

# 防災 安心 手冊

我的避難所：

---

---

在避難所必須

戴口罩

消毒雙手

請配合以上要求



◆家中隨時應備的物品(約3天~1周的量)

水 食物 (米、真空袋裝食品、罐頭食品等)

卡式爐、卡式氣罐

手機電池 便攜式收音機

簡易廁所 手電筒 (電池)



奶粉、尿布

可自由填寫

( ) ( )

◆記下關於自己的訊息

不要忘記重要訊息、

並將其輸入您的手機裡。

護照號碼 居留證號碼

地址 常用藥物 疾病・過敏

## ◆避難逃生時所需必備品

水 食物 手機電池

手電筒（電池） 打火機、蠟燭

頭盔 現金 存摺、印章

居留證、護照 毛巾

換洗衣物、內衣 斗篷、雨衣

垃圾袋 紙巾

常用藥物 奶粉及尿布

生理用品 （



)

## 2

## 地震發生時該如何處理



### ①地震預警（告知地震即將來臨的新聞）

在地震即將來臨之前，電視或廣播中可能會報導地震預警。做好準備，保護自己。

②地震來臨時，躲到桌子或辦公桌下

保護自己。請持續等待，直到地震結束。



③地震停止搖晃後立即關火。

打開門窗，開闢一條逃生通道。

如果您在海邊的附近，

請跑到遠離大海的高處避難。

地震可能引會引發海嘯。

如果您在山的附近，請跑到遠離山的地方

避難。地震可能會引發山崩。

請收聽廣播，了解正確的信息。



④與家人連繫時，儘量避免使用電話。

請使用留言服務。

災害時留言電話(171)



災害時留言板(Web171)



⑤到避難所<逃生場所>

避難時，請關閉斷路器。

逃生避難時請記得攜帶著

您的這些東西（第3頁），到避難所避難。

避難所是提供您可以休息、聽取新聞和

獲取食物的地方。每個人都可以使用它。

免費提供，不需付費。





### ◆ 颱風來襲前的準備工作

- 從天氣預報中可以得知颱風和大雨狀況。請把屋外的東西收進到屋內，以免被風吹走。
- 備好避難時攜帶的東西（第3頁）。

### ◆ 通過查看警戒級別，做好準備並撤離

- 從您居住的地方（區公所）的網站上，或SafetyTips（第8頁）上查看警戒級別。警戒級別（第7頁）會告訴您誰應該逃生。到了第4級警戒，每個人都必須要從危險區域撤離。

避難逃生時請您攜帶這些東西  
逃離（第3頁）。



當您看到以下警戒級別時  
請立即採取行動!

(警戒級別)  
避難信息

我和家人  
應採取的行動

(警戒級別5)  
緊急安全防範措施

立即採取  
挽救生命的行動

(警戒級別4)  
避難指示

大家都逃離  
危險的地方

(警戒級別3)  
疏散老人等

祖父母和小孩子們  
逃離危險的地方

警戒級別的說明內容，以14種國家語言編寫。 →



參考：生活指導手冊「您好千葉」



# 掌握現在所發生的狀況

8

## ◆千葉縣防災門戶網站

提供千葉縣內地震、海嘯、颱風等相關的信息。



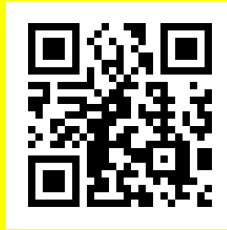
## ◆Safety Tips



## ◆NHK WORLD JAPAN



## ◆千葉縣國際交流中心



## ◆千葉縣外國人諮詢電話 043-297-2966

您可以使用以下國家/地區的語言進行諮詢。

英語・中文・韓語・泰語・尼泊爾語・印地語・  
他加祿語・西班牙語・葡萄牙語・越南語・俄語・  
印度尼西亞語。

memo