

# 防震减灾常识

(中文·中国語)

自然灾害，尤其是地震，何时何地会发生，其预测极为困难。只有平时做好物质与精神准备，才能将受害控制在最小程度。

## 你家的防灾准备如何？

召开家庭防震会制定一个防灾方案是至关紧要的，需要事先确认的事项如下：



- 避难场所和疏散路线
- 如何确认家人平安与否的联系方式
- 下班、下学返家受阻时的措施
- 应付紧急事件的饮食物
- 贵重物品、应急物品
- 屋内的潜在危险
- 自家房屋抗震功能的鉴定

### 屋内防震措施：

- 将防碎膜贴在书架、柜橱的玻璃上；
- 家具、架子上不要堆放沉重坚硬的器物；
- 将家具固定在墙柱、墙壁或天花板上；
- 用防滑垫固定电视机、音响设备；
- 浴缸里储水。



### 户外防震措施：

- 车辆要经常装满燃料；
- 加固改造围墙，以免倒塌；
- 参加社区、自治会的防灾训练、讲习；
- 通过交流促进与社区居民团结互助；
- 模拟在工作单位、学校内遭灾，试着步行回家。



## 发生地震时，在家的话：

- 蹲在桌下或头戴座椅靠垫来保护头部；
- 离开容易倒下的家具；
- 不要慌张地往外逃；
- 在震动未停，难保安全的情况下，不要冒险

去灭火。



## 地震停止后，应该怎么办？

- 确认屋内人员平安与否；
- 打开大门、后门和窗户确保逃生出口；
- 确认屋外的受灾状况；
- 关闭煤气栓；
- 关闭电路断路器；
- 万一发现火情，向邻居喊叫求援，实施初期灭火；
- 见人受灾，与邻居携手给予援救。



## 发生地震时，在户外的话：

- 用提包或手臂保护头部；
- 远离围墙、自动售货机等容易倒塌的东西；
- 在电车和公共汽车内，用双手抓住扶手和吊环；
- 在工作单位和学校里，远离架子和铁柜；
- 在开车时，慢慢减速停下。



## 地震停止后，应该怎么办？

- 观察周围的受灾情况；
- 若有人受灾，则与在场的人一同救护；
- 若在电车、公共汽车、百货商店等处，必须听从负责人的指示；
- 若在地下街和地铁站内，不要慌张地往出口冲；
- 将本人的情况告诉家人；
- 应该从新闻媒体获取正确的震情信息，不要被传谣所蛊惑；
- 车辆无法通行时，将其停放在路旁或道路以外的地方后，弃车徒步避难。离车时，车钥匙插在车上，不锁车门。



### ▼家庭联系地址

姓名	联系地址 (地址与电话)	备注 (血型与注意事项)

### ▼紧急电话

名称	电话	备注
政府机关		
警察署		
警察岗亭		
消防署		
供电单位		
煤气公司		
水道局		
电话公司		

### ▼避难场所

避难场所	
避难路线	
家人须知	



希望你们召开家庭防震会制定一个防灾方案。

## 我家的防灾准备检查表

自然灾害，尤其是地震，何时何地会发生，难以预测。平时做好物质与精神准备是非常重要的。

下一页有个检查表供你们检查必需品之用，以期做到有备无患。

我们希望你们全家人通过检查增强防灾意识。



埼玉县警察吉祥物 玻玻



饮食物与衣着



贵重物品



应急避险用品



便于避难的生活用品

## 埼玉县警察总部

警察总部主页 [Http://www.police.pref.saitama.jp/kenkei/](http://www.police.pref.saitama.jp/kenkei/)

饮 食 物 与 衣 着				贵 重 物 品			
饮用水 (每人日需 3 升)		口粮 (3 天份)		印章		现金 (必备零钱)	
软袋包装食品		罐装食品		身份证明		存折、证券等	
衣服		内衣		便于避难的生活用品			
奶粉、奶瓶		雨具		火柴、打火机		便携式收音机	
纸尿布		毛巾、毛毯		手电筒、蜡烛		备用电池	
应 急 避 险 用 品				湿卫生纸		笔记用品	
应急医用物品		必备药品		塑料袋		塑料布	
白线手套、口罩		鞋、袜子		多功能小刀		卡式炉	
头盔、防灾头巾、安全帽				睡袋		玩具	

**贵重物品一旦带到屋外，必须随身携带，不应离身！**