

1

应对大地震的 准备工作和行动②

没有人知道何时何地会发生大地震。

请参考本章内容，提前模拟在家中、公司或出门在外等不同场所遭遇灾害时该采取的行动。提前了解住在避难所时的注意事项，

经历讲述

我避难时没有告诉周围的人，结果被列为失踪人员。我决定以后再有这种事要先告诉别人我要去哪里再避难。

(60多岁 / 岩手县 / 宫城县内陆地震)

经历讲述

当时避难所里有很多人，不知道后续的食物援助何时会到达。这让我再次认识到储备食物的必要性。

(50多岁 / 东日本大地震)



经历讲述

地震发生后我开车去接人，但路很堵，过程很艰难。我决定了发生地震时不开车出行。

(30多岁 / 新潟县中越地震)

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>

地震发生时和发生后的避难流程

STEP 1 地震发生的瞬间

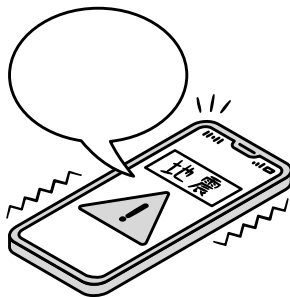
在摇晃停止之前保护好自己

如果距离震中较远，需要一段时间才会开始摇晃。因此，请在安全的地方静止不动至少一分钟并观察情况。摇晃时要将保护自身安全放在首位。



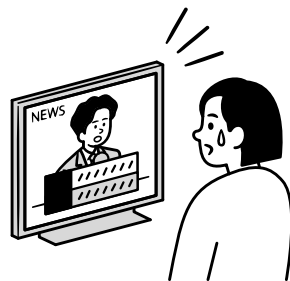
什么是紧急地震快报

紧急地震快报是在地震发生后立即预测剧烈摇晃到达各地的时间、地震烈度和长周期地震动等级，并尽可能快地发出通知的信息。2023年2月1日起，开始基于长周期地震动等级发出紧急地震快报。

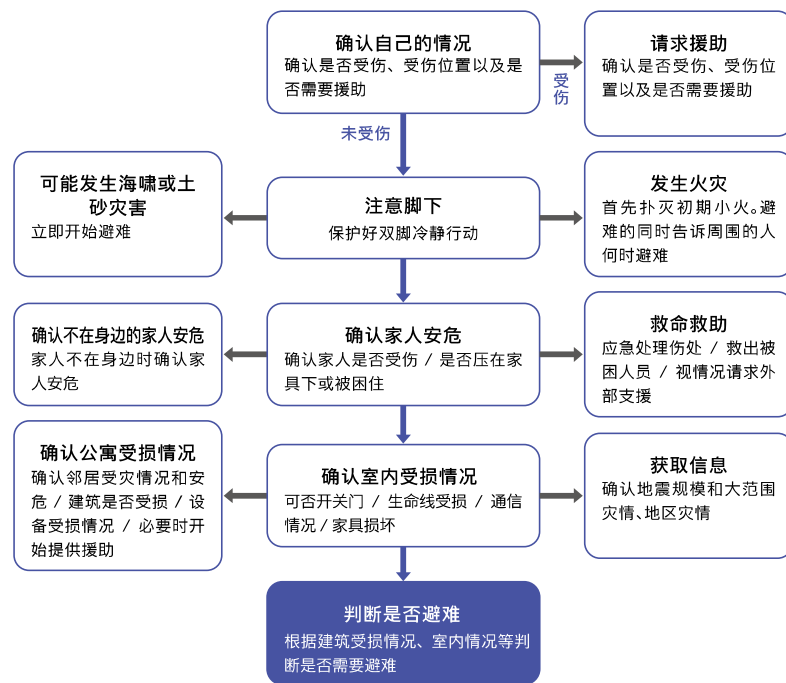


收到紧急地震快报时

如果看电视时看到紧急地震快报，或者智能手机或手机同时发出蜂鸣音和“地震了”的播音，在接收到紧急地震快报(警报)后，首先应停止行动，冷静下来保护好自己。



STEP 2 摇晃停止后

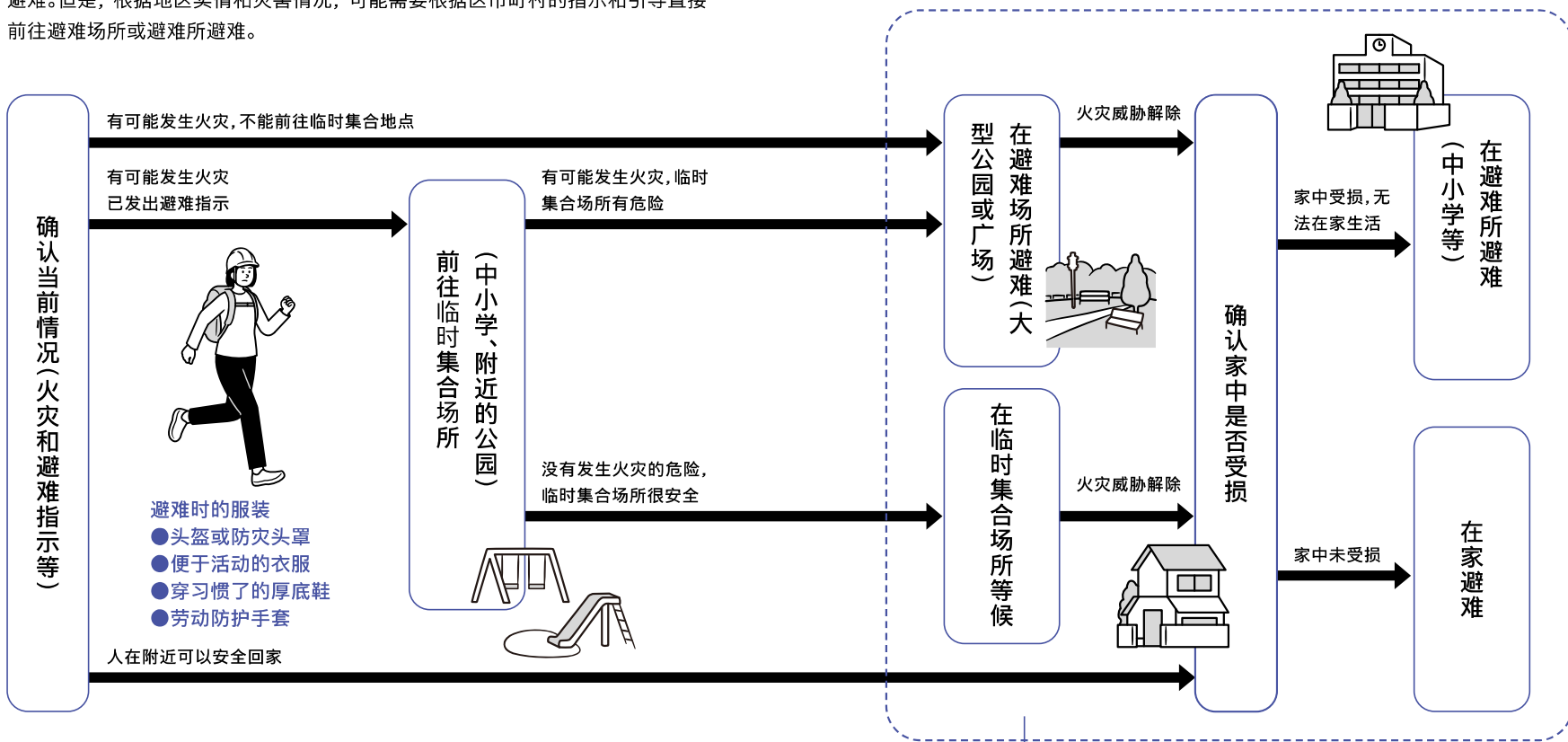


摇晃停止后，首先确认自己的情况。如果受了伤且似乎无法自行处理，请向家人或外界寻求帮助。接着确认家人和邻居安危，如果被困或被压在家具下，请与周围的人合作营救。之后，获取灾害规模等信息，判断是否要去避难。

出处：《公寓·防范地震的生活方式》
(樫出版社、国崎信江 / 株式会社 Tsunagu 网络通信著 2013 年刊)

STEP 3 前往避难场所、避难所避难的流程

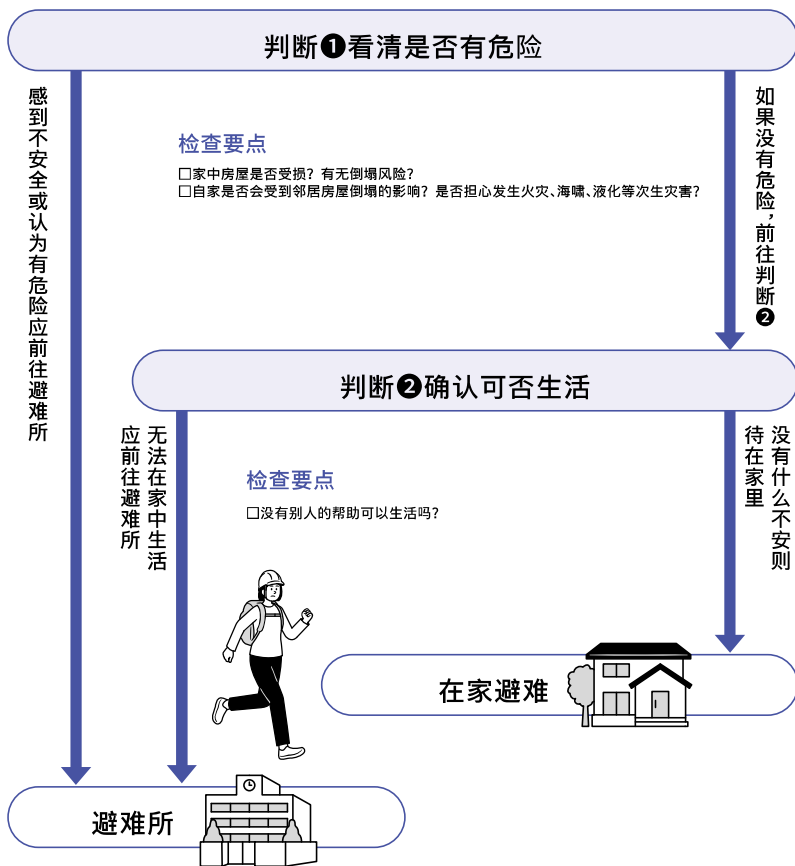
东京都基本采取两阶段避难方法，先到临时集合场所集合，然后前往避难场所避难。但是，根据地区实情和灾害情况，可能要根据区市町村的指示和引导直接前往避难场所或避难所避难。



※上述避难方法是东京都规定的两阶段避难方法示例。根据情况，可能会出现不前往临时集合场所，而是前往避难场所、避难所避难的情况，请优先选择更安全的避难方式。另外，避难方法因区市町村而异，因此请务必事先在居住地所在区市町村的网站上或通过其他途径确认避难方法。

避难时做判断的
检查要点请看下一页

分两个阶段判断是否避难



避难的时机

判断是否避难可能意味着生与死的区别。不要让别人来判断是否避难, 而要根据广播、电视、行政机构等发布的信息以及亲眼所见、亲耳所闻的信息进行判断。

This section contains three definitions with corresponding icons. The first is '什么是临时集合场所' (What is a temporary gathering place?), with an icon of a school building and the text '周边避难人员在前往避难场所避难前可以临时集合观察情况或形成集体的场所。包括足够大可保证人们安全的学校操场和附近的公园等。'. The second is '什么是避难场所' (What is an evacuation place?), with an icon of a person running and the text '躲避危险用于避难的场所。包括大型公园、广场、大学校园和学校操场等。'. The third is '什么是避难所' (What is an evacuation shelter?), with an icon of a person running into a house and the text '家中房屋受损无法在家生活时, 可以生活一定时间的场所。包括学校和文化馆等。'. Each icon has a small reference: '引自《JIS Z 8210》'.

什么是临时集合场所

周边避难人员在前往避难场所避难前可以临时集合观察情况或形成集体的场所。包括足够大可保证人们安全的学校操场和附近的公园等。

什么是避难场所

躲避危险用于避难的场所。包括大型公园、广场、大学校园和学校操场等。

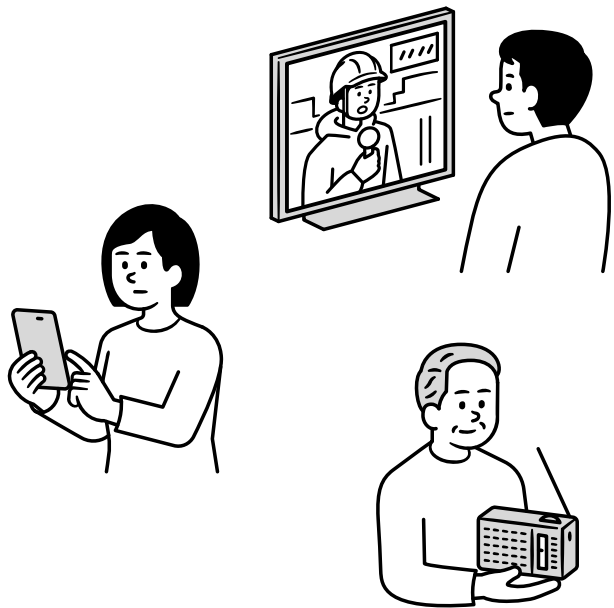
什么是避难所

家中房屋受损无法在家生活时, 可以生活一定时间的场所。包括学校和文化馆等。



“临时集合场所”、
“避难场所”、“避难所”：
【东京都防灾主页】

如何判断是否避难



获得正确的信息

摇晃停止后，根据错误信息采取行动可能会让自己陷入危险。行动之前必须先获取正确的信息。以下这些方式可以帮助你获取正确的信息：停电时也能收听广播的干电池式（或充电式等）收音机、电视以及智能手机上的收音机或电视、消防署和行政机构的网站等。



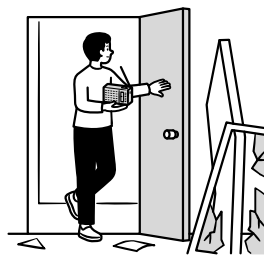
充分利用社交网络

X (原 Twitter) 和 Facebook 等社交平台是重要的信息来源。然而在发生灾害时，错误信息和谣言可能会在这些平台上广泛传播。不要轻信谣言，要注意筛选出正确信息。



确认家人情况

发生灾害时，人往往只顾着自己保命，自己手脚流血了或者有人受伤可能都注意不到。在摇晃停止后，应确认在一起的家人是否受伤，家中有没有危险。



观察家里和家外的情况

确认了在一起的家人的状况后，下一步应检查家里的情况。是否已经把火熄灭？避难通道是否畅通？应仔细聆听收音机等播放的信息，同时认真观察周围情况。

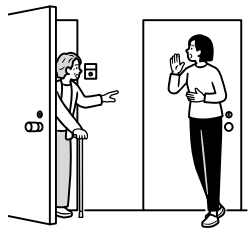


黄金救援时间据说是 72 小时。灾害发生后三天内，请不要随意移动，应正确收集信息，并留在安全的地方。



随意行动很危险

惊慌失措地冲出家门，可能会被坠落物砸中受伤。首先应冷静下来，确认家人和家中安全。之后，用眼睛和耳朵警惕周围是否有危险物品或危险的建筑物，以及是否发生火灾等。



确认邻居的安全情况

在确认家人安全之后，请将目光投向邻居和附近的居民。确认一下是否有人被困、被压而受伤，再进一步确认是否有人需要他人的帮助来避难。在紧急情况下，互相帮助很重要。

确认建筑安全的应急危险度判定

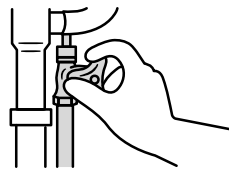
应急危险度判定旨在确保居民的安全，以区市町村为实施主体，检查受灾建筑物的外观，判断是否存在倒塌、外墙和窗玻璃掉落等风险。目的在于防止余震造成次生灾害，由区市町村派出的专家在地震发生后迅速开展。判定危险度后，会在建筑物出入口以及建筑外显眼的位置张贴标有“危险”、“需注意”、“已调查”的判定标贴，以告知该建筑的用户和行人等。



出处：全国受灾建筑物应急危险度判定协议会主页
<https://www.kenchiku-bosai.or.jp/assoc/oq-index/>

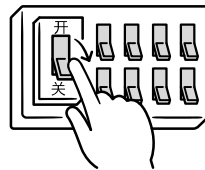
“危险(红色)”：进入建筑物会有危险
“需注意(黄色)”：进入建筑物时要小心
“已调查(绿色)”：建筑物可放心使用

避难时的注意事项



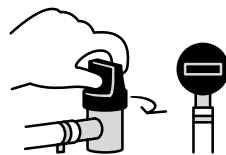
关闭自来水总闸

避难时务必关闭水龙头和止水阀。关闭止水阀可以防止住宅地漏水。



关闭断路器

如果倒下的家具中还有处于电源开启状态的电器，恢复供电后可能引发火灾。



关闭燃气总闸

如果燃气管道或燃气器具坏了，恢复供应燃气时可能会因为燃气泄漏而发生爆炸。



在室内等处留下报平安的留言

避难时，要把写有自己和家人等信息的贴纸贴在门内侧等家人和其他人看得到的地方，把门锁好之后转移。



通过留言板和社交网络进行联系

设想一下电话打不通的情形，提前准备多种联系方式。还可以充分利用社交网络。

※如果海啸或土砂灾害等危险迫在眉睫，迅速避难是最重要的。

在家避难的检查要点



□隐私受到保护

对于与许多人共同生活的避难所是否有所顾虑。



□可以和宠物待在一起

有些避难所不允许携带宠物。



查看自治体的援助信息

查看自治体的网站和防灾邮件等以获取最新信息，并注意余震等。如果在家无法访问网络，可以在预计较快恢复的避难所、公共设施或便利店等访问。灾害期间提供免费 Wi-Fi。



□可以采取适合自己的防寒、防暑措施

在较大的避难所里，可能无法按需调节温度。



□家中无人也无需担心

家中无人也不用担心入室盗窃等。



在避难所也可以领取物资

原则上应提前储备物资，但可以在避难所领取食物和其他物资。查看自治体的网站核实信息。如果有困难也可以咨询区市町村的工作人员，通过交换意见了解该采取什么措施也很重要。



□易于满足个人需求，例如带着幼儿等情况

如果个人需求顾虑到周围环境，则在家避难可能负担较小。

在家避难的判断要点

灾后避难生活方式之一是留在家中生活，即“在家避难”。根据在家避难和到避难所避难的特点，思考哪种避难方式适合自己 and 重要的人。参考上面的检查表研究建筑物受损是否严重以及生命线能否得到保障。

距离最近的避难所已住满时也可以考虑在家避难！



有困难可向志愿者中心等求助

如果遇到仅靠自己和家人无法处理的事情，例如清理和收拾房子、把无法使用的家具搬走等，应积极寻求咨询，不要独自承担。除了地区民众可以提供协助，自治体和志愿者中心等各种团体也会提供援助。

时刻开灯以预防犯罪

住在家时，为了预防犯罪，白天和晚上都应开灯，确保从外面能看出有人在家。

无法回家时的对策

基本应原地停留3天不回家

根据首都正下方地震的灾情预测，预计东京将有多达 453 万人无法回家。灾害发生后，道路上挤满了许许多多无法回家的人，紧急车辆无法通行，救生工作受阻。而且，步行转移时还有遭遇余震等或踩踏事故的风险。灾害发生后不要盲目转移急于回家，应留在安全的地方。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。



在工作场所或学校等地遭遇灾害时

如果在工作场所或学校遭遇灾害，在确认安全之后应留在原地等待，不要立即回家。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。

购物或游玩等出门在外遭遇灾害时

在无法回家的人里，预计约有 66 万人因购物或游玩等原因而滞留，发生灾害时无处可去。如果出门在外时遭遇灾害，请首先转移到车站、顾客聚集场所或避难场所等可保障安全的地方，等待混乱平息。灾后将开放临时滞留设施接收无法回家的人，因此应前往附近的设施。临时滞留设施里储备了食物和毯子等物资，可供滞留者在地震发生后至少使用三天。

滞留的准备工作

为了能够留在工作场所或临时滞留设施，提前确保能够和家人确认安危是非常重要的。准备好灾害用留言服务、社交网络等多种联系方式，并告诉对方“能安全回家了就回去”，而不是“立即就回去”。另外，还应与学校、保育所、幼儿园、护理机构等保持密切联系，提前确认好发生灾害时的应对措施。

公司应提前准备的储备物资

- 饮用水 / 食物
- 毯子 / 保温垫
- 塑料垫
- 卫生用品
- 移动收音机
- 手电筒
- 干电池
- 急救药品
- 便携式厕所 / 简易厕所



自己为无法回家做好准备

除了公司等准备的防灾储备物资外，还应在工作场所的储物柜中备好运动鞋、保暖衣物、移动电源、药品、隐形眼镜等。



在临时滞留设施中相互帮助

对于临时滞留设施来说，努力“互助”很重要。如果决定滞留在临时滞留设施，因无法回家而进入设施的人员也应尽可能支持设施的运营。设施也受到了灾害的影响，在此前提下，设施使用者应在力所能及的事情上积极参与设施运营，例如分发储备物资和打扫公共区域等。此外，临时滞留设施负责接收无处可去无法回家的人，设施里聚集着各不相同的人，不仅年龄和性别不一样，国籍和是否残疾等等也不一样。使用设施时，对于需照顾者应注意谦让并予以关怀。



估计回家的时机并使用应急回家援助站

灾害发生大约三天后，混乱平息后开始准备回家。然而，可以回家的时候，如果无法回家的人们同时涌向车站和道路，可能会导致危险的混乱局面。回家时应仔细观察周围环境，估计一下人群不集中的时间。有些工作场所、学校和临时滞留设施制定了优先回家的顺序等规定，并提前告知无法回家的人。此外，应急回家援助站（便利店、加油站等）原则上从灾后第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。如果步行回家，可以充分利用应急回家援助站。



无法回家的人如何收集信息

发生灾害时，临时滞留设施的开放情况等信息将在东京都提供的“东京都防灾地图”和“东京都防灾 APP”及其他平台上公布。此外也会在东京都和区市町村的网站以及 X（原 Twitter）等平台上不定时发布信息。平时应随身携带备用电池、充电线等，确保可以使用智能手机等收集信息。



可以在“东京都防灾 APP”的防灾地图上查看临时滞留设施和应急回家援助站的位置。



避难所



什么是避难所

避难所是无法居住在家里的受灾者滞留一定时间度过避难生活的地方。东京都保有约3,200个避难所，位于学校和文化馆等设施，同时保有约1,600个福利避难所用于接收无法在普通避难所生活、需要特别照顾的人。



扫码搜索避难所
(东京都防灾地图)

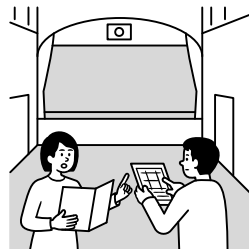
开设避难所的流程（参考示例）

以下是开设避难所的流程示例。通常情况下由设施的管理负责人打开门锁，开始为开设做准备。但是，灾害发生时，管理者自己有可能受灾，无法及时赶到，此时避难人员应自行着手准备开设避难所。



① 准备接收避难人员

打开门锁，开始准备接收避难人员。确认设施内和周边情况，比如确认消防设备是否可用、确保通信手段等。



② 规划布局

根据避难者和设施的情况，对事先讨论过的各个空间布局进行调整。完善生活环境和运营环境。



③ 设置接待处

把受灾人员从避难场所引导到避难所，开始接待。建立花名册，掌握包含避难者、需照顾者在内的地区受灾人员情况。

▲ 在避难所生活的心得



避难所的规则和礼节

在避难所生活需要遵守规则，避难者也应力所能及的范围内分担任务，互帮互助。随意进入他人的居住空间、窥视他人生活、大声喧哗、在指定区域外吸烟等都是不礼貌的行为。此外，在避难所也有必要对需援助者多加关心。

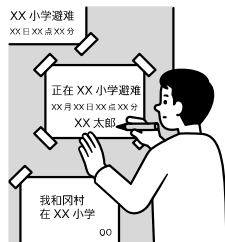
到达避难所后的流程（参考示例）

以下是避难者到达避难所后的行动示例。但不同避难所的顺序和规则会有些差异。运营避难所和在避难所生活时，遵守规则非常重要。避难人员之间的互助与合作更是不可或缺。



① 申报联系方式

到达避难所后，申报自己的地址、姓名以及联系方式，并尽量与邻居或同一个町会、自治会的人集中在一起生活。



② 确认家人等是否安全

确认家人和邻居是否安全。将说明写在纸板等上，以便听力障碍人士也能获得信息。



③ 分担任务

被分配负责接待、做饭等任务的人应认真完成相应工作。还有很多事情需要大家相互配合共同完成。

▲ 避难所生活的注意事项



保障用水

无法使用自来水时，应遵循设施管理负责人的指示，保障饮用水和生活用水。



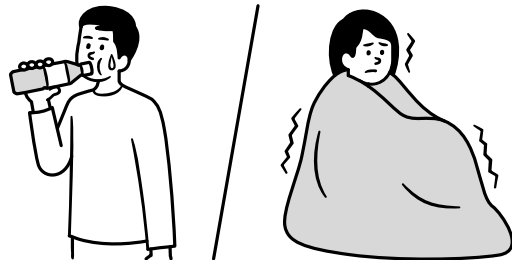
厕所的使用方法

避难所里的厕所为很多人共用，如果维护管理不当，会导致环境卫生恶化，传染病蔓延。因此，应按照设施管理负责人的指示使用厕所。



保持卫生

禁止穿鞋进入室内，铺被子的地方和通道要有明显区分。定点丢弃垃圾，垃圾必须密封好，防止滋生苍蝇和蟑螂。



注意避免环境变化等导致身体状况不佳

环境急剧变化容易使人生病，应多加注意。定期活动身体，避免经济舱综合症。夏季适当补水，冬季有效保暖。



物资分配

领取物资时不要争先恐后，应耐心排队等待轮到自己。有时可能出现需要几个人分享一人份的食物和物资的情况。此外还应考虑到没有来排队的人。



预防传染病

感冒和流感等传染病很容易在避难所传播开来。应坚持勤洗手、勤漱口。停水时，如果可以的话，最好能准备一些消毒用酒精。



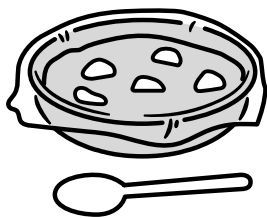
烧饭赈灾时应保持卫生

在烧饭和盛饭之前、接触食材之后、上厕所之后都要用肥皂把手彻底洗干净。炊具在使用后或每次改变用途时都要洗干净并消毒。



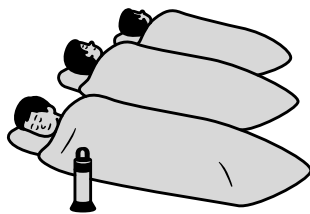
预防中暑

夏天在避难所要注意防中暑。尤其是儿童、老年人、慢性病患者等特别容易中暑，周围的人应多加关心。即使不感到口渴也要经常补充水分和盐分，穿透气性好、吸湿速干的衣服来避暑。



预防食物中毒

食物中毒在一年当中的任何时候都有可能发生。洗手是最有效的预防方法。餐具的卫生也需要充分注意。无水可用时，可以在一次性容器上铺一层保鲜膜后使用。



睡觉和熄灯

许多人不适应在避难所的生活，并且可能会睡眠不足，从而导致生病。有些人在暗的地方睡不着，有些人睡觉时见不得一点光亮，所以一天开灯一天熄灯是个不错的方法。



保护隐私

居住空间等同于一个个的“家”。尤其应当多为女性、有幼儿的家庭以及需要援助的人考虑，彻底保护个人隐私。



预防犯罪

避难所不是一个完美的居住环境。要注意保护自己，如果发现可疑人员，应联系警察和设施负责人。

关心需要援助的人

需要援助的人指的是孕产妇、儿童、老年人、外国人以及残疾人等。对于佩戴了“帮助标志”或其他“发生灾害时需照顾者相关标志等（第 266 页）”的人或其他需要援助的人，应当加以关心和帮助。



孕产妇

产妇在避难所里会对哺乳等感到不安。而且孕妇和产后不久的妈妈也需要特别照顾。



婴幼儿等

孩子们通过玩耍来缓解压力。应当确保他们有足够的空间和时间用来充分发泄情绪，调整心情和状态。



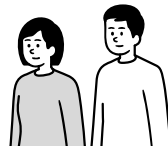
老年人和残疾人

老年人和残疾人即使有不便的地方，自己也可能无法说出口。通过使用开朗的声音与他们交谈并使用各种沟通方法，多关心老人，尽量避免他们感到孤单和不安。



外国人

外国人无法理解文化生活中的不同，语言也不通，很可能会陷入不安。应当通过懂外语的中间人或口译人员正确传达信息，这一点非常重要。



性少数群体

性少数群体可能会面临各种困难，例如无法使用区分男女的厕所。应充分理解性别的多样性，注意保护隐私。

防止因灾间接死亡

“因灾间接死亡”是指灾后避难生活导致身体状况恶化等造成死亡。在过去的灾害中，曾发生过很多人在避难所甚至在家避难时死亡的情况。请记住，通过有意识地活动身体或努力改善生活，可以降低风险。



带宠物避难/照顾宠物

在避难所里，原则上来说，人和宠物不能居住在同一空间里。主人有责任按照避难所的规定照顾宠物。在平日里做好宠物的健康管理和训练，并为宠物准备防灾用品。



经济舱综合症

一直保持拘束的姿势，可能会导致腿部形成血栓，在最坏的情况下，甚至可能会丧命。记得通过定期活动身体来预防经济舱综合症。

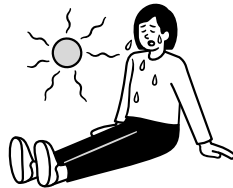
➔ 第 221 页



过敏反应

过敏反应是在药物或食物进入体内后短时间内发生的反应，有时会引起严重的全身反应。吃正餐和零食时，应仔细确认其中不含任何过敏原食材。

➔ 第 221 页



脱水

由于担心缺水或不喜欢不干净的厕所，可能会陷入长期水分摄入不足的状况。应有意识地摄入水分。

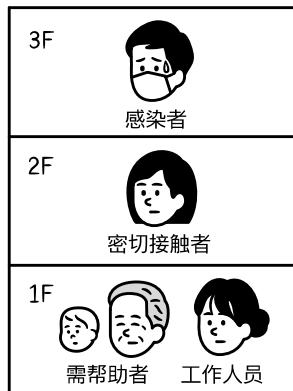
➔ 第 217 页

“TKB”防止因灾间接死亡

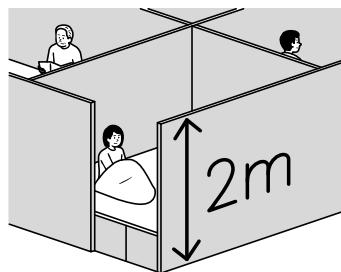
避难所的“TKB”是“Toilet/Kitchen/Bed”的缩写。“Toilet”是指干净的厕所，“Kitchen”是指提供营养膳食，“Bed”是指完善睡眠环境。完善生活环境有助于防止因灾间接死亡。

▲ 传染病流行期间的避难所运营

在传染病流行期间，和众多避难者一起过集体生活，会增加传染扩大的风险。如果在避难所里生活，可以通过避免三密（密闭、密集、密接）、戴口罩、习惯于经常用酒精消毒等措施来降低传染风险。



通过对楼层和房间分区来降低传染风险



准备2m的隔板来防止飞沫传播

避难所需准备的物品清单

卫生

<input type="checkbox"/> 体温计 (最好是非接触式)	<input type="checkbox"/> 酒精消毒液	<input type="checkbox"/> 消毒湿巾	
<input type="checkbox"/> 次氯酸钠	<input type="checkbox"/> 厨房合成清洁剂	<input type="checkbox"/> 500ml 塑料瓶饮用水 (停水时用来洗手)	
<input type="checkbox"/> 纸巾	<input type="checkbox"/> 湿纸巾	<input type="checkbox"/> 一次性手套	<input type="checkbox"/> 垃圾袋 (45L)
<input type="checkbox"/> 用于少量分装的塑料袋	<input type="checkbox"/> 带拉链密封袋	<input type="checkbox"/> 肥皂 (洗手液)	<input type="checkbox"/> 口罩 (无纺布)
<input type="checkbox"/> 防护面罩	<input type="checkbox"/> 防护服 (隔离衣)	<input type="checkbox"/> 带盖垃圾桶 (脚踏式)	<input type="checkbox"/> 塑料篮或容器盒 (用于出菜)
<input type="checkbox"/> 粘尘滚筒	<input type="checkbox"/> 静电除尘纸拖把 / 拖布	<input type="checkbox"/> 桶 (用于清洁和处理剩余食物)	<input type="checkbox"/> 塑料漏勺 (用于处理剩余食物)
<input type="checkbox"/> 消毒喷雾容器	<input type="checkbox"/> 塑料垫	<input type="checkbox"/> 接待处塑料隔离板支柱	<input type="checkbox"/> 保鲜膜 (用于少量分装(铺在盘子上以免弄脏))
<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 带喷嘴的塑料桶 (用于洗手)	<input type="checkbox"/> 报纸 (用于处理呕吐物)	

居住空间

<input type="checkbox"/> 隔板 (最好 2m 高)	<input type="checkbox"/> 风扇或空气循环扇 (用于通风)	<input type="checkbox"/> 纸板床	<input type="checkbox"/> 床垫
<input type="checkbox"/> 床单等亚麻布	<input type="checkbox"/> 地毯 / 被子	<input type="checkbox"/> 枕头	<input type="checkbox"/> 毛毯 (夏季为毛巾毯)
<input type="checkbox"/> 加湿器	<input type="checkbox"/> 温湿度计	<input type="checkbox"/> 彩色胶带 (用于分区)	<input type="checkbox"/> 蓝塑料布 (用于隔断)
<input type="checkbox"/> 坚韧绳索	<input type="checkbox"/> 移动厕所 (最好是自动打包式)	<input type="checkbox"/> 落地式扶手	

通信设备

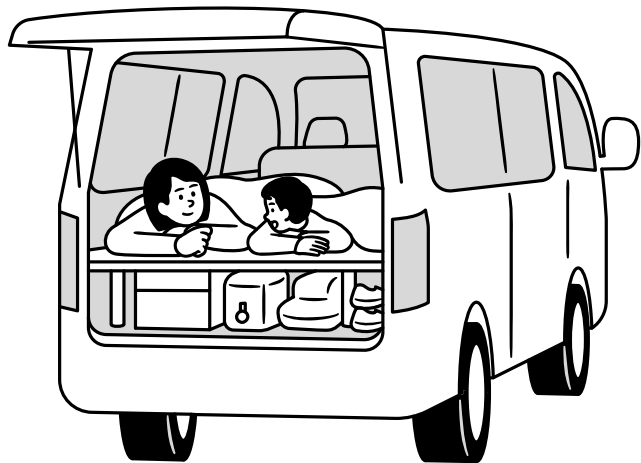
<input type="checkbox"/> 电脑	<input type="checkbox"/> 平板电脑	<input type="checkbox"/> 手机 / 智能手机	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延长线	<input type="checkbox"/> 充电器	<input type="checkbox"/> 多功能打印机	

其他

<input type="checkbox"/> 文具	<input type="checkbox"/> 记号笔	<input type="checkbox"/> 复印纸 (A4/A3)	<input type="checkbox"/> 横造纸
<input type="checkbox"/> 便签贴	<input type="checkbox"/> 透明文件夹	<input type="checkbox"/> 纸夹板	<input type="checkbox"/> 白板 / 笔
<input type="checkbox"/> 易撕胶带	<input type="checkbox"/> 布 / 胶粘带		
<input type="checkbox"/> 透明胶带	<input type="checkbox"/> 塑封机 / 纸板 (用作宣传板)		
<input type="checkbox"/> 订书机 / 订书钉	<input type="checkbox"/> 夹子		
<input type="checkbox"/> 卷尺 (5m 以上)	<input type="checkbox"/> 老花镜		
<input type="checkbox"/> 剪刀	<input type="checkbox"/> 美工刀		

※参考 JVOAD 改善避难生活专家委员会制作的《新型冠状病毒避难生活实用帮助手册》制作

▲ 在汽车和帐篷里睡觉的注意事项



因避难所住满、冷暖气问题以及带着孩子或宠物避难有所顾忌等原因，一些人在灾难期间选择睡在汽车或帐篷里。如果选择这种方式临时避难，必须充分意识到这种避难方式存在经济舱综合症、一氧化碳中毒等风险，可能危及生命。

东京都范围内不建议睡在车里。

从东京都尤其是都心区域紧急交通路线的确保等角度来看，不建议开车避难或在车里睡觉。如果无法避免，此举只可作为临时应对措施。

出处：丰田汽车株式会社社会贡献推进部《睡在车内避难帮助手册》

在汽车里睡觉可能导致因灾间接死亡

在汽车里睡觉会增加患经济舱综合症的风险，且因缺乏与人接触，从而导致压力增加，或忽略了健康状况不佳的早期症状等，从而导致因灾间接死亡。如果不得不在汽车里睡觉，应注意以下事项。



不要一直开着发动机

否则可能导致一氧化碳中毒和死亡。应采取防寒措施，例如用隔热材料覆盖等。



将座椅放平

将毛巾铺在座位上，或采取其他方法使睡觉的地方保持水平。这样可以降低经济舱综合症的风险。



不要在斜坡上停车

如果不得不停在斜坡上，请放上轮胎挡块，并记得拉上手刹。



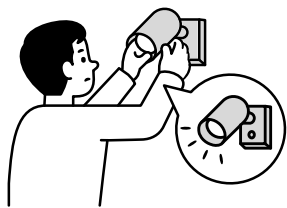
停在有人的地方

将汽车停放在有人的地方，以减少车内物品被盗或被人恶作剧的可能。

出处：佐贺新闻（共同通信发布）《熊本地震因灾间接死亡 24% 为车中睡觉导致》2017年4月13日 <https://www.saga-s.co.jp/articles/~98026>

！ 发生灾害时的预防犯罪措施

① 入室盗窃/偷盗



让别人感觉有人在家

要让别人感觉有人在家，以防别人趁没人在家而入屋盗窃。在玄关处安装带有人体传感器的电池型防犯罪照明灯。



要比平时更加锁好门

离开家时，应采取一切可能的防盗措施，如果窗玻璃裂了就用东西挡住让人从外面看不到屋内，如果玄关的门因门框松动而关不紧，用防盗门链和挂锁把门锁好，还有开着家里的灯不关等等。



随身携带贵重物品

随身携带贵重物品，或请家人或其他信得过的人帮忙看着。即使在睡觉时也不要离身，这很重要。

② 性侵/拐带



几个人一起行动，不靠近有死角的地方

即使是白天，在没有人的地方和其他人看不到的地方也可能遭遇犯罪。外出时，应随身携带预防犯罪蜂鸣器。几个人一起行动，注意不要单独靠近死角。



不要让孩子自己待着

曾发生过针对男女儿童的猥亵行为、陌生人打骂小孩以发泄压力的案例。不要让孩子自己待着，大人始终陪在孩子身边是很重要的。

③ 欺诈、恶意修缮

警惕突然上门的访客

过去曾有报道称，有人利用地震灾害进行欺诈和不正当经营。以检查燃气和电力以及维修房屋为幌子向受害者收取高额费用。



面对日常生活



面对死亡

东日本大地震造成19,765人死亡（截至2023年3月1日由总务省消防厅发布的信息），阪神大地震造成6,434人死亡（2006年5月19日由总务省消防厅发布的确定数字），许许多多的人都要面对“死亡”。如果发生首都正下方地震，预计东京都内将有多达6,100人死亡、93,000人受伤。

讨论受灾经历

在日常聊天时谈论受灾经历并不是禁忌。与家人、朋友和地区居民等聊一聊自己的经历，对于双方来说都有减轻压力的效果。有些人会因为受灾后的巨大刺激而患上创伤后应激障碍（PTSD）。所以要注意缓解压力。

前往第 234 页



缓解压力的措施

在身体和精神都容易承受压力的情况下，需要通过自我照料来保持健康。牢记以下几点，树立战胜灾后生活的信念。

- 感到“好累啊”的时候，就该开始照顾自己了。立刻开始照顾自己
- 尽量不要过多考虑未来
- 深呼吸是一种简单的放松方法。深呼吸，让身心平静下来
- 不要后悔过去的决定，而要认为当时所做的决定是最好的
- 如果与伴侣或家人的关系不好，尽量与他们保持舒适的距离
- 如果孩子的状态让你感到不安，应予以陪伴多多沟通。

抗灾志愿者的作用

抗灾志愿者活动是指在发生地震、风灾水灾等各类灾害后，支援灾区恢复与复兴的所有志愿者活动。抗灾志愿者的作用是灾民提供广泛的支持，不仅帮助清理和为灾民做饭，还会协助避难所运营、满足灾民需求等。

活动示例

- 清除残砖破瓦和分类
- 清除淤泥
- 室内清洁
- 为灾民做饭
- 协助避难所运营
- 协助配送和配给救援物资
- 帮忙搬家
- 帮助进行心理疏导
- 为举办活动提供援助等

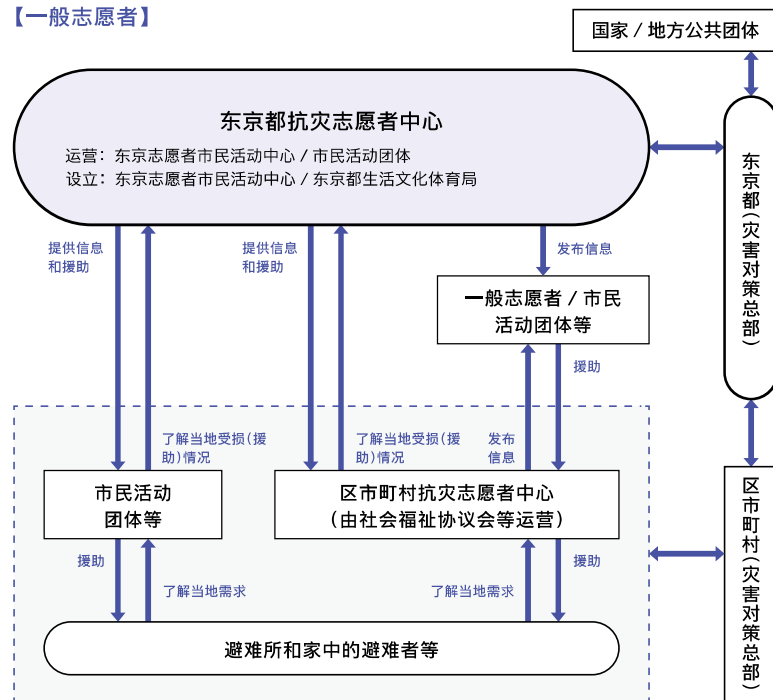


出处：根据政府公开在线《致希望支援灾区者 开始抗灾志愿者活动的方法》编辑制作
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>

如何请求志愿者援助

一般来说，灾区的地区社会福祉协议会和行政中心会牵头设立抗灾志愿者中心，接收志愿者并满足灾民的需求。如果需要志愿者帮助，首先应确认居住地所属的区市町村是否设有抗灾志愿者中心等。

【一般志愿者】



出处：根据内阁府《防灾志愿者特辑》编辑制作
https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubou-sai/h22/01/special_01.html



收拾整理以重建生活

地震后重建生活时，首先要收拾整理出一个能够生活的空间。穿不会受伤的服装，例如劳动防护手套和运动鞋等，收拾整理时需注意倒下的家具、散落物品和碎玻璃等。



搬进应急临时房屋

如果失去住所，可以搬进应急临时房屋（原则上可居住两年，但也可以延长）。从避难所转移到应急临时房屋，尽快开始独立生活。

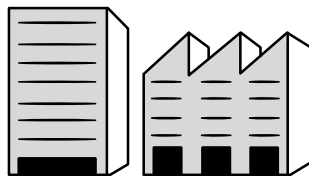
➡ 第 259 页



搬到亲戚/熟人家

除了搬进应急临时房屋外，还有一种选择是搬到亲戚或熟人一起住。明确表示“找到新的住所就会搬走”，以减轻亲戚和熟人的负担，这一点也很重要。

📍 踏出生活重建的第一步



恢复经营

国家和东京都政府准备了各种支援政策，帮助中小企业和农林水产企业恢复经营。可以向区市町村提出申请，充分利用这些支援政策。

➡ 第 262 页



再就业

因受灾而失去工作的人可以通过公共就业保障办公室 (Hello Work) 找工作，另外还可以接受职业培训。

➡ 第 261 页



复学

因受灾而造成经济困难，或因学校受灾而无法上学时，可以申请紧急应急奖学金贷款以支付学费、转学费等。

➡ 第 261 页