

外国人向け避難ガイド

Evacuation Guide for Foreign Residents

日本は世界でも有数の地震大国で、大きな地震が発生しています。
実際に災害が発生したとき、どうしたらよいかを普段から考えておきましょう。
Japan is a country of many earthquakes. Big earthquakes also occurred; therefore often think of what to do before a disaster.

Q

災害に備えてどんなものを用意しておけばいいの？
What should I prepare for disasters?

A

食糧と水は3日分用意しておきましょう。
すぐに持って逃げられるよう、袋に入れて、目立つところに置いておきましょう。
以下のようなものを用意しましょう。
Prepare food and water for at least 3 days in a bag.
Put the bag in the place easy to find so as to take it with you immediately in case of a disaster.
The following items are recommended to prepare for evacuation in advance:



Q

災害に備えてどんな対策をしておけばいいの？
What measures should I take against disasters?

A

災害時に家族で落ち合う場所や、連絡を取る方法をあらかじめ決めておきましょう。
自分や家族の名前、住所、電話番号、緊急連絡先、持病などを記入した防災カードを持っておきましょう。
町内会や自主防災組織で行われる防災訓練に参加しましょう。
日ごろから地域の人とかかわり、声を掛け合える関係をつくりましょう。
Discuss with your family members about where you meet and how to contact with each other in case of a disaster.
Bring an “emergency card” indicating your and your family members’ name, address, phone number, contact information in emergency and chronic disease, etc.
Participate in emergency drills held by a neighborhood association or private disaster-prevention group.
Try to build a good relationship with local residents in your daily life to keep in touch with each other.

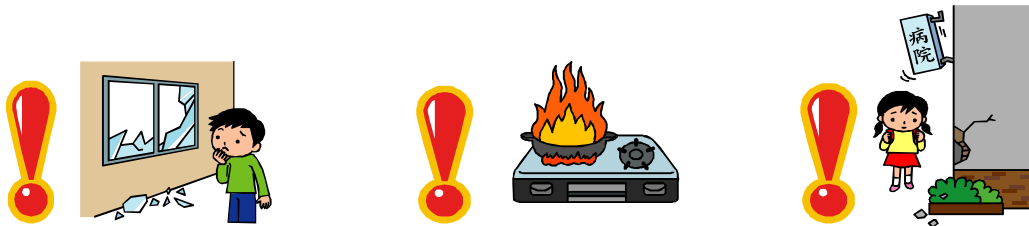


Q

地震が起きたらどうしたらいいの？
What should I do in case of an earthquake?

A

地震は突然発生します。地面が大きく揺れて、建物が壊れたり物が落ちてきたりします。揺れを感じたら机の下などにもぐって、身を守りましょう。揺れがおさまったら、火事にならないように火元を確認しましょう。地震は、一度ではなく続けて何度も起こることがあります。
An earthquake suddenly happens. The ground heavily shakes, buildings are broken and objects fall.
When you feel a shake, go under a desk to guard yourself.
After a shake stopped, check the fire so as not to prevent the fire.
Keep in mind that an earthquake may repeat several times.



Q

地震のときどこに逃げたらいいの？
Where can I evacuate to?

A

まずは公園や空き地などの安全で広いところに逃げましょう。地震で家が壊れたり、壊れそうで戻れないときには、近くの避難所に逃げましょう。
First, go to the safe and wide space such as a park and empty space.
Then, in case that your house collapsed in an earthquake or is going to collapse, go to a shelter.

Q

避難所ってどこにあるの？
Where is a shelter?



A

避難所は近くの学校、公民館、コミュニティハウスなどです。避難所は誰でも無料で使うことができます。避難所に指定されているところにはこのようなマークがあります。どこが避難所に指定されているかあらかじめ確認しておきましょう。
Shelters are schools, Kominkan (community halls), community houses, etc.
Anyone can use shelters for free.
The above sign is shown in the place where is designated as a shelter.
Check where the designated shelters are in advance.

Q

避難所でどんなことができるの？
What can I do in a shelter?

A

避難所では、水や食べ物や情報を無料でもらうことができます。一時的に生活することができます。大勢の人が同じように逃げてきていますので、協力して生活しましょう。
In a shelter, you can get water, food and information for free, so you can manage to live temporarily. Many people evacuate to a shelter, so live in cooperation with each other.

