

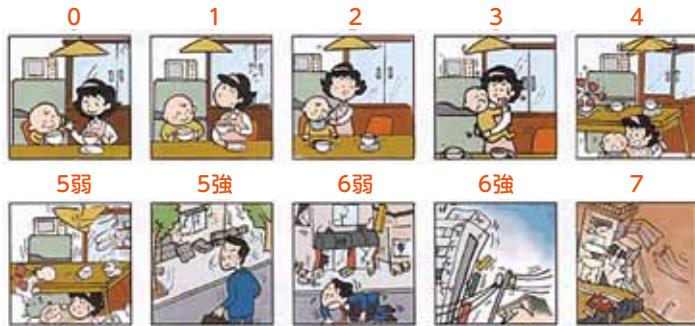
### 发生灾害时的联络方式「灾害用传言用专线171」

- 留言录音 171+1+受灾人的电话号码  
可以录下30秒的留言信息。(保留48小时)
- 留言播放 1171+2+受灾人的电话号码



### 【震度表】

地震摇晃  
程度的强弱



### 紧急地震速报

紧急地震速报是指发生地震后,立刻将即将到达各个地区的地震时间和地震强度这些所预测到的结果,尽快地通知大家。主要是通过电视和手机来进行传播。



### 准备避难·老年人等的开始避难时间

如果在避难中出现需要花费大量时间的人群(老年人,残疾人,婴幼儿等),最好是一开始就让他们和志愿者一起进行避难。

### 避难劝告

迅速赶到避难场所进行避难。如果外出会有生命危险的话,请到附近安全的地方或者在家里相对比较安全的地方进行避难。

### 避难指示(紧急)

对还未撤离的人发出立即赶往避难场所的避难指示。如果外出会有生命危险的话,请到附近安全的地方或者在家里相对比较安全的地方进行避难。

当发生一场重大灾害时,警察和消防队都会非常忙,这样地区之间的互助性就显得非常重要了。平时就应该和附近的邻居多打招呼,多参加一些地区举办的活动。



主办方是爱知县委托事业

## 育儿信息 vol.2

# 儿童家庭防灾



写给发生地震时那些不知所措的

爸爸妈妈们

为了更好地保孩子,

请提前做好防灾准备吧!



みらいJr.开展活动的写照



NPO法人みらい

多文化亲子支持事业 みらいJr.

fb.me/mirai.chiryu

MIRAI Jr.是0岁到6岁的孩子以及他们的父母经常聚会的沙龙组织。

## 啊!地震!! 这个时候你会怎么办呢?

首先,请保持镇定。如果父母都陷入恐慌状态的话,那么孩子也会感到更加地不安和恐惧。冷静地告诉孩子“地震了”,然后将孩子转移到安全的地方(像没有家具或者灯具等危险物的地方)。钻到结实的桌子下面,这样可以避免落下的实物砸到头部及身体。不要像平时那样抱婴幼儿,而是以保护头部为主,用整个身体护住他们。

如果父母相安无事的话,那么立刻帮助孩子也逃离危险。自己的生命安全也很重要。



### 保护生命的「团子虫」姿势



请注意!

3岁以上的孩子最好是能保持「团子虫」姿势。



请注意!

最好以这样的姿势来保护孩子!

请一定要好好抱住2岁以下婴幼儿的屁股。

如果慌张地逃到外面,也会受到玻璃等危险物的伤害。

但是、老房子(1981年以前建的房子)可能无法承受地震的摇晃。如果需要逃离到外面的话,在有上下楼梯的情况下,下楼梯总比上楼梯要安全一些。

## 一旦地震摇晃状态稳定下来

请带着防灾背包前往避难场所。

### 避难场所

一旦发生灾害,请立刻前往可以避难的场所

(如果是住在知立市的话,像公园之类的)



避难场所的标志

### 避难所

需要在家以外进行避难的场所

(学校的体育馆等)



避难场所的标志

- 为了防止二次受灾,在去避难所之前,请关上煤气和电路的总开关。
- 不要让孩子坐婴儿车。应该用背带将孩子抱在怀里。
- 让年级小的孩子也穿上鞋子,并且尽量抱着他们前往避难所。
- 请提前确认好自己所在地区的避难场所。
- 发生灾害时,提前和家人约好再次见面的地点。最好能具体定下来碰面的时间和地点。(例如:早上10点学校体育馆的西边入口)



### 如果发生地震了,就一定要前往避难所吗?

在家里比较安全的话,不去避难所也没有关系。另外、如果外出就会有生命危险的话,就直接在家里相对比较安全的地方进行避难。

## 为了以防万一、现在应采取的措施

### ◆不要把东西搁置在家里高的地方。

即使对大人来说相对比较低的地方,也有可能高度正好是可以砸到孩子头部的地方。另外,平时看起来很可爱的装饰品,地震时也有可能成为伤害人的凶器。请从孩子的角度重新检查一下家里存放的物品吧。

### ◆为了防止被倒塌的大型家具给压住,请把家具给固定起来吧。

在居家购物中心以及100日元店都可以买到固定家具用品,防止玻璃飞散用品等,甚至还能买到连出租公寓里也能使用的很方便的商品。

### ◆请准备好防灾背包。因为所携带的重量是有限的,所以请好好考虑一下哪些是必需品吧。

(例如) 饮用水、救灾食品、手电筒、头盔、收音机、手套、口罩、毛巾、衣服(夏季用、冬季用)、内衣、袜子、牙刷、简易上厕所用具、卫生纸、卫生巾、保鲜膜、小刀、餐巾纸、手机充电器、塑料垫子、塑料袋、钱、印章、健康保险证的复印件、紧急联络卡、药品、拿药记录手册、文具用品、全家合照照片(在寻找亲人时可以使用)等



## 请有婴幼儿家庭的爸爸妈妈参考一下下列必需品。

- 尿片、湿巾纸、孩子的换洗衣服、纱布、婴儿香皂
- 辅食(特别是有食物过敏的情况,更需要提前准备起来!)
- 奶瓶、奶粉(※在受到压力的影响下,哺乳的妈妈也有可能无法正常分泌母乳。)
- 牙刷
- 孩子喜欢的玩具与零食
- 治疗过敏以及哮喘的药物、孩子用的指甲剪、暖宝宝、母子手册
- 为了能尽快找到走散的孩子,请给孩子带上写着名字和联系方式的个人卡片。



☆在避难所里,不仅仅是大人,就连孩子也会感到有压力。最好能带上平时孩子喜欢的玩具以及爱吃的零食。

☆婴幼儿的成长是非常快的。每隔半年需要重新检查一次防灾背包里的物品。

☆如果考虑到不去避难所的情况下,至少提前应该在家里准备好7天左右的救灾食品。

☆如果在枕边放上一个口哨,万一被倒塌的房屋或者家具给压在下面的时候,可以吹哨请求帮助。