

地震・・・ その時に備えて

为万一发生的地震做好准备



如果正好在自己的家中遭遇发生地震时

首先关火 / まずは火を消す



小さな揺れでも、地震だと思ったら、直ちにガス、ストーブなどを消す。

即使小小的摇动，只要认为是地震，要立即关掉天然气、取暖气等。

躲到桌子下 / テーブルの下へ



じょうぶなテーブルなどの下に潜り込み、テーブルの脚(あし)などをしっかりとつかみ、揺れが収まるのを待つ。

躲到桌子下，紧紧抓住桌子脚等，等到摇动停止。

自宅地震にあったら

确保紧急出口 / 非難口の確保



揺れによる建物のひずみでドアが開かなくなることがある。イスなどを使って脱出口を確保。

由于摇动造成建筑物歪斜，可能使门不能打开。用椅子等确保紧急出口畅通。

不要慌慌张张朝外跑 / あわてて外へ出ない



あわてて外に飛び出すとガラスや屋根瓦(やねがわら)などが落ちてきて大変危険。まわりの状況をよく見て行動。

慌慌张张朝外跑的话，由于玻璃、瓦片等的掉落会很危险，好好看清周围的情况后再行动。

冷静地行动 / 落ち着いて行動を



耐震構造(たいしんこうぞう)の新しいビルなどは、比較的 safer ため、落ち着いて行動する。

因为具有耐震构造的新楼房等是比较安全的，行动要冷静。

1981年6月以后的建筑物相对而言比较安全。小、中学校都是广域避难场所。

1981年6月以降の建物は、比較的 safer です。小・中学校が広域避難場所となっています。

地震时准备的 / 地震に備える非常用品

非常用品

非常備蓄品

緊急用医薬品等



地震に備える非常用品は、緊急避難のとき持って逃げる「非常持出品」と、地震後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて備える。



非常備蓄品は、緊急(きんきゅう)避難や断水、停電、交通途絶等に備え、水、缶詰、クラッカー、レトルト食品などを最低3日分用意。(1年に1回、定期的に入れ替え補充を行う)



また、救急用の医薬品や家族分の下着、雨具を用意。(薬品の取り替え時期も確認し、必要に応じて補充しておく。)

地震时准备的应急用品就是紧急避难时带着逃走的「应急携带品」和地震后的保证生活的「应急储备品」，要分别准备。

应急储备品用作紧急避难、停水、停电、交通断绝等情况时的备用品，如：水、罐头、咸饼干等最低准备3天的量(1年1回，定期进行交换和补充)。

还有，要准备急救用的医药品、家人的内衣、雨具等。(确认药品的有效期，根据需要进行补充)。