

发生了地震该怎么办？

发生大地震时，很难冷静地对应。但有时瞬间的判断就会决定生死。为了在发生地震时也能够“不慌张，冷静地”行动，应牢记以下行动方式。



地震发生了

冷静地自我保护

钻到桌子底下等处躲避。当心倾倒的家具和掉落物品。

晃动平息后……

- 关掉明火
- 打开门窗，确保逃生通道



1~2分钟

- 确认火源，发生火灾时实施初期灭火
- 确认家人的安全
- 穿上鞋子 防止玻璃碎片等划伤脚。
- 将紧急携带用品放置于近旁

3分钟

去接孩子

去保育所（园）、幼儿园及小学中学接孩子。在离开自己的住宅时，将写好的留言置于显眼处。



并采取预防火灾的措施

- 切断电源开关（预防因电流引起的火灾）
- 关闭煤气总闸

5分钟

5~10分钟

确认邻里的安全

主动关照灾害时需特别援助者（参照P.30）的家庭，特别是有幼儿的家庭和孤寡老人等，确认安全与否。若已经发生火灾应大声通知，协助灭火。

在剧烈摇晃后仍要留意地震活动

用收音机等确认信息

不要受错误信息的迷惑。

尽量不要使用电话

如果有房屋倒塌等的危险应进行避难

当心砖墙和玻璃。不要驾驶汽车。



10分钟~数小时

在临时避难处确认是否安全

~3天左右

避难所生活

- 生活必需品靠储备品来应付
发生灾害的最初3天，不能寄希望于外界救援。
- 收集灾害信息、受灾信息
注意市政府发布的消息。
- 不要进入损坏的房屋内
- 继续对地震保持警惕

- 以自主防灾组织为中心开展行动
- 遵守集体生活的规定
- 拥有互助的热心

互帮互助



在室内

在家中

正在做饭

- 感到晃动时如果能关掉火，应立即关火。
- 感到剧烈晃动时，应首先做好自我保护。都市煤气正在推进设置微机仪表，一旦感知到震度5级左右的晃动就会自动切断煤气供应，所以不必勉强去关火。
- 厨房内有碗柜和冰箱，以及灶台上的锅等，危险物品非常多。应尽早离开厨房。



正在睡觉时

- 用被褥保护头部，躲在床铺下面等以避免家具倾倒砸到身体。
- 在暗处难于掌握室内的情况。平时就在枕边准备好拖鞋以及手电筒、便携式收音机等。



正在浴室或卫生间时

- 浴室和卫生间据说是较为安全的地方。不要慌张跑出，应打开门窗，确保出口。
- 当心瓷砖等掉落物品。
- 如果浴室的火源是外置式的，要冷静地关闭火种。



在集体住宅内

- 当心避免家具等堵住出口。打开房门确保逃生通道。
- 不能从大门避难时，可以使用避难梯子及绳索从阳台逃生。不要使用电梯。



在学校、工作场所

在学校时

- 按照老师或校内广播的指示行动。
- 在教室时，立即躲到课桌下，握紧课桌腿。
- 离开书架和窗口，移动到安全的地方。



在工作单位时

- 远离窗边及更衣柜、资料柜等，躲到办公桌下等可以护身的地方。
- 晃动一旦缓和，应当关闭煤气热水器等的开关，确认火源。



在室内

●在外出地点

在商场、超市等时

- 当心货架倾倒、商品坠落，及玻璃碎片。靠住柱子或墙壁，用衣物或手提行李护住头部。
- 按照店员的指示行动。大家都慌张地跑向出口，可能会因恐慌造成危险。



在电梯中

- 安装有地震时管制装置的电梯会自动停在最近层，应在停止楼层下电梯。若没有安装该装置，应按下所有楼层的按钮，在停止的楼层离开电梯。
- 如果被关在电梯内，强行从轿厢顶部等处逃出会很危险。应按紧急按钮或用紧急联系电话进行联络，等待救援。



在地下街时

- 地下街被认为较安全。身体靠近大柱子或墙壁，等待摇动减弱。
- 在地下街内，约每隔60米就会有出口，不要惊慌失措地行事。
- 如果发生了火灾，用手帕等遮住口鼻，弓着腰沿着墙壁到地面上避难。



在剧场或电影院时

- 在座位间蹲下，用背包或衣物保护头部，遮挡掉落物品。
- 若头顶有很大的照明灯等时，应离开那里。
- 在封闭空间内容易引起恐慌。不要慌张，应按照管理员的指示行事。



发布紧急地震速报时

不要惊慌失措

根据周围的情况

首先确保人身安全！

紧急地震速报(自2007年(平成19年)10月1日开始)是在地震发生之后，捕获震源附近的地震波，在强烈摇动开始之前快速发出的通告信息。当推测的最大震度达5弱以上时，我们将通过电视、收音机、防灾行政无线或紧急速报邮件，发出将很快开始摇动的通知。

从收听到紧急地震速报到强烈摇动到达的时间仅有数秒至数十秒。在这样短的时间内，应优先保护自身安全。

在距离震源较近的地区，有时会来不及在剧烈摇动前发布紧急地震速报。

在室外

●正在行走时

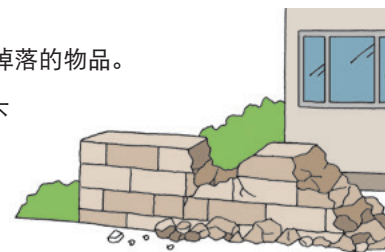
在繁华闹市时

- 当心玻璃及招牌、霓虹灯等掉落物品。用手提物保护头部，逃向广场等地方。
- 离开建筑物及围墙、电线杆等处。也要当心自动售货机倾倒。



在住宅区时

- 离开砖墙及石墙、门柱。有倾倒的危险。
- 当心房檐瓦片等掉落的物品。
- 绝对不能触碰下垂的断电线。



在桥上时

- 在桥上或步行桥上时，应抓紧扶手或栏杆防止摔落。
- 桥梁有倒塌的危险。在摇动减缓时应迅速离开那里。



●若身处这些地方…

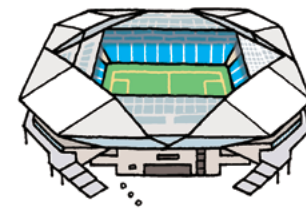
在车站的站台上时

- 当心布告牌及广告牌等掉落物品。
- 若人们全都涌到检票口会引起恐慌。在强烈的摇动趋缓之前，应靠着附近的支柱，依照站内广播行事。



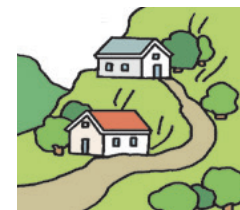
在体育馆时

- 如果大家一起涌到出口处，会造成踩踏的危险。有时逃至运动场内更为安全。



在海岸或山崖附近时

- 应迅速到安全的地方避难。在海岸时，应到高台等处避难，留意海啸的消息。
- 如果房屋背靠山崖，那么平时的生活就应当以远离山崖的房间为中心。不要忘记确保能随时逃离室内的避难通道畅通无阻。



回家时的注意点

在路上行走的方法

请尽量在道路中间行走。

选择道路的方法

应选择干线道路及路面宽广的道路。

鞋子的选择方法

请准备厚底，已习惯穿脱的鞋子。

回到家

利用“灾害时回家支援站”。

如果发生地震，除学校等公共设施外，便利店、加油站等也能发挥回家支援站的作用。



可以实现这些！
获取支援

可以补充饮用水

可作为临时休息场所休息

可以使用洗手间

可以收集有关道路和受灾情况等信息

◀灾害时回家支援站的标志

正在乘坐交通工具时

●乘坐汽车时

正在驾驶汽车

- 急刹车会造成重大事故。应握紧方向盘逐渐放慢速度，在道路左侧停车，关闭引擎。
- 摇动减轻前不要离开汽车，使用车载收音机等掌握准确信息。
- 在放置汽车后避难时，应尽可能转移到路外的地方。
- 在不得已的情况下将汽车置于路上时，应关闭车窗，不要拔掉钥匙。为便于紧急时移动，也不要锁住车门。



乘坐公共汽车时

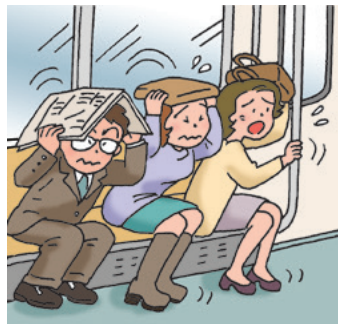
- 坐着时，应向前倾，抓紧前排座位的靠背。
- 站着时，应紧握吊环或座位扶手，或者蹲下抱住座椅腿。
- 即使摇动减弱也不要慌张下车，应按照驾驶员的指示行动。



●乘坐电车时

乘坐电车时

- 电车在感知到摇动时会自动停车。要避免踩踏并当心行李架上的物品掉落，抓紧吊环或扶手。
- 坐着时，应岔开双腿上身前倾。用杂志或者背包等保护头部。
- 不要随意下车，应按照工作人员的指示行动。



乘坐地铁时

- 地铁被认为比较安全。一旦感知到摇动，应抓住吊环及扶手，注意防止跌倒。
- 如果随便下车走入轨道，可能会触到高压电，所以应冷静按工作人员的指示行动。



在救援车到来之前不要避难

发生地震时，确保消防车等紧急车辆的顺利通行非常重要。如果大家都开车避难，会妨碍紧急车辆通行，也会对避难的人们造成妨碍，引起更大的混乱。除了居住在四面环山地区，有泥石流灾害危险地区的家庭，以及家有步行困难的老人或病人等的家庭，必须要使用汽车的情况外，应尽量步行避难。



乘坐新干线时

- 新干线感知到地震时会停止，停车会造成巨大的冲击。应瞬间向前弯腰，保护头部防止被掉落物品砸到。
- 站在过道的人应握住座位扶手防止被抛出，或者蹲下抱紧座位。

