

和家人一起商量

末尾数字的页码登有所需信息。请参看!

首先“检查自家室内外是否安全”、“准备食品、日常用品”、“准备紧急时随身携带物品”……1 2 3
“确认和家人取得联系的方法”、“如何确认家里人是否平安?”……7 8
怎么“保护自己?”……4
我们要“根据正确的信息行动、互相帮助”、“可去“去哪儿避难?”……5 6
想了解更多“有关防灾的信息”……9

地震发生前

1 检查自家室内外是否安全!

▲ 砖墙 进行加固以防止倒塌。注意危墙倒塌!
▲ 门窗/柜子 挂上插门 用金属零件固定 用顶帽固定
▲ 家具 用金属零件固定 用顶帽固定
▲ 窗户 防燃窗帘比较可靠。
▲ 窗户/餐桌椅 玻璃窗贴上防止玻璃破碎时飞溅的薄膜
▲ 电视/冰箱 用专用的防止倒塌的器具固定
▲ 暖炉 暖炉附近不放置可燃性物品
▲ 走廊 不放置有碍避难的物品

2 准备食品、日常用品?

发生地震后、很难获得所需食品。应最少准备3天所需食品。
水 需准备饮料水的量为: 1天3公升 x 家庭成员人数 x 3天
例如、4口之家需准备3箱饮用水(1箱有6瓶、1瓶是2公升)
把泡完澡后的水留下来、可用来冲厕所或灭火。
食品 准备罐头等可以保存且方便使用的食品 (不要忘记准备开罐器!)
可根据每个家庭的不同情况准备防过敏食品、奶粉、断奶食品等。
便携式厕所袋(携带トイレ) 准备便携式厕所袋(toilet pack) 作为停水时的应急措施。
1天5个 x 家庭成员人数 x 3天
例如、4口之家需准备60个!
在home center(大型日用品商店 ホームセンター) 等可买到便携式厕所袋。

3 准备紧急时随身携带物品

避难时所需最低限度的物品
水(瓶装、塑料包装) 简易食品(果冻饮料等) 纸盒、纸杯 帽子、安全帽 身份证
洗漱用具、毛巾 口罩、餐巾纸、湿纸巾 常备药(用药手册) 便携式收音机(备用电池) 手电筒(备用电池)
手机充电器(备用电池) 作业用手套 塑料袋 笔、笔记本 现金(包括零钱)

根据所需随身携带的物品
食品类 方便食品、速食食品、罐头、开罐器、筷子、勺子、叉子、刀、锅、小煤气炉
衣类等 上衣、内衣、毛毯、雨具
乳幼児用品 奶粉、断奶食品、奶瓶、纸尿裤、擦脸用湿纸巾
卫生清洁用品 卫生纸、香皂、干燥香波、杀菌消毒剂、生理用品
医药品等 纱布、绷带、创可贴、三角巾、创伤药、脱臼药、消毒药、感冒药、胃药
零碎用具 热宝、打火机、塑料桶、拖鞋、胶带、塑料胶带、地板塑料布、保鲜膜、备用眼镜、口罩
贵重物品 存折、印章、健康保险证复印件
※除以上物品外、还准备各家所需物品(小孩玩具、寝具等)

发生地震时

根据具体情况确保人身安全

4 确保自身安全!

如果身处家中或办公室...
如果走在外边...
如果在电梯内...
如果在闹市区...

如果正在用火...

灭火器的使用方法
1 拔掉安全栓 2 将胶皮管冲着火源 3 握住操纵杆
※喷射时间为10-15秒。喷射距离为3-6米。定期检查灭火器。

如果在车里...

如果在野外(山里、河里、海边)...

如果正在开车...

摇晃平静以后
获取正确信息
通过电视、收音机、上网获取信息。
确认自家及周边的情况

摇晃平静以后

5 根据正确信息行动、互相帮助!

近邻之间互相帮助
如果有人求助、应齐心协力予以帮助。
外出时遇到交通运输瘫痪、无法回家时
事先做好准备
可停留在工作单位时不要随便走动、应等待修复、以免卷入二次灾害。
必须回家时 走主干道和宽马路、和往同一方向回家的人互相帮助。

灾害时帮助救助者活动
鹤见区积极推进民间建立良好的人际关系、致力于社区居民互助关系的建设。凡是需护理度3以上和有一定残疾的居民、灾难时如无法靠自己的力量避难并请求援助时、都可以得到帮助。
请查询 区役所高龄・障碍支援课 电话:510-1768 FAX:510-1897
区役所福祉保健课 电话:510-1826 FAX:510-1792

回家用物品
所需物品 确认栏
简易食品 饮用水 运动鞋 地图 便携式收音机 手机充电器 雨具、毛巾 行动方便的衣服

6 去哪儿避难?

自家 避难时的注意事项
临时避难场所(附近的空地和公园)
广域避难场所
地区防灾据点
特别避难场所

7 确认和家里人取得联系的方法

自家住址 电话号码
姓名 出生年月日 血型 公司・学校 电话号码 过敏症等特别记载事项

亲戚・朋友的联系地址

姓名 地址 电话号码

8 如何确认家里人是否平安?

灾害用留言专线171
这是“音声留言板”。请根据提示录音、重放。手机和PHS也可以利用。
可体验 灾害用留言专线“Web171”
手机 灾害用留言揭示板
灾害用宽频留言板“Web171”

9 防灾信息角

横滨市・鹤见区提供的信息
横滨市防灾信息电子邮件
鹤见区网页
鹤见区耐震相关事业
防灾关联机构联系方式

鹤见区地区防灾据点

号码 学校名 号码 学校名 号码 学校名
1 Asahi Shogakko (Kita-terao 4-25-1) 11 Shitanoya Shogakko (Shitanoya-cho 2-49) 21 Heian Shogakko (Heian-cho 2-9-1)

鹤见区广域避难场所

号码 名称 号码 名称 号码 名称
1 Mitsuke Ken 3 Kagetsuen Keirin-jo 5 Nishikida-chugakko Ittai

按町名分类的确认表(地区防灾据点、广域避难场所)

町名 地区防灾据点 广域避难场所 町名 地区防灾据点 广域避难场所 町名 地区防灾据点 广域避难场所