

2

如果“现在”发生灾害该怎么办？

如果现在发生了首都直下型地震会怎么样？
后面介绍的每一种情况的场景都绝非夸张。
当从未经历过的剧烈摇晃袭来，身体会变得僵硬，
大脑一片空白，很难做出正确的判断。
此时，什么样的行动能够保护自己和重要的人的生命安全呢？
请参加防灾演习等，用身体和大脑记住这些行动。

经历讲述

由于是直下型地震，突然咚地一声摇晃起来。即使看到了紧急地震快报，也还是需要做好心理准备。

(70多岁 / 震源在宫城县北部的地震)

经历讲述

地震把冰箱还有其他东西震倒了，我自己打不开门，请朋友帮的忙。我们必须提前确保物品不会倒下。

(50多岁 / 岩手县 / 宫城县内陆地震)



经历讲述

液化现象使得路上全是沙子，穿普通的鞋子根本无法行走。抱着女儿只是走100米都非常困难。

(40多岁 / 新潟县中越冲地震)

出处：根据内阁府《前一天计划》编辑制作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

应该立即采取什么行动?

地震发生的瞬间

地震发生时的初步行动

感觉到摇晃,立即采取保护自己的姿势!
谨记“保护自己”、“抓紧”和“远离危险”三件事



待摇晃停止后采取的行动

- 1 行动时注意避免受伤
- 2 冷静下来熄灭火源
- 3 打开门确保出口通畅



把握情况并在必要时避难

感觉到摇晃,立即采取保护自己的姿势!



如果感到摇晃,应观察周围情况,并立即转移到物体“不会掉落”、“不会倒下”和“不会移动”的地方。把首先保护自己的生命作为最优先事项采取行动。

收到紧急地震快报后
采取行动确保安全

从发布“紧急地震快报”到感觉到强烈摇晃的时间从几秒到几十秒不等,震源距离越近,时间越短。如果是直下型地震,可能来不及做出反应,但即使在这么短的时间内,也有可以采取的措施来保护自己。按照每五秒可以做一个动作来计算,在不勉强自己的情况下能做一到两个动作。

➔《东京防灾》第108页



待摇晃停止后采取的行动



① 行动时注意避免受伤

慌忙采取行动，散落的玻璃或陶磁器碎片等可能会让人受伤。如果不能行走，将无法避难。应保持冷静，仔细观察四周，穿上拖鞋或鞋子再采取下一个行动。

还有检测到地震后切断燃气供应的燃气表
以及自动灭火的炉灶



② 冷静下来熄灭火源

做饭时很难迅速熄灭火源。正在摇晃的时候，厨房里充满了危险。应立即离开，优先保护自己，等到摇晃停止后再熄灭火源。万一发生火灾，应保持冷静扑灭初期小火。



③ 打开门确保出口通畅

剧烈摇晃停止后，仍会持续发生余震。最好打开房间的门窗和玄关的门确保出口通畅，以便随时避难。

把握情况，必要时避难

冷静环顾四周，如果房屋有倒塌的危险，或者担心发生山体滑坡或海啸等，应立即前往附近的避难场所避难。



出处：气象厅紧急地震快报主页
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/shikumi/shousai.html>

一目了然



潜藏在家中的危机



正在做饭的厨房是家里最危险的地方，如果感觉到摇晃，应立即离开

【起居室/ 餐厅/ 厨房】

起居室和餐厅里的餐具柜和电视倒下，窗玻璃碎片散落一地。厨房里，没有收好的刀具、放在火上的锅、热油等会变成致命武器，餐具、玻璃杯还有流理台上的调料等纷纷掉落发出清脆的声音。冰箱可能会翻倒，微波炉等家用电器可能会飞出去。当感觉到摇晃时，重要的是转移到一个物体“不会掉落”、“不会倒下”和“不会移动”的地方，即使正在做饭也是如此。在摇晃停止之后，再冷静地熄灭火源。

➡ 第 34 页



【卧室】

为避免被窗玻璃碎片或照明器具直接击中，应使用枕头或被子保护头部，移动到不会被倒下的落地灯和梳妆台砸到的位置。如果平时养成睡前将眼镜放入眼镜盒的习惯，发生灾害时也能防止眼镜破损，这样就不会慌张了。考虑到停电的可能性，如果提前准备了头灯和地脚灯，在黑暗中避难的危险将会少很多。

➡ 第 32 页



【二楼】

老旧建筑的一楼存在坍塌和被压垮的风险，所以不要慌慌张张下到一楼。如果身处于不符合抗震标准的建筑物里，应视情况判断是否应该离开建筑物到外面去。



【儿童房】

事实上，儿童房里潜藏着很多危险，比如东西很容易挤在一起、书架倒下打不开门等。不要在学习桌下面放置任何物品，确保有一个可以逃入躲避的空间。如果灾害发生时孩子独自在房间里，乱喊孩子的名字可能会让孩子动起来，这样反而更危险。应等到摇晃平息后再去孩子身边。



【浴室】

赤身裸体毫无防备。如果感觉到摇晃，应当用脸盆或其他物品遮住头部，保护自己免受碎玻璃的伤害。为避免门变形导致自己被困，应立即离开浴室到安全的地方保护好自己。

➡ 第 40 页



【厕所】

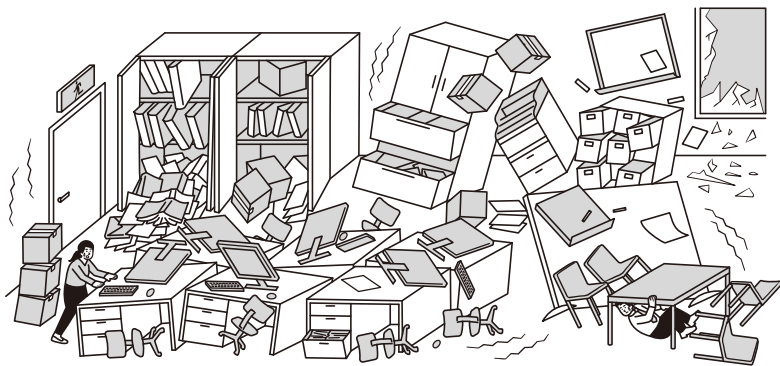
如果感觉到摇晃，应打开门，以免被困在厕所里。可能的话，应转移到走廊或玄关等比较安全的地方，以便能尽快逃离。

➡ 第 38 页

在那时,在那里



出门在外保护自己的方法



【办公室】

脚轮未固定的复印机可能会朝任何方向移动。此外,如果窗玻璃的碎片等直接砸到人的头上,甚至有可能使人丧生。在注意这些情况的同时,转移到东西“不会掉落”、“不会倒下”和“不会移动”的地方。由于余震和停电可能使电梯停止运行,因此在摇晃停止后,应通过楼梯避难。

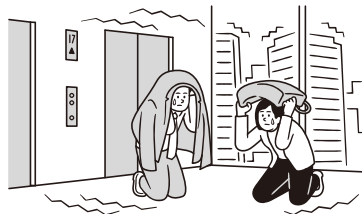


【电梯内】

如果在电梯内感觉到摇晃,要立即按下所有楼层的按钮,然后在停靠的楼层走出电梯。如果被困在电梯里,应使用紧急呼叫按钮与外界联系。

【高层建筑物】

高层建筑物摇晃时间长,而且楼层越高,摇晃越厉害。如果您在建筑物内,应在电梯厅等公共区域放低身体,等待摇晃停止。



【百货商店/超市等】

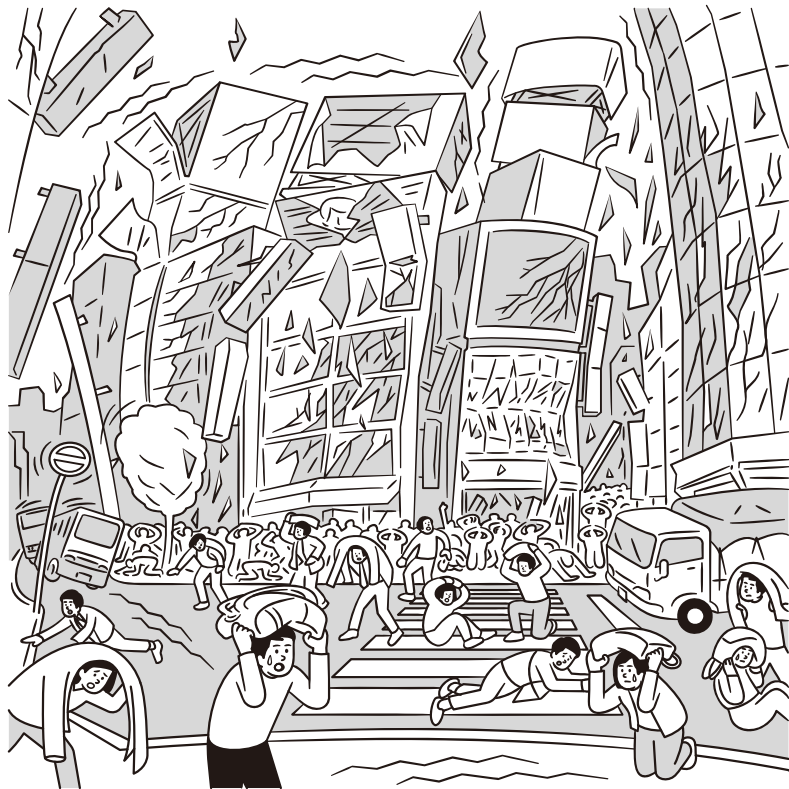
要注意避开四处散落的商品和损坏的陈列柜等,向楼梯的缓步台或柱子附近移动。在超市则可以用购物篮等罩在头上保护自己。



【剧场/体育场等】

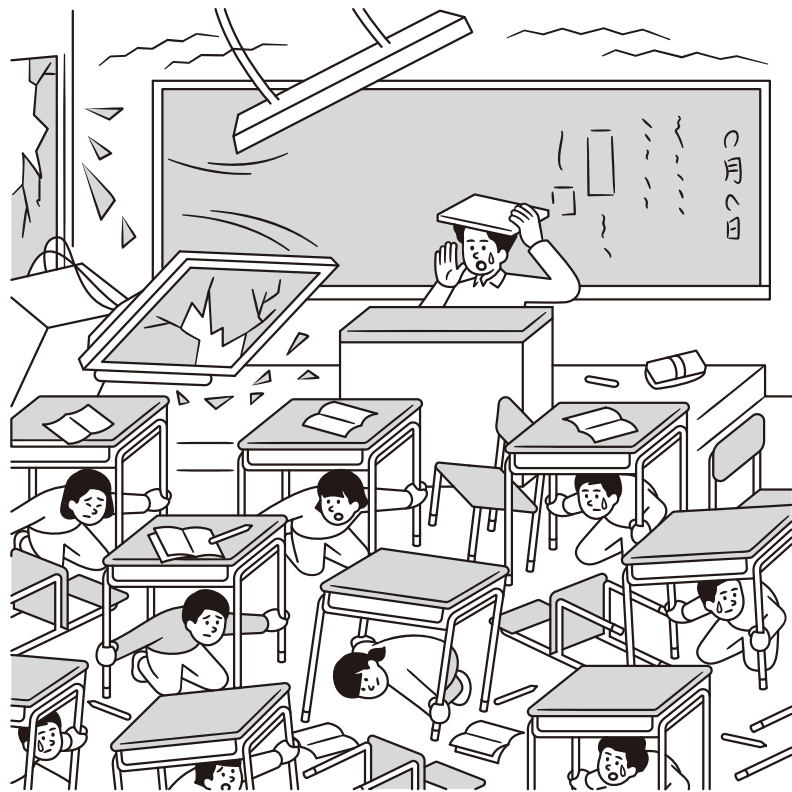
如果置身于聚集着众多人员的剧场、大厅或体育场等场所,慌里慌张地挤向紧急出口和楼梯反而很危险。要小心坠落物,保持冷静,听从场馆里的广播和工作人员的指挥。





【街上】

保护自己不被坠落物砸到，注意建筑物的倒塌情况，同时尽可能地向公园等宽阔的安全场所转移。如果没有足够的时间逃到宽阔的地方，要逃进抗震性较高、相对较新的钢筋混凝土建筑中。人群拥挤时最可怕的是恐慌，如果鲁莽行动，甚至可能会被卷入踩踏事故。当身处拥挤的场所时，更要冷静行动。



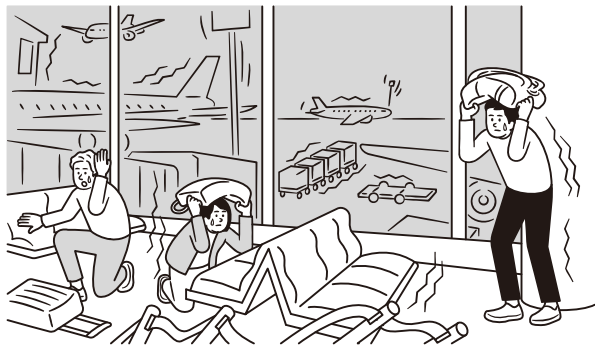
【学校】

身处教室里时，为了保护自己，要远离窗户，藏身桌子下面，双手握住桌腿，以避开四处飞散的窗玻璃碎片和掉落的照明器具，等待摇晃停止。如果身处走廊里，应立即远离窗户，如果走在楼梯上，应紧握扶手蹲下以免摔下楼梯。待摇晃停止后，再按照老师的指示行动。



【地下商业街】

停电可能会导致许多人陷入恐慌并一齐涌向紧急出口。鲁莽行动还可能引发踩踏事故，因此要保持冷静，保护自己不被坠落物砸到，待在柱子或墙壁旁边等待摇晃停止。



【机场】

即使首都直下型地震发生，机场的建筑应该也不会倒塌，但仍要注意别被玻璃和天花板上掉落的东西砸到。



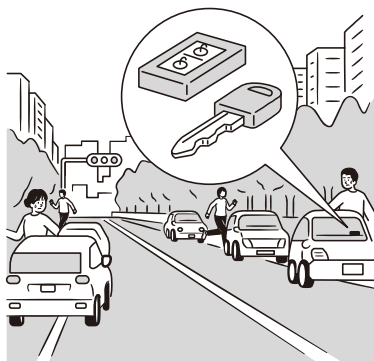
【车站/ 地铁】

保护自己不要被坠落物砸到，转移到附近的柱子旁，以免从站台上摔落。如果人群拥挤无法动弹，不要互相推挤，等待摇晃停止。当身处地铁站时，如果很多人都试图迅速冲上地面而造成恐慌，也可能引发踩踏事故。绝对不要走到轨道上，要等摇晃停止后按照车站工作人员的指示行动。



【电车/ 巴士】

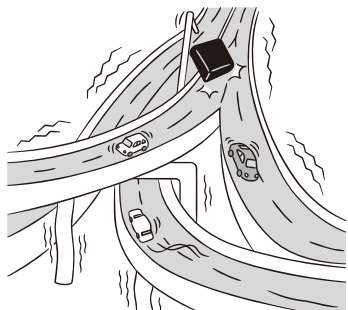
电车和巴士感应到剧烈摇晃时会紧急停车。站着的人存在撞到人或摔倒的危险。要直接放低身体保护自己，如果坐在座位上，要用包包等保护头部。当身处满员的车厢时，应紧紧握住扶手或拉环，双脚叉开努力站稳，使自己不至于摔倒。在摇晃停止后，按照乘务员的指示行动。



地震刚发生后，为了顺利进行紧急运输，部分道路会限制一般车辆通行

☛ 东京防灾第 252 页

如果在高速公路上行驶中，请慢慢减速并停在道路左侧。高速公路也可能会立即封闭。通过收音机等确认情况。



【汽车】

打开应急灯，慢慢减速并停在道路左侧，使发动机熄火，等待摇晃停止。有可能的话应前往停车场或广场。留下汽车避难时，不要锁车门。这是因为，如果汽车妨碍紧急车辆或救援车辆通行，必须迅速将其移走。此时，应将汽车钥匙插在钥匙孔上或放在车内显眼的地方，随身携带车检证避难。

桥梁和高架桥的摇晃方式与道路不同。应减速并停在左侧。老旧桥梁有损坏的危险，如果看起来能够通过整座桥，应减速通过。



【山地】

可能会发生山体滑坡，甚至可能被活埋，因此要立即远离斜坡和山崖。另外，地震会增加土砂灾害的危险性，应持续注意余震和降雨等。



【岛屿地带及海岸】

海啸形成的巨大水墙有可能在几分钟内迅速到达海岸，因此应立即前往高地。如果周围没有高地，应迅速前往高层建筑或海啸避难塔等避难。

地震刚发生后需注意的行动

刚发生剧烈摇晃后，人可能会受到惊吓而难以做出正确的判断。为了避免受伤、引发火灾和陷入恐慌，应小心慎重行事。



不要赤脚走路

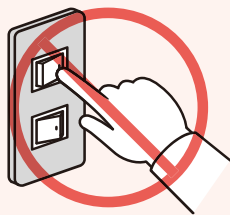
→ 散落的玻璃碎片等会让人受伤

玻璃碎片等散落在地板上。在房间里也不要赤脚行走，应穿上穿惯了的运动鞋等。

想要开灯而按下开关很危险！

→ 存在发生火灾或爆炸的危险

要小心通电火灾。如果发生地震，应关闭电器开关并从插座上拔下插头。



不要拨打不必要不紧急的电话

→ 电话线路会被挤爆

灾区的电话线路因大量确认安危的电话而被挤爆。应使用灾害用留言电话（171）等。



④ 第 120 页



多人共同开展救援行动而不是独自救援

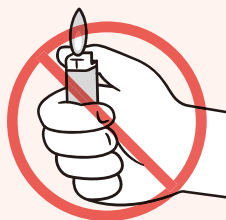
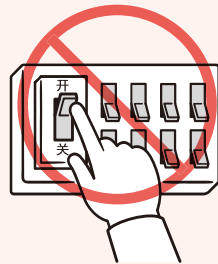
→ 可能会在意想不到的地方受伤

周围的建筑物也可能因余震等而进一步倒塌。除非迫不得已，应呼喊其他人，多人合作共同开展救援行动。

不要立即接通断路器

→ 可能会发生通电火灾

最近有些断路器在检测到地震时会自动跳闸。为防止重新接通电源时引发火灾，在能够确认安全之前，应保持断路器处于断开状态。



不要随意点火

→ 可能会引燃燃气发生爆炸

燃气可能会从损坏的管道泄漏出来。如果不小心点火引燃，将发生致命的惨案。

“避难”是什么意思？

“避难”是指为了保护自己的生命安全和生活免受灾害影响而转移到安全的地方。

避难地点分为两种，一种是“避难场所”，是指灾害发生后为了保护生命免受地震、火灾、海啸等迫在眉睫的危险而紧急避难的地方；另一种是“避难所”，是指如果灾后无法住在自己家中，可以逗留一段时间度过避难生活的地方。然而，避难地点并不只有“避难场所”和“避难所”。如果安全的话，自己家或者亲戚、熟人家等也可以作为避难地点。应了解各种避难地点，提前设想应采取的行动。

避难场所和避难所的区别



避难场所

为逃离危险而避难的场所。大型公园和广场、大学校园、学校操场等。

引自《JIS Z8210, 2022》



避难所

自家房屋遭到破坏无法生活时，可以生活一段时间的地方。学校、文化馆等。

引自《JIS Z8210, 2022》

※“避难场所”和“避难所”由自治体指定。

上述以外的避难地点



在家避难

如果能确认不存在房屋倒塌、浸水、土砂灾害等危险，应留在家里。



亲戚/熟人的家

如果您居住在自然灾害风险高的地区，平时就应与亲戚熟人商量好发生灾害时的避难事宜。

用眼睛和耳朵确认危险
并冷静行动

灾害刚发生后的避难和转移

摇晃停止后，首先深呼吸，然后环顾四周。如果危险迫在眼前，立即转移到安全地点。在这里，我们总结了为了保护生命安全而避难时应注意的事项。
如何安全避难？如果家人和重要的人在其他地方遭遇灾害，该如何与他们取得联系？请务必一看。

经历讲述

地震当天交通拥堵让我亲身体会到了“避难时不开车”的含义。一想到如果开车时遭遇海啸，我就不寒而栗。

(50多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

手机在灾区无法使用。要是和家人提前商量好紧急联系信息和联系方式就好了。

(30多岁 / 东日本大地震)



为了保护自己的生命安全

安全避难须知



在地下商业街冷静地 贴墙移动

停电的地下商业街是很容易引起恐慌的地方之一。地下商业街每隔60米就有一个紧急出口，所以不要冲向同一个紧急出口，应贴着墙走进行避难。



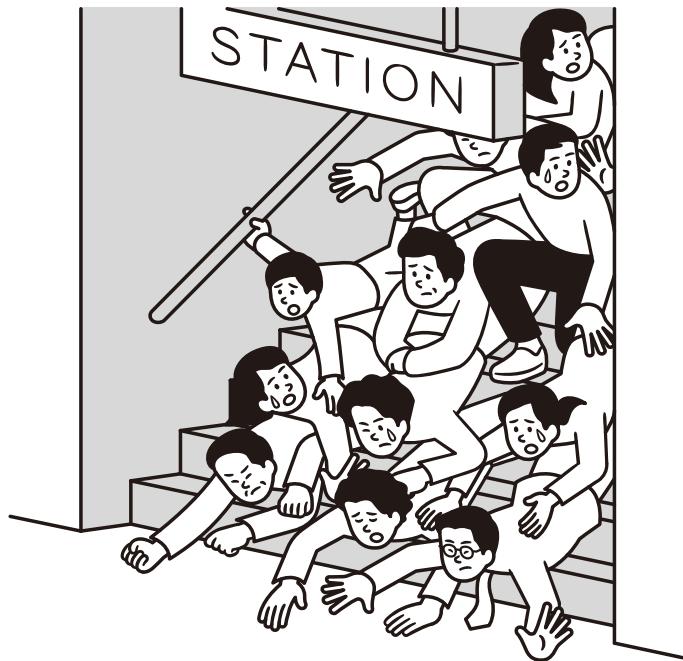
即使电梯仍在运行也 不要乘坐

发生余震和停电可能会被困在电梯里。从避难口（紧急出口）走楼梯避难，不要使用电梯。



人群拥挤处要注意恐慌

在拥挤的人群中发出奇怪的声音或突然开始奔跑等行为可能会引起恐慌并引发事故。不要随意传播不准确的信息或谣言，行动时要为周围的人着想。



如何避免被卷入踩踏事故之中？

人群集中在一起无法动弹，一个叠一个接连倒下……近年来，踩踏事故在国内外时有发生。踩踏事故可能发生在地下商业街和地铁通向地面的楼梯、通往出口的狭窄通道以及终点站周围区域等。在这样的地方，尤其需要冷静地做出判断。看不到周围环境却“争先恐后”地行动，将直接危害到生命安全。

不要以为自己不会遇上！



发现火灾应扑灭 初期小火!

趁火势较小时，用灭火器或水桶等工具将其扑灭。但是，自身安全最重要。如果感觉自己处于危险之中，例如火势加大、火焰蔓延到天花板时，应停止灭火进行避难。



保护自己不被坠落物砸到

在住宅区，混凝土砌块墙倒塌以及屋顶瓦片、花盆等掉落等可能致人受伤或死亡。在街上和商务区应小心掉落的招牌、霓虹灯和碎玻璃。



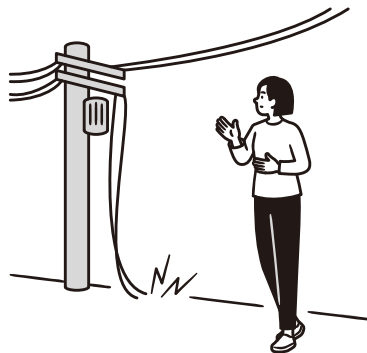
火灾警报器响起应 火速逃生

在火灾中，许多人因吸入烟雾而丧生。如果火灾警报器响起，应在烟雾充满房间之前及时迅速撤离到室外。



外墙有裂缝的建筑物 很危险

从出现裂缝的建筑物上掉落的外墙和瓷砖等也存在致人受伤或死亡的风险。柱子和墙壁等是建筑物基本结构，如果柱子和墙壁出现裂缝，建筑物就有倒塌的危险，因此切勿靠近这样的建筑物。



不要靠近、不要触摸 断了的电线

切勿触摸断了或垂下的电线，因为电线可能带电，存在触电危险。如果电线与树木、招牌等接触，同样不要靠近和触摸。

避难时不开车

使用普通车辆会妨碍紧急车辆通行。还存在因道路破损、交通信号灯故障而引发交通事故等次生灾害的风险。避免在灾害刚发生后使用汽车进行避难。



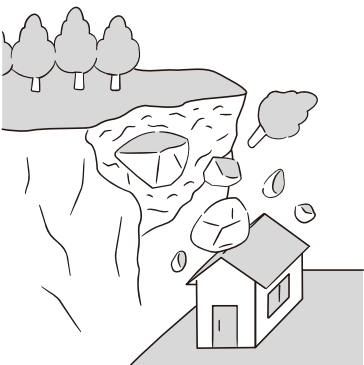
在海啸抵达河流之前远离河流

不是只有海边才需要担心海啸。海啸会从河流下游涌向上游。如果身处河流附近，应朝着与水流成直角的方向快速避难。



在海边应立即 前往海啸避难场所

灾害发生后，应立即转移到附近的高地或海啸避难塔。如果没有高地或海啸避难塔，应前往更高的建筑物。在有看守员和救生员在场的海水浴场，按照指示进行避难。



山体滑坡、崩塌等 土砂灾害会瞬间发生

“山体滑坡”是相对平缓的斜坡大范围滑落，而“崩塌”是陡峭的斜坡突然崩落，大雨和地震会突然引发这两种情况。如果身处于这类危险的地方，应尽快转移到安全的地方。



夜间避难时的注意事项

夜间避难时，因能见度差，存在跌倒和掉入沟渠等风险，需要特别小心，应走在较宽阔的道路等处。停电时应使用手电筒等，一边目视确认一边小心避难。



冬季避难的注意事项

在冬季避难时，寒冷往往容易使人身体状况不佳。采取充分的防寒措施防止身体状况不佳是很重要的。建议采用洋葱式穿衣法，这样就能根据温度和活动调整服装。另外，冬季由于使用火炉等，有发生火灾的危险，因此避难时也要小心避免火灾。

利用公共信息和社交网络

获取正确信息



从公共信息中了解发生了什么

确认周围环境安全之后，需要了解正在发生的情况。震源在哪里？最大烈度是多少？发生海啸的可能性有多大？务必通过电视、广播、防灾行政无线、政府及自治体的网站等公共媒介了解信息。

按照避难指示转移到临时集合场所或避难场所

如果没有发生海啸和火灾，能确定自己家是安全的，则无需前往避难场所。发生灾害后慌忙外出，可能会让自己陷入危险。但是，如果发生火灾并发出避难指示时，应前往指定的临时集合场所或避难场所避难。

➔《东京防灾》第 113 页



养成确认社交网络上的信息真实性的习惯

虽然社交网络很方便，但在灾害刚发生后，不实信息可能会在社交网络上传播，引起混乱。核实灾害相关信息时要比平时更加慎重。应查看信息来源（引用的来源）是否可靠，不要未加判断盲目相信接收到的内容。



谣言？



不随意传播不可靠的信息

从朋友那里获得看似善意的信息也未必是真实的。此外，如果发生灾害，即使是一天前的信息也可能是过时的信息，因此务必确认信息是否是最新且正确的，这很重要。不要随意传播不可靠的信息。

发生灾害时应警惕这些信息！

- 警惕“求扩散”和“告诉你的朋友”。这可能是假装热心肠的谣言。
- 不要被过分煽动不安情绪的信息误导。应接触多个信息来源确认信息是否真实。
- 谨慎对待缺乏具体性的犯罪报告。这可能会导致您过度不信任他人。

利用灾害用留言电话和留言板 确认安危和联系家人的方法

灾害发生后应使用 灾害用留言电话 / 留言板

使用灾害用留言电话（171）和灾害用留言板（web171）来确认家人安危，此举也是为了避免电话线路被挤爆。可以提前体验一下。



灾害用留言电话（171）是 NTT 东日本提供的免费服务，每月 1 日和 15 日可以试用

使用方法

- 1 拨“171”
- 2 按“1”录音，按“2”收听留言
- 3 先拨区号再拨电话号码 ※也可以使用手机号码
- 4 录制（或播放）留言



使用家庭电话号码录制关于自身安危的留言

(例) 171-1-0●●●●-●●-●●●●

使用妈妈的手机号码确认妈妈的留言

(例) 171-2-090-●●●●-●●●●



使用家庭电话号码确认关于孩子安危的留言

(例) 171-2-0●●●●-●●-●●●●

使用妈妈的手机号码录制妈妈的留言

(例) 171-1-090-●●●●-●●●●



还有针对智能手机的灾害用留言板！

各移动电话运营商也提供灾害用留言板服务。用法是一样的，受灾地区的人“登记安危信息（电话号码和姓名关联并保存）”，想要确认安危的人“输入对方的电话号码就会显示留言”。和重要的人共享留言板服务这种联系方式吧。

充分利用各服务的特点 通过社交网络确认安危

与手机和固定电话相比，使用互联网的社交网络是相对容易取得联系的工具。充分利用X（原Twitter）、Facebook、Instagram、LINE等各自的优点，在使用的同时注意不实谣言。

留在原地不要随意移动



无法回家该怎么办？

灾害发生后应留在原地 不要随意移动

灾害发生后，道路上挤满了试图转移的人，救护车和消防车无法通行，会妨碍救援和救生工作。而且，步行转移的过程中还有发生余震的风险，或者被挤入人群中遭遇踩踏事故。灾害发生后立即试图回家是危险的。灾害发生后不要随意移动，应留在公司、学校等安全的地方。设想无法立即回家的情况，提前做好确认家人安危的方法很重要。

停留时间大致为灾害发生后以救援和救生工作为优先的3天左右

如果出行途中或在外遭遇灾害， 应留在临时滞留设施里

即使外出时遭遇灾害，也不要慌慌张张急着回家。如果身处车站或人群聚集场所，应先转移至设施内可确保安全的场所，等待混乱平息。如果发生大地震，将开放临时滞留设施接收购物者等无处可去无法回家的人，因此应前往附近的设施。



提前做好灾害用留言服务和社交网络等多种联系方式，确保灾害发生后能够与家人取得联系



确保能够取得联系应对滞留

因为担心家里的孩子和爷爷奶奶，明知有危险还是急着步行回家，这样的行动是不可取的。重要的是从平时起，提前和邻居确认好，如果自己暂时无法回家该如何互相帮助，提前和学校、保育园、护理机构等确认好，发生灾害时该如何合作。和待在家里的家人取得联系，告诉家人“能安全回家了就回来”。

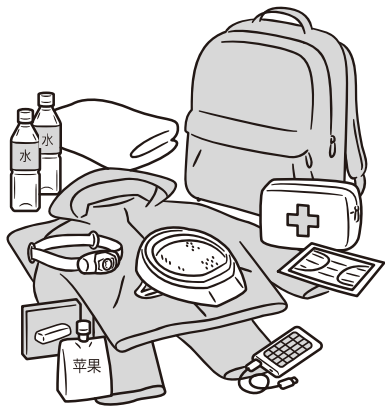
在临时滞留设施中互相帮助很重要

临时滞留设施负责接收无法回家的人，尽管设施本身也因灾受损，但仍将作为区域“互助”举措来运营，以保护整个城市的安全。设施使用者也应积极支持设施运营，例如帮忙分发储备物资和打扫公共区域等。此外，还要注意关心老年人和残疾人等。

出处：内閣府《地震时的回家行动》
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

了解工作场所的储备

东京都政府要求企业为员工储备可用三天的物资，以确保在工作场所遭遇灾害也能原地停留。平日里提前确认一下自己的工作场所储备了哪些物资。此外，最好将自己的必需品（移动电源、药品、隐形眼镜、防寒用品、喜爱的食物等）存放在工作场所的储物柜等处。



公司和临时滞留设施应提前让所有人了解回家的规则（需照顾者优先离开、家离得近的人优先离开等等）

回家时也要保持冷静 按顺序离开

灾害发生大约三天后，混乱平息后开始准备回家。根据恢复情况，公共交通可能已恢复运营。但是，即使能够回家了，如果无法回家的人们同时涌向车站和道路，最终可能会造成危险的混乱局面。回家时应仔细观察周围环境，估计一下人群不集中的时间。



充分利用灾害时回家援助站

混乱平息后，步行回家也是一种方式。原则上，灾害时回家援助站（便利店、加油站等）从灾后第4天起开始运营，为无法回家的人们提供自来水、厕所、休息场所等。步行回家的人可以有效利用。



为无法回家的人们提供援助
灾害时回家援助站



外出时包里该放的东西

步行回家用品示例

- 饮用水
- 移动电源/充电线
- 巧克力/奶糖等
- 便携式厕所
- 口罩
- 帽子
- 便携式取暖器（冬季）
- 降温贴（夏季）
- 手电筒等

设想一下外出时遭遇灾害的情形，随身携带巧克力、奶糖等小食物还有水、移动电源、充电线等以防万一。确保手机和智能手机可用，这对于收集信息和确认安危尤其重要。

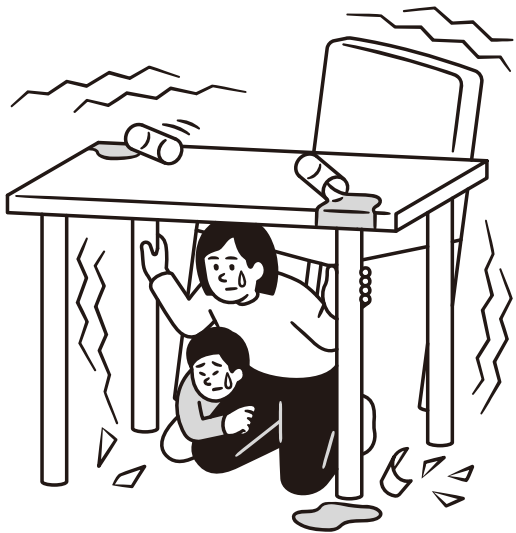


了解公寓的特点并冷静应对

在公寓里遭受灾害时

会发生什么？

发生大地震时，人和家具、家电会翻倒，收好的物品也会四处散落。此外，电梯停止运行，可能会被困在电梯里，或难以从高楼层转移。应提前记住灾害发生时及发生后该采取的应对措施。



首先保护自己和家人安全

楼层越高摇晃越剧烈，因此应采取行动保护自己免受翻倒的家具和窗玻璃碎片等坠落物的伤害。万一被困在电梯里，应使用紧急呼叫按钮与外界联系，等待救援。

告知他人自己平安无事，确认邻居安危

待情况平静下来后，将安全确认卡等放在玄关外，让其他人知道自己平安无事。如果同一楼层的住户家里有老人、婴幼儿等需要援助的人，应敲门或呼喊确认他们是否平安。



留在房子里？还是去避难？

如果损失较小，可以留在公寓里在家避难。如果对之后的生活感到不安，应前往避难所等。此外，有些公寓楼可能会在集会室等公共空间设置避难场所。



在家避难的人应该分担工作互相帮助

在多人居住的公寓楼里，如果大家齐心协力，就能产生巨大的力量。大家互相帮助，共同分担居民可以做的事，比如联系高层居民、往高层运送物资、巡逻预防犯罪等。相互传递必要的信息，也与最近的避难所合作，以公寓楼为单位前往领取分发给每栋公寓楼的救灾物资。



详情请参阅东京都防灾 APP 的“公寓防灾”。
一定要提前看一看。

➔ 下载方法参见第 19 页

在灾害现场,在避难所,
面对需要援助的人……

发生灾害时互相帮助

当日常生活被破坏时,那些每天都承受着某种不安的人可能会陷入一种难以想象的心理状态,并且可能无法做出正确的判断。灾害发生时,如果家人或邻居有人需要照顾该怎么办?或者,在街上看到有人陷入困境该怎么办?您可以提供什么帮助?

经历讲述

平常相互认识,就能建立起更容易说出“请帮忙”的关系。

(50多岁 / 震源在福冈县以西海域的地震)

经历讲述

在避难所里,就算把狗关在笼子里,周围的人也还是一脸嫌弃,所以我就和我的狗一起待在走廊里。即使是临时房屋也有很多限制,狗整天都待在车里,承受巨大的压力导致营养不良。发生灾害时,要是有个对宠物也很友好,能安心待着的地方就好了。

(40多岁 / 2018年7月暴雨)

经历讲述

我和即将生产的妻子在妇产医院遭遇到地震。回家的时候,护士给了我们一条医院的毯子,以免产妇的身体受影响。之后下雪降温了,毯子真是帮了大忙。

(30多岁 / 东日本大地震)





不要犹豫请周围的人一起协助

从危险场所救出他人的方法

危急时刻更需“互助”

挽救生命

重大灾害会造成很多人受伤。同一时间里到处都需要救援被困在倒塌建筑物里的人，道路可能无法通行，导致救护车迟迟抵达。因此，与周围的人合作，帮助尽可能多的人（互助）很重要。如果发现有人被困无法动弹，应多人共同营救。

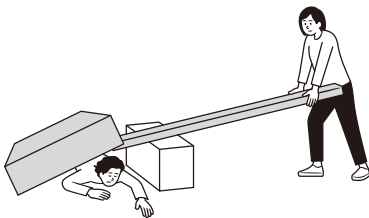


如果有人被倒塌的建筑物或家具压住……

如果发现有人被倒塌的建筑物或家具压住动不了，先确保自身安全，然后寻求支援进行营救。可以使用随车千斤顶或坚硬的方材，利用杠杆原理将家具顶起。此外，身体长时间受到压迫可能会引发“挤压综合征”，因此未经思索便将人救出是很危险的。

➡《东京防灾》第 222、223 页

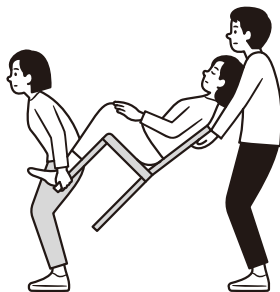
不要忘记和被困者说话来安抚对方



如果有人受伤，大家一起将伤者转移到安全的地方

如果伤者无法行动，应与周围的人合作将伤者转移到安全的地方。如果没有担架，可以将伤者背在背上，或者使用身边的东西，例如带靠背的椅子等。

➡《东京防灾》第 218 页



如果搬运者在椅子一前一后搬运伤者，伤者的脚应朝前。



如果搬运者在椅子一左一右搬运伤者，一只手交叉会增加稳定感。

如果有人失去意识，不要犹豫请周围的人一起合作！

如果呼喊倒地不起的人但没有反应，应大声呼救，“快来人。有人昏倒了！”，向附近的人寻求帮助。如果附近有AED（自动体外除颤器），请附近的人带来，在AED送达之前，采取必要的急救措施。

➡《东京防灾》第 210、212 页



出处：内閣府《灾区互助》
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf

需援助者和援助者携起手来!

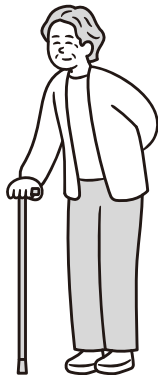
为了让需援助者能妥善避难

灾害发生时，需要援助等的人会面临哪些困难？

① 对体力和身体状况感到不安的人

老年人无法快速采取避难行动。如果存在听力障碍，也很难获取信息。另外，即使是患有疾病的人也有很多种情况，例如有些人从外表看不出患病的样子，有些人症状不稳定等等。上述人群往往对进行避难感到强烈的不安。

- ➔ 必要的准备工作参见第 76 页
- ➔ 《东京防灾》第 197 页



② 有身体障碍的人

有视力障碍或听力障碍的人很难获得有关正在发生的事情以及避难时哪里可能有危险的信息。即使平常能够单独行动的人，也要面对与日常生活不同的环境。使用拐杖或轮椅的人在发生灾害时很难快速采取保护自己的姿势或快速转移。

- ➔ 必要的准备工作参见第 78、79 页
- ➔ 《东京防灾》第 199-201 页



➔ 第 166 页

③ 对沟通感到不安的人

有发育障碍或精神障碍的人可能会因不同于平时的情况而陷入混乱，大喊大叫或身体无法动弹。日语不好的人很难获得正确信息。

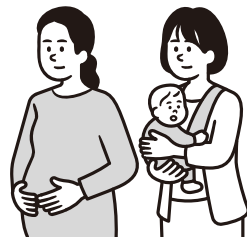
- ➔ 必要的准备工作参见第 80、81 页
- ➔ 《东京防灾》第 202、203、206 页



④ 孕产妇和婴幼儿等

即将分娩和刚分娩的女性无法提起重物，也无法随心所欲地移动身体。此外，带着婴幼儿等避难比想象的要困难得多。为了保护孩子，可能会难以确保自己的安全。

- ➔ 必要的准备工作参见第 82-85 页
- ➔ 《东京防灾》第 204、205 页



⑤ 需要注意保护隐私的人

性少数群体可能会担心避难所里周围人的反应，以及对使用更衣室和厕所感到不安。

- ➔ 必要的准备工作参见第 88 页
- ➔ 《东京防灾》第 207 页



⑥ 养宠物的人

宠物可能会感到压力，可能做出不同于平常的行为。即使在家中避难很困难，仍可能因为养宠物而犹豫是否前往避难所。

- ➔ 必要的准备工作参见第 89 页
- ➔ 《东京防灾》第 92 页

出处：八王子市福祉部残疾人福祉科、八王子市残疾人地区自立支援协议会、地区过渡持续支援小组委员会、灾害时残疾人支援手册制作计划《灾害时残疾人支援手册》
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuuru.pdf

①对体力和身体状况感到不安的人



【在家里】

- 摇晃时，应坐下或趴下等降低重心，采取安全姿势。
- 能够自行避难的人应前往安全的出入口。坐轮椅的人，应在比较安全一些的地方等待帮助。首先冷静下来很重要，因为慌忙采取不合理的行动可能会使病情恶化或引发急性心力衰竭等。

【出门在外】

- 主动向周围的人寻求支援。
- 生病的人应告诉周围的人自己患有疾病，请他们引导自己前往附近的避难场所或医疗机构。为防止消耗体力，请慢慢呼吸，让自己平静下来。

与老年人和正在养病的人同住的家人可以这样做

待摇晃停止后，确认其安危，并迅速转移到安全地点。如果需要其他帮助，应向周围的人寻求支援。如果制定了“个人避难计划”（东京都防灾第194页），请按照该计划开始避难。

②有身体障碍的人



【在家里】

- 摇晃时首先要确保自身安全。坐轮椅的人应身体前倾，采取降低重心的姿势。待摇晃停止后，有视力障碍的人应大声呼喊，或使用救生哨等工具求助。
- 避难时，用一只手保护头部和面部，另一只手沿着墙壁摸索向出入口走去。对于有听力障碍的人来说，在确保自身安全的基础上获取准确的信息非常重要。使用轮椅的人如果难以自行避难，应在安全的地方等待援助。

【出门在外】

- 首先通过大声呼喊或动作手势等方式主动向周围的人寻求支援。
- 生病的人应告诉周围的人自己患有疾病，请他们引导自己前往附近的避难场所或医疗机构。为防止消耗体力，请慢慢呼吸，让自己平静。

如果发现视力障碍、有听力障碍的人以及使用轮椅的人

灾害刚发生后，到有视力障碍的人的身旁，用语言向他们说明眼前的情况。对于有听力障碍的人，应通过手势和笔谈传达适当的信息，并确认他们需要什么样的援助。如果使用轮椅的人难以自行避难，最好直接询问他们希望别人提供什么样的帮助。

③ 对语言理解等与他人沟通感到不安的人



【在家里】

- 有发育或精神障碍的人对不同于平时的情况感到困惑、引起恐慌是最危险的。待摇晃停止后，请深呼吸，在安全的地方等待家人和救援者。
- 不懂日语的外国人应使用智能手机等获取正确信息，了解正在发生的事情。

【出门在外】

- 有发育或精神障碍的人应该向周围的人寻求帮助。向他们出示帮助卡或障碍者手册，让他们知道自己需要什么样的帮助。
- 如果在言语交流上有困难，请使用动作和手势强烈表达自己正在向周围的人寻求避难援助。

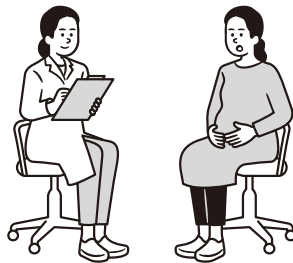
有发育障碍和精神障碍的人的家人可以这样做

发生灾害时，有障碍的人可能做出即使是了解其障碍特点的家人，也无法预测的行为。此外，如果提供援助的人感到不安，有障碍的人会陷于更加不稳定的状态。无论情况如何，请保持冷静，确认周围安全同时采取应对措施。

如果不懂日语的外国人感到困惑

试着问一声“你没事吗”。如果语言不通，而附近有经常与外国人接触的设施，例如酒店等，也可以带外国人过去。

④ 孕产妇和婴幼儿等



【在家里】

- 孕妇应采取保护腹部的姿势。此时请注意头顶上方有无物体坠落。孕妇不好用力，所以要抓住柱子等。和婴幼儿在一起时，应抱住孩子的头蜷缩成一团，同时保护自己。
- 根据周围的情况决定是否避难。先判断是否应当外出再采取行动。

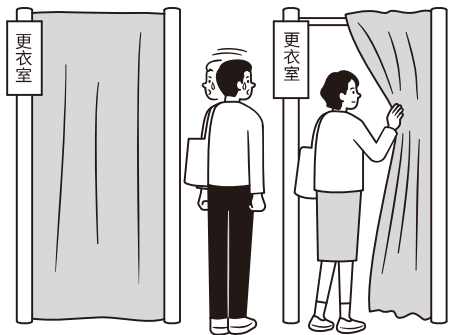
【出门在外】

- 就像在家里一样，孕妇应采取保护肚子的姿势，如果和孩子在一起，应该把孩子抱在上来保护孩子。
- 待摇晃停止后，请保持冷静，并采取当时可以采取的行动。

孕产妇和婴幼儿等的家人可以提供这些帮助

女性在产前和产后都很敏感。家人应时刻关注，如有任何不适迹象，应立即咨询医疗机构。另外，带着婴幼儿等一起避难非常辛苦。请主动提供力所能及的帮助。

5 需要注意保护隐私的人



性少数群体面临的困难示例

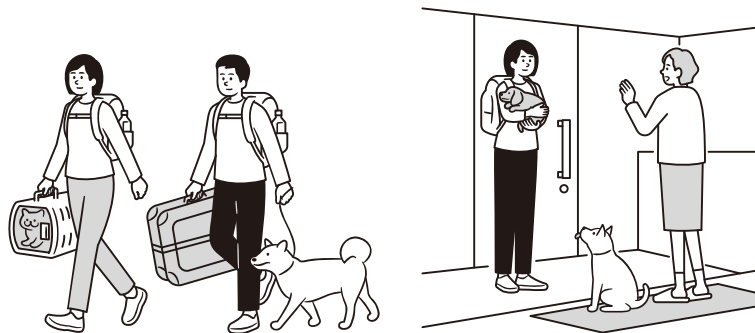
- 在避难所要求填写的名册上，有一个性别选择栏，很纠结到底该填写户口簿上的性别还是我的性别认同。选择栏让我备受精神煎熬。
- 不能使用按男性和女性设置的厕所、更衣室、沐浴设施。当我尝试按照我的性别认同或性别表达（外表）使用这些设施时，我遭到了怀疑。
- 我想寻求咨询，但我担心是否有人能理解我是性少数群体并接受我的咨询。我是一名跨性别女性，但我不知道是否可以使用女性咨询服务。

性少数群体各有不同的愿望

性少数群体的愿望因人而异。首先，是否让别人知道自己是性少数群体的一员是个人的选择。在参与援助等的人员之间扩大理解也很重要。

出处：岩手 Rainbow Network《彩虹颜色防灾指南》(2016)

6 养宠物的人



【在家里】

确保自身安全最为重要，这也是为了保护自己的宠物。待摇晃停止再查看宠物的状态。面对紧急事态，宠物也和人一样甚至比人更严重，会感到困惑和巨大的压力。为了不让宠物更加不安，首先主人应该冷静下来。然后，记得要待在宠物身边尝试进行身体接触，微笑着用温柔的话语一遍又一遍地对宠物说话。

【出门在外】

如果在遛狗时遭遇灾害，同样首先要确保自身安全。待摇晃停止后，保持冷静和宠物一起行动。

如何把宠物带到避难所

提前确认避难所是否允许携带宠物。即使可以携带宠物，也并不一定意味着能够与宠物一起生活。如果家里安全并且可以定期返回照顾宠物，那么将宠物留在家中也是一种选择。如果有养宠的伙伴在平日里就能互相帮助，也可以将宠物交由伙伴暂时照顾。

台风、局部暴雨、传染病大流行……

发生其他灾害时 保护自己的方法

地震并不是唯一的灾害。面对台风、局部暴雨、大雪等不同的灾害，应采取的行动也有所不同。而且，如果当时正流行某种传染病……了解灾害相关知识和对策，根据情况灵活应对，有助于保护生命安全。

经历讲述

不能让身体失温，我用塑料雨披保暖，保护了自己免受沙土和泥水危害。

(50多岁 / 2010年10月锋面大雨)

经历讲述

清早下起小雨，上午10点左右突然变成倾盆大雨，转眼之间道路被淹，家里地板都泡在水里。大部分居民赶紧到文化馆避难。当时是白天，一些人甚至没有注意到停电，不知道发生了紧急事态就被救了，事情发生得太快了。

(70多岁 / 2010年10月锋面大雨)

出处：根据内阁府《前一天计划》编辑制作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>



经常查看气象信息!

台风、暴雨时的行动



密切关注最新天气信息

为了保护自己免受台风和局部暴雨的伤害，收集正确的信息非常重要。将气象信息与最新的灾害预测地图进行比较，及早发现危险。

不要乐观地认为“怎么会，这里不会有事”!

气象厅发布的预警和特别警报 有什么区别?

日本气象厅发布的气象信息分为“预警”、“警报”、“特别警报”等不同级别。近年来，预计将发生几十年一遇的大雨、浸水和土砂灾害等重大灾害而发布“特别警报”的情况并不罕见。请结合避难信息（第144页），根据实际情况采取适当的行动。

☞《东京防灾》第156、157页

也要关注区市町村 发布的避难信息

当风灾、水灾、土砂灾害灾害的危险临近时，区市町村将发布如下避难相关信息（不一定按此顺序发布）。即使尚未发布避难信息，只要感觉到自己的安全受到威胁，同样请开始避难。



避难信息的种类

紧急安全保障 →警戒等级 5 采取行动保护生命安全

由于灾害已经发生或形势紧迫，无法安全撤离到指定的紧急避难场所等。转移到家中或附近高大坚固建筑物的较高楼层等，尽可能保护自身安全。

避难指示 →警戒等级 4 全员避难

发生灾害的风险很高。需要避难的人应开始避难。在此阶段，应确保所有人都已撤离危险地区。

老年人等避难 →警戒等级 3

存在发生灾害的风险。需要时间从危险地区撤离的老年人等应开始避难。除了老年人外，其他人也应避免外出或考虑主动避难。

☞《东京防灾》第 156 页

如果居住在地势较低的地区， 应提前撤离至安全区域避难

东京东部地势较低的地区、多摩川流域等地区可能被大规模水灾淹没，居住在这些地区的人们，还应记住提前疏散到不会被淹没的地区避难。

从地下 / 半地下 房屋避难

地下和半地下房屋容易浸水，存在来不及逃生的风险。请留意气象信息，如果感觉到危险，应立即前往避难所或者三层以上的坚固建筑物等处避难。



转移至建筑物二楼 或更高楼层垂直避难

如果道路已经被水淹没，在家中的二楼等处垂直避难可能会更安全。但是存在连同家中房屋一起被大规模土砂灾害和洪水冲走的可能，因此需要根据情况进行判断。



应提前了解的水灾时的避难知识

大范围避难 转移到没有浸水危险的其他地区避难
※对于需援助者等人来说，尽早避难非常重要

水平避难 前往地势较高的文化馆、学校等自治体指定的紧急避难场所等处避难
(转移避难)

垂直避难 开始浸水，水平避难有危险时，垂直疏散到二楼或更高楼层等处避难

经常查看气象信息!

雷击、大雪时的行动

如果感受到雷击危险， 应到安全场所避难

雷电可能会通过高大的树木和铁塔进行传导。在操场和高尔夫球场等开阔场所要特别小心。应撤离到钢筋混凝土建筑物或汽车内等安全场所避难。



如果预计有大雪， 应尽早回家，不要外出

公共交通可能会停运，道路也可能无法通行。如果预计有大雪，应尽早回家，不要外出。如果不得不外出，请穿上防滑鞋，小心不要摔倒。



如果火山喷发……

火山喷发时的行动



如果火山喷发的可能性增加，绝对要提前避难

如果岛屿上的火山喷发，可能会对该岛以及其他地区造成严重破坏。火山会喷发出巨大的喷出岩、火山碎屑流等，避难刻不容缓。如果存在喷发危险，应关注气象厅的火山喷发警报、预报以及区市町村发布的避难信息等，收集信息并尽早避难。如果万一遇到火山喷发，应保护好头部并用毛巾捂住嘴，以保护自己免受火山灰和火山气体等的伤害。

据推测，富士山喷发产生的火山灰即使造成很小的损失也会产生很大的社会影响!

➔《东京防灾》第 172 页

为了保护自己和家人的生命安全



武装袭击 (弹道导弹落下) 时的行动

如果 J-Alert 等发布 紧急信息

弹道导弹发射后，可能不到10分钟即可到达。如果可能击中东京地区，将利用“J-Alert”通过防灾行政无线和紧急快报邮件发送消息。此时应保持冷静，立即采取以下行动。

☛《东京防灾》第180页



逃生



如果在室外
到附近的建筑物或地下室
(最好是坚固的建筑物)
避难。

远离



如果在室内
玻璃被爆炸气浪震碎后四处飞散，为防止受伤，应远离窗户或转移到没有窗户的房间。

躲藏



如果没有建筑物
躲在隐蔽处，或趴在地上并
保护头部。

如果弹道导弹落下……

如果弹道导弹落下，强大的爆炸气浪和碎片等可能会对身体造成严重影响。此外，导弹可能含有有毒物质等。为防万一，如果在室外，请用手帕捂住口鼻，立即离开现场，疏散到密封良好的室内或上风处避难。如果在室内，请关闭换气扇、关闭窗户、堵住缝隙使室内成为密闭空间。



通过以下方式查看有关如何保护自己 免受武装袭击和恐怖袭击伤害的信息!



国民保护门户网站

如何保护自己免受武装袭击、恐怖袭击等伤害



请提前查看了解。

导弹落下时，您可以在这里查看政府的应对情况

首相官邸主页



X (原Twitter)

首相官邸 (灾害和危机管理信息)



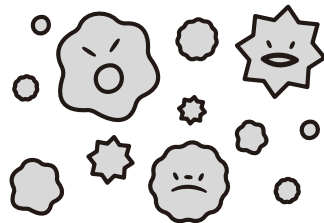
@Kantei_Saigai

出处：内阁官房国民保护门户网站《弹道导弹落下时的行动》
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

如果在流行期间发生灾害…… 传染病流行时

如果危险临近， 应毫不犹豫地避难

如果今后发生像新冠疫情这样的传染病流行，并且在这样的状况下发生灾害不得不避难该怎么办？如有必要，不要犹豫立即前往安全场所或避难场所避难。



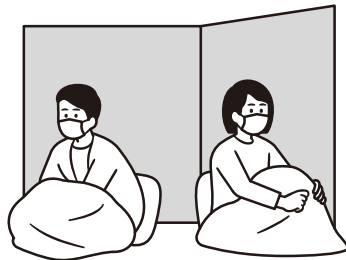
做好基础的预防传染措施，包括戴口罩、彻底洗手消毒等。



提防容易在避难所内 传播的传染病

长时间在避难所过集体生活，会导致卫生条件恶化、免疫力下降，可能会爆发各种传染病，除了流感等当时流行的传染病外，还包括肺炎、吸入性肺炎、病毒性肠胃炎（诺如病毒等）等。尤其是老年人、有基础疾病的人以及婴幼儿在生活中应该比平时更加小心。

☞《东京防灾》第 182 页



在避难所生活的 注意事项

前往避难所时，务必携带“口罩”、“酒精消毒液”和“体温计”以防传染病。为防止传染病的发生和蔓延，进入避难所前务必好好检查身体状况。在避难所里应避免“三密”，即“密闭空间、密集人群、密切接触”。

在避难所外避难时尽量 “分散避难”

在大流行期间发生灾害时，为了最大限度地减少传染病在避难所传播，东京都准备将酒店和旅馆等设施作为新的避难所。此外，如果可能的话，建议在家避难，或者在亲戚朋友的家中避难。提前设想一下传染病流行时可能发生的情况。

