



姓名 (注音)
国籍
母语



在遇到灾害或受伤时，这本指南可以为您提供帮助。请随身携带。

爱知多文化 防灾口袋指南

中文

地震的时候该怎么办?

务必保护好自己的身体。要将自己的生命放在第一位!



如果摇晃停止……

要通过电视、收音机或手机确认状况。



- 地震有时会持续发生好几次。
- 可能会发生海啸。
- 需撤离至高处。

在暴雨或台风来临时，应该在什么时候撤离?

请仔细收听电视或收音机的信息。

撤离参考标准

警戒等级	避难信息
5	紧急安全确保 有生命危险! 无法安全撤离。 尽量前往安全的地方。

~请务必在到达警戒等级4前撤离!~

4	避难指示 大家从危险的地方撤离。
3	老年人等避难 老年人等要进行撤离。其他人做好撤离的准备。
2	洪水警报、暴雨警报等 确认如何撤离。
1	早期警报 注意最新信息。

想确认家人是否平安时

发生灾害时，您可以在网站上登录信息，以确认家人是否平安。

灾害用留言板(Web171)

访问网站→输入自己的电话号码(或想要确认的对象的电话号码)



使用方法

Google寻人工具

访问网站→按照指示，输入信息



使用方法

无法连接网络的时候

这是发生灾害时可以免费使用的Wi-Fi。

• 0000JAPAN(Five Zero Japan)



想要找个地方咨询时

• 爱知多文化共生中心(免费的多语言咨询窗口)

星期一~星期六 10:00 ~ 18:00 TEL: 052-961-7902

语音导引为日语。

播放留言信息

家人的电话号码

语音(30秒以内)

自己的电话号码

按 2

按 1

致电 1

7

1

报平安 确认平安

发生灾害，和家人联系不上的时候可以使用。

灾害用留言电话的使用方法

发生灾害时的避难场所

要撤离到有以下标志的地方。在市町村等的网站上查一下吧。

临时避难点 (避难场所)



海啸好像快要来临时 (海啸避难场所、海啸避难大楼)



家宅房屋损毁时 (避难所)



与家人约定的地点和时间

从家中撤离时一定要检查以下事项!

- 总电闸关了吗?
- 煤气总闸关了吗?
- 家门锁了吗?

如何撤离?

- 请穿上像运动鞋之类的方便步行的鞋子。
- 将物品放入背包里，以便腾出双手方便使用。
- 步行撤离。(尽量避免使用车辆。)



电车和巴士停运时……



徒步回家支援站

可提供信息，水和厕所是可供使用的。(便利店等)



for Android



for iOS

这是通知灾害信息的应用程序。

Safety tips (防灾手册)



这是汇集了灾害信息的网站。可以查看NHK的新闻。

防灾门户网站(国土交通省) NHK WORLD JAPAN



Facebook



网站

在发生重大灾害时发布信息。

爱知多文化共生网

这是可以用多种语言查看信息的网站和应用程序。



爱知县多文化共生象征标志

备忘录

请帮我。
(助けてください。)

请问我应该撤离至哪里呢？
(どこに逃げたらいいですか。)

家中房屋损毁无法居住。
(家が壊れて住むことができません。)

请带我去避难所。
(避難所に連れて行ってください。)

有会说外语的人吗？
(外国語を話せる人はいいますか。)

请说慢一点。
(ゆっくり話してください。)

请问在哪里可以领取食物和水？
(食べ物や水はどこでもらえますか。)

可以用手指指着语句来表达自己情况。

指读交流对话簿

市町村的信息备忘录

紧急情况时的报警电话

■ 火灾、生病时 ▶ 联系消防车、救护车

1 1 9



拨通119后, 请告知①~④的信息。

- ①“发生火灾”或“需要急救”
- ②地点(地址、附近的建筑物)
- ③是什么样的火灾、是哪里疼痛
- ④您的姓名



■ 发生事件或事故时 ▶ 联系警察

1 1 0



*也可能会有用您的国家的语言进行交流的情况。

身体不适。
(体調が悪いです。)

身上有疼痛的地方。
(痛いところがあります。)

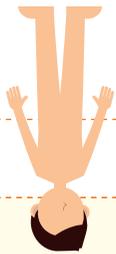
想去医院。
(病院へ行きたいです。)

请叫救护车。
(救急車を呼んでください。)

有过敏症状。
(アレルギーがあります。)

有旧疾。
(持病があります。)

我怀孕了。
(妊娠しています。)



重要联络人

• 联络人1

姓名

TEL

与本人的关系

• 联络人2

姓名

TEL

与本人的关系

• 联络人3

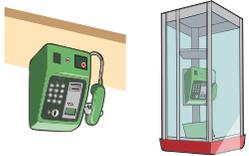
姓名

TEL

与本人的关系

手机无法使用时

请使用公共电话。
公共电话位于车站、市政府或町政府等地方。
在发生紧急情况或重大灾害时可免费使用。



■ 发生紧急情况时的使用方法

1. 拿起听筒, 按下“紧急通报按钮(红色按钮)”。
2. 拨打110(警察)或119(消防、急救)。

※没有红色按钮的时候不接也可以使用。

■ 发生重大灾害时的使用方法

1. 拿起听筒。
2. 放入10日元或100日元。
3. 拨打电话号码。

※放入的硬币会退还给您。



我的信息

• 地址

• 电话号码

• 出生日期

年 月 日

• 在留卡编号(或护照编号)

• 日语 会说 · 会说一点 · 不会说

• 过敏、旧疾
