



# 地震



Language

## 从发生地震到避难、避难后的行动手册

即使发生地震，也请在行动时保持冷静。

### 摇晃！ 发生地震了

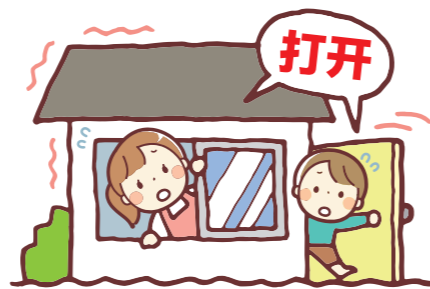
以南海海沟为震源的地震  
会持续约100秒~180秒

#### 1 首先要确保自身安全



利用垫子或坐垫等保护头部。  
躲在牢固的桌子或台子下等时，要抓紧桌脚。

#### 2 确保紧急逃生口



打开大门和窗户，确保逃生口。

### 根据状况开展避难行动

#### 如果在学校里

**教室** 请躲在书桌下避免被掉落物等砸伤，并听从老师的指示，不得随意行动，例如慌张地跑出去等。

**走廊、出入口、楼梯** 进入附近的教室并躲到书桌下面。摇动剧烈无法行动时，应离开玻璃窗和荧光灯下方，蹲下并保护好头部。如果在鞋柜或文件柜附近，请尽快离开。不可在台阶上乱跑，否则会发生危险。此时，请蹲下等至摇晃结束。

**运动场** 请尽快离开校舍的围墙等，集中到运动场的中央。

**体育馆** 请小心掉落物，同时集中到场地中央，蹲下并保护好头部。



#### 如果在工作单位

在工作单位时，请远离橱柜和架子、文件柜、复印机等，并保护好头部，躲到桌子下方，保护好身体。请小心OA设备等掉落。



#### 如果在山区

尽快转移到安全场所。泥石流的速度很快，逃生时应与泥石流方向成直角。



#### 如果正在驾驶汽车

抓紧方向盘，缓慢减速，并在道路的左侧停车。在摇晃结束前，不可走出车外，应通过收音机获取信息。为了让紧急车辆等通行，离开汽车时请勿拔出车钥匙。



#### 如果在室外

混凝土砖墙和石墙可能会因剧烈摇晃而倒塌。在感到摇晃时，请离开墙边。有时还会掉落玻璃碎片、广告牌等。也请小心头顶坠物。



## 摇晃结束后

摇晃结束后，  
请确认家人的安全

#### 1 穿着鞋子或厚底拖鞋



穿着鞋子或厚底拖鞋，防止脚部被玻璃碎片或散乱物品划伤。

#### 2 确认家人的安全

确认有无被倾倒的家具压在。

#### 3 确认火源

关紧燃气的总阀，并扳下断路器。如果起火，应冷静地实施初期灭火。



#### 1 向邻居打招呼



确认有无人员受伤或失踪。

#### 2 发生火灾时协同实施初期灭火



不会因海啸发生浸水的地区，可大声通知，并使用灭火器、传水救火等方式由附近邻居协同实施初期灭火。

在小心余震的同时，  
确认邻居的安全

不信谣不传谣，  
收集正确的信息

#### 1 听取正确的信息



通过收音机等收集正确的信息。确认市政府、消防、警察、自主防灾组织等的信息。

#### 2 电话优先用于紧急联络

避免随意使用电话，运用“灾害留言电话”等确认人员安全。



#### 1 按照地区建立协同实施应急救护的体制

#### 2 不可进入已倒塌或存有危险的家中

#### 3 确保水和食物



为了以防万一，平时应储备1周量的饮用水和食物。

#### 4 收集灾害信息、受灾信息



避难后怀着互相帮助的心情开展行动

## 室内的安全措施

- **妥善配置家具**  
生活空间内请勿放置太多家具。
- **固定家电和家具**  
请使用L型配件等加以固定，并在搁板上铺设防滑物。请采取安装配件等措施。请将电视固定在较低的位置。
- **原则上实施集中收纳**  
生活空间请尽量采取内置收纳的方式。
- **确保避难空间**  
请妥善配置家具，避免房门和避难路径被堵塞。



## 房屋的安全措施

- **混凝土砖墙等**  
混凝土砖墙和门柱内有无埋好钢筋。此外，地基有无打牢。如发生开裂和倾斜，请及时修补。
- **外墙**  
有无发生龟裂、腐烂、翘起。如有上述情况，请进行修补。
- **屋顶**  
有无发生开裂、错位、剥落等。天线有无固定牢。
- **液化气**  
请事先用锁链或专用配件固定液化气罐。

