

防灾手册

我的避难所：

在避难所必须

戴口罩

消毒双手

请配合以上要求



◆家中随时应备的物品(约3天~1周的量)

水 食物 (米、真空袋装食品、罐头食品等)

卡式炉、卡式气罐

手机电池 便携式收音机

简易厕所 手电筒 (电池)



奶粉、尿布

可自由填写

() ()

◆记下关于自己的讯息

不要忘记重要讯息、

并将其输入您的手机里。

护照号码 居留证号码

地址 常用药物 疾病·过敏

◆ 避难逃生时所需必备品

水 食物 手机电池

手电筒（电池） 打火机、蜡烛

头盔 现金 存折、印章

居留证、护照 毛巾

换洗衣物、内衣 斗篷、雨衣

垃圾袋 纸巾

常用药物 奶粉及尿布

生理用品 ()



2

地震发生时该如何处理



① 地震预警（告知地震即将来临的新闻）

在地震即将来临之前，电视或广播中可能会报导地震预警。做好准备，保护自己。

②地震来临时，躲到桌子或办公桌下
保护自己。请持续等待，直到地震结束。



③地震停止摇晃后立即关火。
打开门窗，开辟一条逃生通道。
如果您在海边的附近，
请跑到远离大海的高处避难。



地震可能会引发海啸。
如果您在山的附近，请跑到远离山的地方
避难。地震可能会引发山崩。
请收听广播，了解正确的信息。

④与家人联系时，尽量避免使用电话。

请使用留言服务。

灾害时留言电话(171)



灾害时留言板(Web171)



⑤到避难所<逃生场所>

避难时，请关闭断路器。

逃生避难时请记得携带着

您的这些东西（第3页），到避难所避难。

避难所是提供您可以休息、听取新闻和

获取食物的地方。每个人都可以使用它。

免费提供，不需付费。





◆ 台风来袭前的准备工作

- 从天气预报中可以得知台风和大雨状况。请把屋外的东西收进到屋内，以免被风吹走。
- 备好避难时携带的东西（第3页）。

◆ 通过查看警戒级别，做好准备并撤离

- 从您居住的地方（区公所）的网站上，或SafetyTips（第8页）上查看警戒级别。警戒级别（第7页）会告诉您谁应该逃生。到了第4级警戒，每个人都必须要从危险区域撤离。

避难逃生时请您携带这些东西
逃离（第3页）。



当您看到以下警戒级别时
请立即采取行动!

(警戒级别)
避难信息

我和家人
应采取的行动

(警戒级别5)
紧急安全防范措施

立即采取
挽救生命的行动

(警戒级别4)
避难指示

大家都逃离
危险的地方

(警戒级别3)
疏散老人等

祖父母和小孩子们
逃离危险的地方

警戒级别的说明内容，以14种国家语言编写。 →



参考：生活指导手册「您好千叶」



掌握现在所发生的状况

8

◆千叶县防灾门户网站

提供千叶县内地震、海啸、台风等相关的信息。



◆Safety Tips



◆NHK WORLD JAPAN



◆千叶县国际交流中心



◆千叶县外国人咨询电话 043-297-2966

您可以使用以下国家/地区的语言进行咨询。

英语・中文・韩语・泰语・尼泊尔语・印地语・
他加禄语・西班牙语・葡萄牙语・越南语・俄语・
印度尼西亚语。

memo