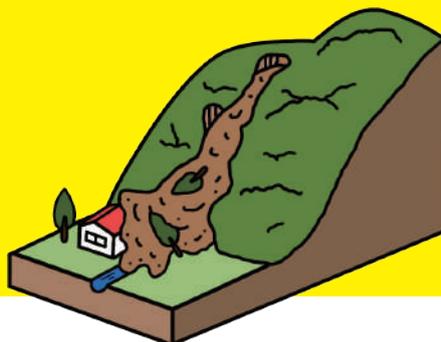
塌方

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）



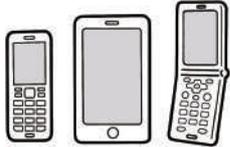
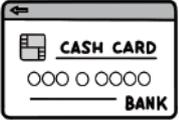
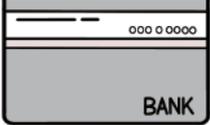
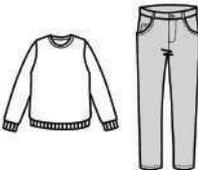
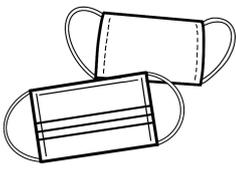
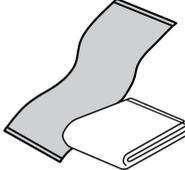
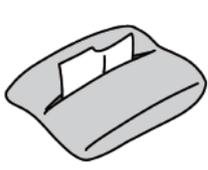
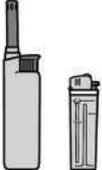
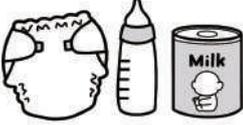
从駒ヶ根市发出的避难情报种类是
很重要的话，请牢记

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">· 做避难的准备· 高龄者等避难需要花时间的人，开始避难
避难劝告	<ul style="list-style-type: none">· 尽早避难
避难指示（紧急）	<ul style="list-style-type: none">· 立刻避难

- 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 罐頭或杯面等不会发霉的东西 	平时服用的药物 	手机 
灯 	收音机 	携带电池 	钱 
银行卡 	存折 	驾照 	保险证 
在留卡 	护照 	衣服 	内衣 
伞·雨衣 	口罩 	毛巾 	纸抽 
打火机 	平时使用的东西 纸尿裤或奶粉等 	<ul style="list-style-type: none"> 根据使用人的不同，必要的东西也不同 另外，自己认为有必要的东西也请准备好 请在发生灾害前（地震或台风）准备好装进大的包里 发生灾害时和住在附近的人互相帮助是很重要的。平时相互打招呼，变成熟人。 	

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

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

