

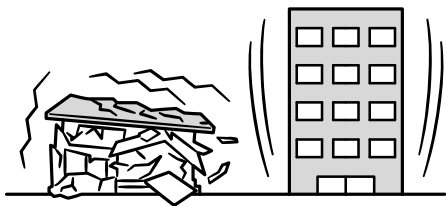
## 公寓防灾

东京都约有 900 万居民住在公寓等单元式住宅楼中。对于符合抗震标准的公寓等，如果损害程度较轻，可以在家避难。为了持续在家避难，每个家庭和整个公寓都必须做好准备。并且，与公寓以外的居民相互合作开展“互助”也很重要。首先了解一下公寓的优势和弱势。

### 公寓的优势

#### 结构抗震性能强

符合抗震标准的公寓可能会因剧烈摇晃而出现裂缝或损坏，但与较旧的抗震建筑相比，倒塌的可能性较小，在家避难的可能性更高。



### 公寓的弱势

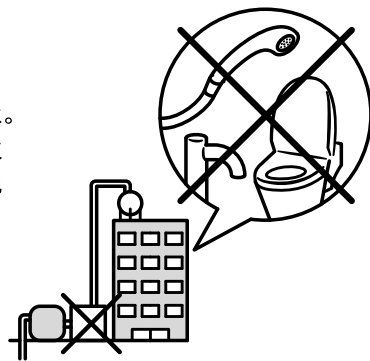
#### 电梯无法使用

如果电梯因大地震或停电等而停在两层中间，可能会导致人员被困，高楼层居民、老年人、坐轮椅的人如果出门在外可能无法回到自己家。另外，如果需要很长时间才能恢复，可能也会影响在居住楼层和一楼之间往返。



#### 停电可能会导致停水和公共设备无法使用

停电时水泵无法工作，会导致停水。另外需要注意的是，公共区域的照明、火灾警报器等确保安全所需的设备可能也会停止工作。



#### 无法使用厕所

排水管可能因地震而损坏。如果楼上的住户在使用厕所时没有注意到排水管道损坏，污水就会溢出到楼下，造成异味等大麻烦。在管理员告知可以冲水之前，请勿使用厕所。



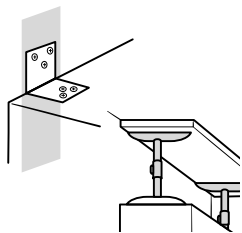
#### 长周期地震动

当高层公寓发生摇晃周期很长的长周期地震动时，会发生缓慢的大幅度摇晃，可能会导致家具翻倒等。



## 如果发生地震（日常准备工作）

在平日里为防范地震提前做好准备很重要。



### 确保家里安全、固定家具

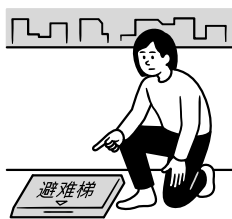
固定好家具，以确保发生地震时的安全。安装 L 形五金件等更安全。对于不能损伤墙壁的租赁房屋或 LGS (轻型钢) 结构的墙壁等，也可以使用杆式固定装置 (伸缩杆)。

➡ 第 48 页



### 确保避难路线通畅，查看消防梯位置

避难时应通过消防梯转移到其他楼层，不得乘坐电梯。这是因为，即使电梯仍在运行，也可能因地震感知传感器的动作以及故障或停电等原因而突然停止，从而导致人员被困。应提前查看消防梯的位置。



### 避难梯

公寓楼的避难梯是从阳台地板上的避难口进入的紧急逃生通道。请提前确认避难梯位于同一楼层的哪个位置。



### 可踢破的隔板

发生灾害时，用脚踢标有“紧急情况下可打破隔板到隔壁避难”一侧的隔墙，或用硬物重击将其打破后穿过。不要在可踢破的隔板前放置任何物品。

## 灭火（灭火器/消防栓）

如果其中一户发生火灾或燃气泄漏，可能会导致整座公寓无法居住。为了防范火灾，平日里应提前查看灭火器和消防栓的位置。



## 储备

公寓的电梯可能会因大地震或停电而停运，导致难以在居住楼层和一楼之间往返。因此，建议每家住户储备一周所需的水、食物和生活必需品，做好在家避难的准备。

### 通过“日常储备”做准备

储备的关键在于“总是多准备一些平常使用的物品（日常储备）”。需要储备的物品和数量取决于家庭构成和年龄等因素。请在东京储备导航上确认符合自己家庭情况的储备并提前做好准备。

➡ 第 36、37 页

## 应急包

根据自己需要准备好应急包中的各种物品是非常重要的。

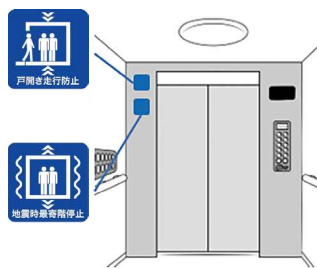
➡ 第 40 页

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 便携式厕所              | <input type="checkbox"/> 果冻饮料等     |
| <input type="checkbox"/> 头灯                 | <input type="checkbox"/> 急救用品      |
| <input type="checkbox"/> 头盔                 | <input type="checkbox"/> 移动电源      |
| (折叠式头盔更方便)                                  | (干电池型 / 太阳能充电型)                    |
| <input type="checkbox"/> 雨衣                 | <input type="checkbox"/> 储水袋       |
| <input type="checkbox"/> 救生哨                | <input type="checkbox"/> 干电池       |
| <input type="checkbox"/> 毛巾                 | <input type="checkbox"/> 皮质 / 橡胶手套 |
| <input type="checkbox"/> 水 (500ml 容量 1-2 瓶) | <input type="checkbox"/> 口罩        |

## 应对电梯停运和生命线停摆

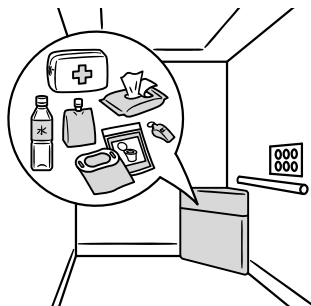
### 电梯的安全对策

国土交通省从 2012 年 8 月开始实施一项自愿制度，在电梯里显眼的地方进行标示，以便乘坐电梯的大众可以轻松判断电梯是否安装了安全装置。提前检查一下自己公寓的电梯吧。当装有这个装置的电梯检测到地震时，会立即停在最近的楼层并开门。如果没有安装这个装置，应当按下所有楼层的按钮，让电梯立即停下。



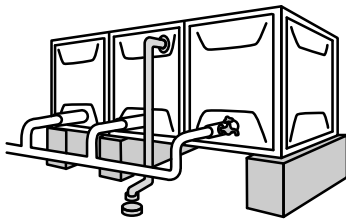
### 安装应急柜

设想一下长时间被困在电梯里的情形，在电梯里安装应急柜，储备饮用水、食物和便携式厕所等物品。



### 确保公寓用水

公寓如果长期停水，将难以保障饮用水和生活用水，导致无法在家避难。因此，应根据公寓的特点提前想好保障用水的方法，例如地下临时蓄水箱或屋顶高架储水箱等。

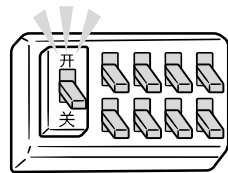


### 应对停电和停气

发生灾害时如果停电，应拔掉家电产品的插头并关闭断路器。

※如果保持接通电源的状态，恢复供电时可能会引起火灾。还需要考虑安装感震断路器。

● 第 82、88 页



电路断路器

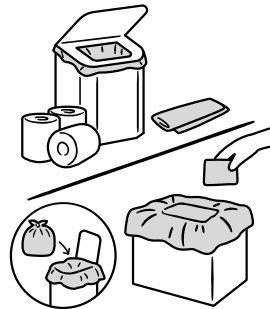
如果检测到强烈摇晃或燃气泄漏，微电脑燃气表会自动关闭燃气。微电脑燃气表安装在玄关旁公共走廊的计量箱内。



### 准备便携式厕所等

发生灾害时，如果楼上的住户在使用厕所时没有注意到排水管损坏，污水就会溢出到楼下。在确认可以使用厕所之前，请勿使用厕所。别忘了准备便携式厕所和简易厕所以防发生灾害。

● 第 42 页



## 建议互帮互助

公寓里居住着很多人。如果遇到问题,可以找人倾诉,互相帮助,这将产生巨大的力量。

## 提高防灾能力

### 平时和邻居相互认识

通过平日里相互问候以及参加活动和共同作业来认识邻里,在紧急情况下将产生出强大的力量。提前了解是否有老年人、残疾人、婴幼儿等,以便发生灾害时确认他们的安危和提供生活援助。



### 组建防灾组织

发生灾害时需要采取多种应对措施,包括收集信息、救护、采购物资、确保安全等。提前建立一个大家一起分担任务的组织可有效应对灾害。

### 组织图(示例)



## 防灾手册

提前决定灾害发生时每个人应采取的行动非常重要。将这些内容整理成手册,与全体居民共享。应根据自己居住的公寓的实际情况,根据公寓的规模、结构、位置等进行研讨。

**大型公寓** : 设有防灾中心和防灾设备等,且多有管理人员常驻。应以片区等作为活动单位。

**中小型公寓**: 没有防灾中心和防灾设备等,休息日和晚上管理人员等通常不在。应明确划分每个居民承担的任务。

**租赁公寓** : 应考虑以物业公司等为中心建立联络体系等。

### 整个公寓的储备

公寓的物业等应制作防灾手册,并提前确认是否储备了便携式厕所等物资(至少一周用量)。此外,最好每层或每隔几层设一个防灾仓库。

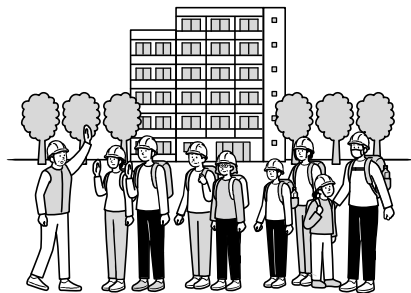


#### 提前准备好这些物资和设备!

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救援工具  | 灭火器、发电机、拖车、千斤顶、锯子、斧头、镐、救援绳等 |
| <input type="checkbox"/> 急救工具  | 绷带、三角巾、消毒剂、纱布等              |
| <input type="checkbox"/> 手电筒   | 还要准备备用电池                    |
| <input type="checkbox"/> 电梯应急柜 | 水、食物、便携式厕所、手电筒、收音机、防寒装备等    |

## 公寓防灾演练

除了提高公寓整体防灾意识的初期灭火演练、应急救援演练、高层救援救助演练和避难演练外，还可以参观平时少有机会见到的蓄水箱和自用发电机等设备，或听取发生地震时的使用方法介绍等，都能有效防灾。



## 居民名单

应提前掌握发生大地震时特别需要帮助的人的情况。如果无法制作居民名单，应与管理人员等合作，提前掌握需照顾者的情况。



### 租赁住宅等难以组建防灾组织时

租赁住宅等即使没有物管部门和防灾组织，居民也必须自行紧急应对灾害。即使无法立即建立组织，也应构建以管理公司为中心的联络体系，并通过日常问候与其他居民相互认识，这从紧急应对灾害的角度来说很重要。

### 东京宜居公寓

东京都对发生灾害时也易于继续生活的分售公寓和租赁公寓进行信息登记和公布，这些公寓或配备了应急电源，停电时电梯和水泵等也能运转，或已落实包括制定防灾手册和储备应急物资等在内的防灾对策。



宜居君

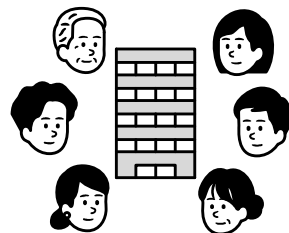


## 与地区合作至关重要

与地区合作对于进一步提高防灾能力至关重要。从平时做起，通过参加当地的例行活动（各种活动、防灾演练）等促进深入交流。

另一种促进与地区合作的方法是加入町会或自治会，或者组建自治会与地区建立联系。参加町会或自治会活动不仅能促进交流，更有助于灾害发生时互相帮助和日常预防犯罪等。

对于大型公寓来说，考虑组建自治会、推动社区形成等也能有效防灾。中小型公寓和租赁住房难以独立组建自治会等，居民也可以考虑参加周边的町会或自治会。



## 灵活使用公共空间

公共空间可灵活用于多种用途，例如用作防灾对策总部所在地、电梯停运时居民的滞留场所、储备物资的临时存放场所，如在室外可作为收集灾害垃圾的场所等。如果附近的避难所人满为患，还可以在制定规则之后考虑向地区开放。

