

外国人向け避難ガイド 外国人避難指南

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。

日本是世界上有数的地震大国，大型地震时有发生。
让我们在日常生活中随时做好准备，以便在实际灾害发生时不必措手不及。

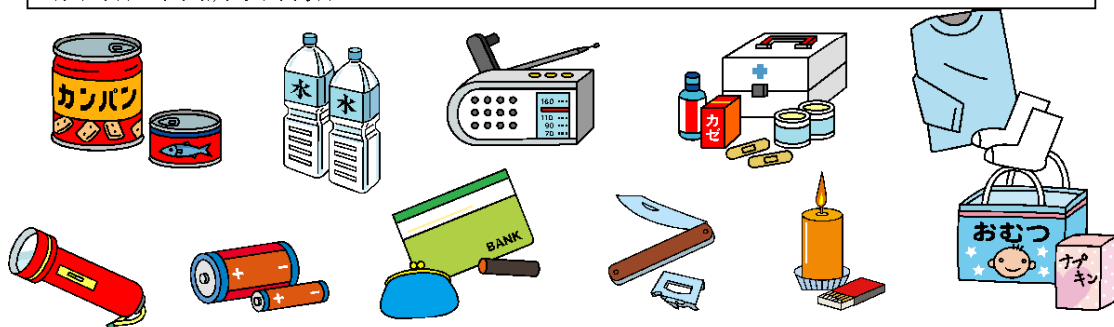
Q

災害に備えてどんなものを用意しておけばいいの？
在灾害发生前应该事先准备些什么呢？

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。

请准备好3天的食物和饮用水。
请将准备好的物品装入包内并放在明显处，以便随时能拿着包快速离开危险地。
请准备如下图所示的物品。



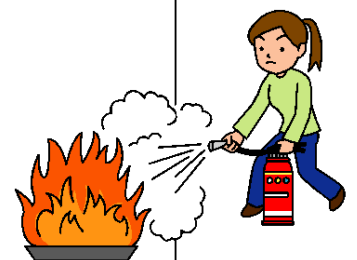
Q

災害に備えてどんな対策をしておけばいいの？
在灾害发生前应该采取些什么对策呢？

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。

事先明确好在发生灾害时与家人会齐的地点和相互取得联系的方法等。
请随身携带记载有自己和家庭成员的名字、住址、电话号码、紧急联系电话、身有疾患者其病名等内容的防灾卡。
请积极参加町内会以及自主防灾组织所举办的防灾训练活动。
请在日常积极与地域内的居民取得交流，建立能够相互打招呼的友好关系。



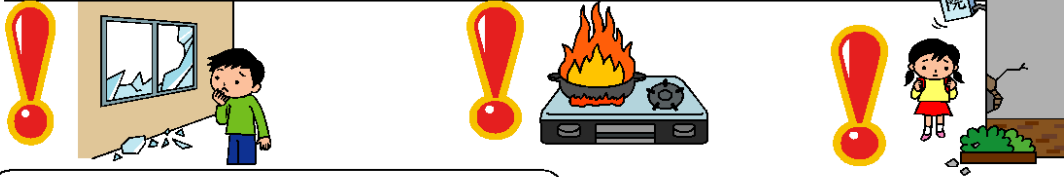
Q

地震が起きたらどうしたらいいの？
发生地震时该如何对应呢？

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。

地震常常是突然发生。地面大幅度地晃动，建筑物被破坏同时物品从高处落下。如果感到有晃动时要尽快躲到桌子下面以防受伤。如果晃动有所平息，首先要确认火源是否关闭以防止发生火灾。地震不仅仅只发生一次，也有连续多次发生的情况。



Q

地震のときどこに逃げたらいいの？
发生地震时应该躲避到哪里呢？

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。

首先应该躲到公园或空地等安全又开阔的地方。由于地震使得家里的房屋被破坏或是快要倒塌而不能返回时，去就近的避难所。

Q

避難所ってどこにあるの？
避难所在哪里呢？

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。



避难所在附近的学校、公民馆、交流中心等处。任何人都可以免费使用避难所。被指定为避难所的地方挂有如图所示的标识。请务必预先确认好被指定的避难所在哪里。

Q

避難所でどんなことができるの？
避难所能提供什么帮助呢？

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。

在避难所可以免费领取水和食物以及获取信息。可暂时在避难所生活。大家都是为了寻求安全来到避难所的，在这里生活期间请务必互相理解与协助。

