



发生地震
P.016



灾害发生之后
P.018



避难
P.040



避难生活
P.054



生活重建
P.068

大地震 模拟演练



假定在2XXX年X月X日，前所未有的首都正下方地震袭击了东京。在地震发生的瞬间，你应当采取什么样的行动呢？在本章中，会为你模拟从大地震发生的瞬间起到避难行动、生活重建的过程中可能发生的危险，以及你应当采取的行动。现在，请你尝试设身处地想象一下吧。



发生地震的瞬间



在地震发生的瞬间是难以做出正确判断的

一些经历过大地震的人说,他们以为突然间发生的摇晃是“飞机掉下来了”、“工厂发生了爆炸”或“火山喷发”。这时候人们往往是身体僵硬,脑子里一片空白,难以做出正确的判断。因此要想象一下应当采取什么样的行动,比如事先和家人普及地震知识、参加防火防灾演练等,这是很重要的。



保住自己的性命是第一位的

地震的强烈摇晃会使家具之类物品翻倒在地,窗玻璃碎片之类的物体会掉下来直接砸到人的头上,这些危险情况会让人受伤,甚至送命。你应当注意观察四周的情况,同时移动到不会马上有物体“掉落、翻倒或移动”的场所。在行动的同时要注意把保护自己和家人的生命放在第一位(自救)。



地震发生后应立即采取的行动



摇晃停止后再开始行动

如果有人惊慌失措地向外跑，就很可能被翻倒或掉下来的物品或玻璃碎片等砸到导致受伤。即使在摇晃停止之后，行动时也要十分注意周围散落的玻璃或陶器等物品的碎片等，避免受伤。



确认火源安全

如果你在使用火源的时候遇到地震，请在摇晃停止后处理好火源，切勿慌乱。如果着火，应冷静地进行初期灭火。 详细信息→第188页



确保出口通行

当摇晃停止后，要打开房间的窗户、玄关的门等，确保随时能够避难。



远离玻璃或隔墙

如果身处户外，则有可能被落下的瓦片、飞散的玻璃碎片等划伤，隔墙等也可能倒塌砸人，造成伤害，因此请不要靠近。



家中隐藏的危險



起居室和厨房

在起居室必须要注意的是较高的家具翻倒在地、以及窗户和照明器具等的玻璃飞散而造成的伤害。当感觉到摇晃时，要藏在没有物体“掉落、翻倒或移动”的地方。在厨房里，冰箱和微波炉等较重的大件家电、架子等上面的物品有可能会飞出来，必须加以注意。

摇晃停止后要开始行动时，要穿上厚拖鞋等保护双脚，避免受伤。打开门，确保避难通道畅通。如果是正在做饭时遇到地震，要在首先考虑保护自己安全的前提下，在摇晃停止后冷静地熄灭火源。





卧室

用枕头或被子等保护头部，避免被窗户玻璃的碎片或垂下的照明器具等伤到，移动到台灯或梳妆台等不会被砸到的位置。如果平时习惯把眼镜装进眼镜盒里睡觉，那么就可以防止眼镜破损，在地震发生时就不用慌张了。

晃动停止后，穿上厚底拖鞋，打开门，确保避难通道畅通。如果发生停电，周围会漆黑一片。假如事先准备好手电筒，那么即使在黑暗中也能安全移动了。另外，事先准备一盏在停电时能自动亮起来的市售应急灯也是一个好办法。





2楼

老旧建筑物的一楼有可能会毁坏而倒塌，有可能会将人砸在里面，造成伤害，因此不要慌慌张张地下楼。在达不到抗震标准的建筑物中，要仔细观察，判断周围的情况是否适合外出避难。

详细信息→第106页



厕所

身处厕所时有可能被困在里面，无法外出避难。在感觉到摇晃时要立刻打开门，以免被困。如果可能，应当立即移动到更加安全的地点去，如走廊或玄关等地方。



浴室

在浴室中人的身体处于裸露状态，因此更容易受伤。应用脸盆等物挡住头部，以免镜子或电灯等玻璃类物品的碎片四处飞散伤人，同时立即离开浴室，移动至安全的地点。



当地板上四处飞散有玻璃等碎片时

如果踩到地板上四处飞散的玻璃、陶器等碎片，导致受伤而无法行走的风险就会很高。要穿上厚底的拖鞋，向安全的地点移动。

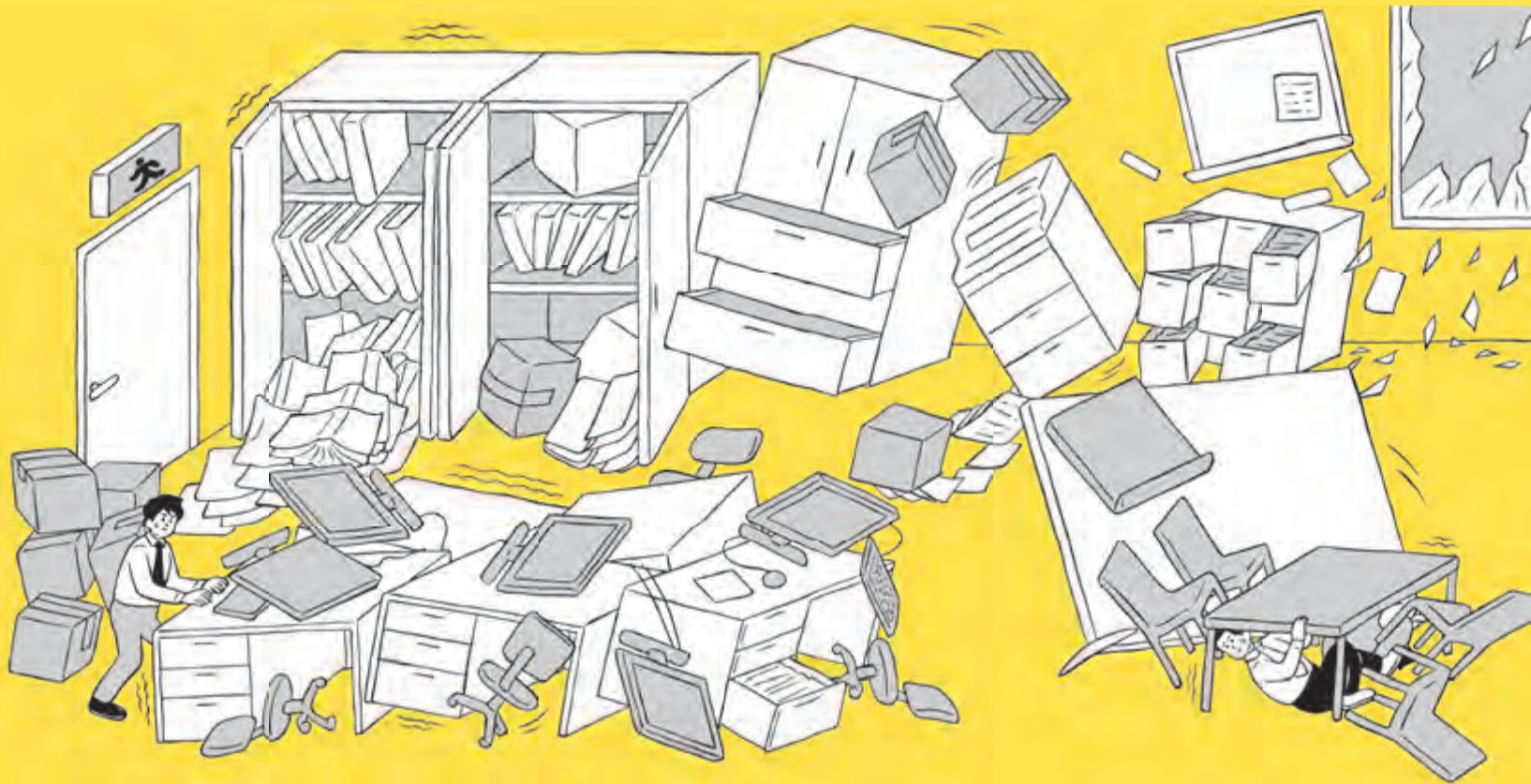


被困时

当被困在房间里，身体无法移动时，持续大喊大叫会消耗体力，有可能导致生命危险。应当用硬物敲门或墙壁，发出较大的声音，让别人知道自己在屋内。



外出地隐藏的危險



办公室

复印机等的小脚轮如果没有固定，可能会向任何方向移动。如果它们撞到人，可能会造成很严重的伤害。另外，如果窗玻璃的碎片等砸到人的头上，甚至有可能使人丧命。要注意橱柜翻倒的情况以及四处飞散的玻璃的同时，躲在没有物体“掉落、翻倒或移动”的地方。

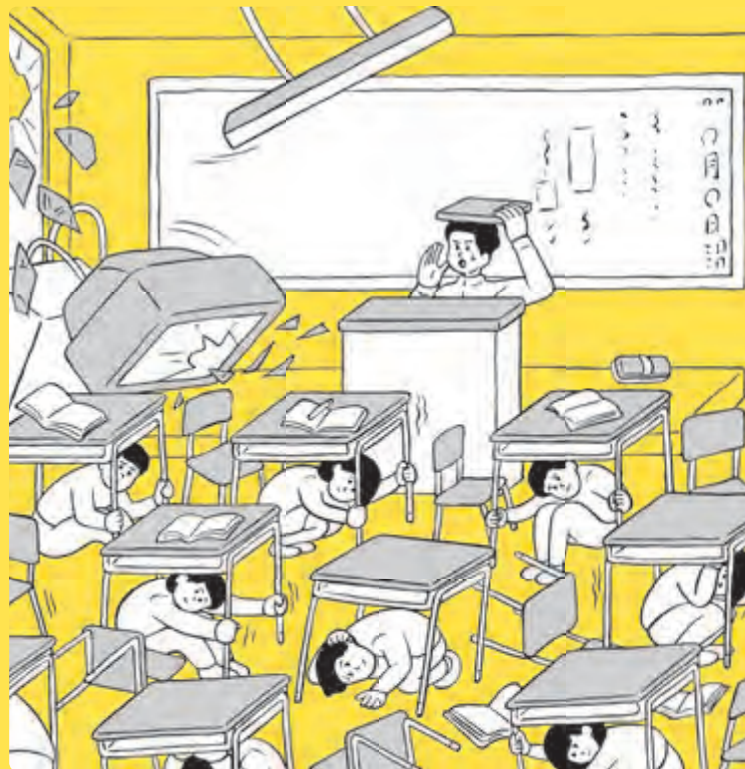
在摇晃停止开始避难时，余震和停电有可能使电梯停止运行，因此请走楼梯。另外，高层建筑摇晃更加严重，身处的楼层越高，摇晃就越剧烈，人也越容易站立不稳。要立即到安全场所避难，等待摇晃停止。





购物街

一边向公园等安全地带转移，一边注意不要被坠落物和倒塌的建筑物砸到。如果没有充足的时间逃到较为宽敞的地方，要进入抗震性较高并且比较新的钢筋水泥结构的建筑物（P108）中。由于购物街上人员众多，因此恐慌拥挤是最危险的情况。当身处拥挤的场所时，要冷静行动。



学校

身处教室里时，想保护自己，就要远离窗户，藏身桌子下面，双手握住桌腿，等待摇晃停止，避开四处飞散的窗玻璃碎片和坠落的照明器具。如果身处走廊，应立即离开窗户；如果走在楼梯上，应握紧扶手以免摔倒。待摇晃停止后，再按照教职人员的指示行动。





车站

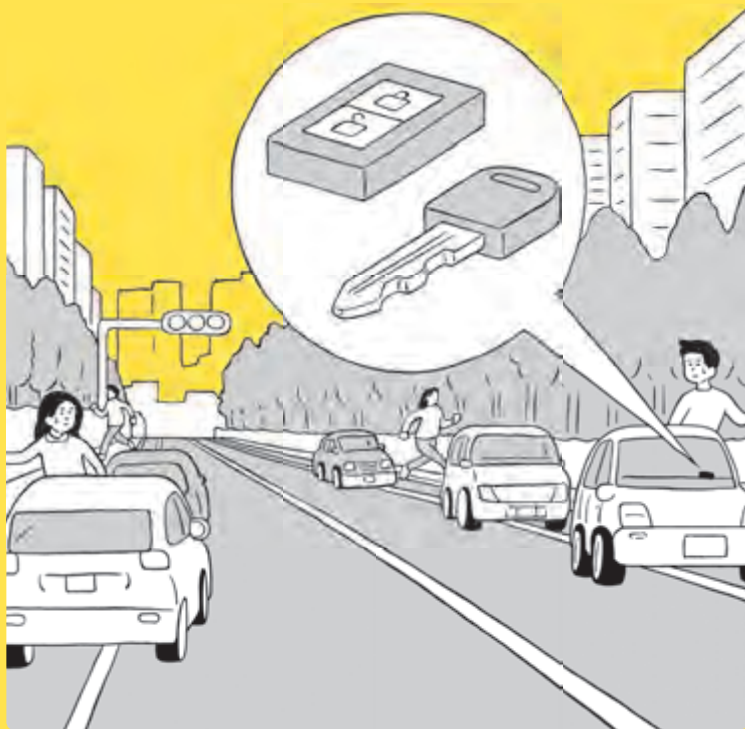
从站台移动至附近的柱子旁，注意不要从站台上掉下来，也不要被坠落物砸到。当四周环境恐慌，无法移动时，应蹲下等待摇晃停止。当身处地铁站时，人群有可能会一拥而上，想要立刻冲到地上，造成恐慌是很危险的。绝对不要沿站台走到轨道上，要等摇晃停止后按照车站工作人员的指示行动。



电车

当电车感应到强烈摇晃时会紧急停车，因此人体有可能会因惯性而倾倒，与他人发生冲撞，产生危险。如果正坐在座位上，应用皮包等保护头部；如果处于站立状态，应放低身体姿势保护自身安全。当身处满员的电车中时，应紧紧握住把手或吊环，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。





汽车

急刹车有可能造成危险的冲撞。应打开应急灯，缓缓减速。将车停在道路左侧，使发动机熄火，等待摇晃停止。如果可能，要前往停车场或广场。在避难过程中，应保持钥匙或电子钥匙开启，车锁打开，以便有紧急车辆通行时可以移开车子，在车内留下联系方式，随身携带好贵重物品及证件，从车内离开。



高速公路

为避开与其他车的冲撞，应缓慢减速，在道路的左侧停车。地震时高速有可能无法通行。用收音机来确认周围状况吧。



桥梁及高架桥

老旧的桥梁可能会发生损坏，如果快要行驶到桥头尾附近，请减速通过桥梁。桥梁和高架桥的摇晃方式各不相同，因此要缓慢减速，在左侧停车。



隧道

天井和墙壁有可能会发生崩塌，如果能看到前方出口，就以低速驶出隧道。如果处于较长的隧道中，则靠左侧停车，把车钥匙留在车上，从紧急出口逃生。



紧急运送道路及地震时的交通规则

紧急运送道路指的是在地震发生之后，为了使紧急运送能够通畅进行而指定的道路。发生地震灾害时的交通规则也应当牢牢记住。

详细信息 → 第280页





百货商店/超市/便利店

身处百货商店或超市里时要注意不要被四处飞散的商品或倒塌的陈列柜砸到，向楼梯的缓步台或柱子附近移动。在便利店里则可以利用购物篮等罩在头上保护自己。



剧场/大厅/露天体育场

如果置身于聚集着众多人员的剧场、大厅或露天体育场等场所，千万不要慌里慌张地向安全出口或楼梯口挤，要按照场所内的广播或听从管理员的指示行动。

034 



地下商业街

发生地震时地下商业街可能会停电，造成人群的混乱，如果硬向安全出口冲可能会受伤。应当在柱子或墙壁旁边等着摇晃停止，注意冷静，不要被坠落物砸到。



机场

即使首都正下方发生地震，机场的建筑物应该也不会倒塌，因此这方面的伤害可以不计入考虑范围之内。然而即便如此，仍然要注意别被玻璃或天花板上掉下的东西砸伤。

 035





高层建筑物

身处的楼层越高，感受到的晃动就越剧烈。如果你是恰巧来这里办事，不太熟悉内部结构，那么就在公摊部分的电梯间等地方放低姿势、仔细听楼内的广播来判断下一步该如何行动吧。
详细情况→第240页



电梯

如果身处电梯中时感觉到摇晃，要立即按下所有楼层的按钮，使电梯尽快停止，从里面脱身出来。如果被困在电梯中，要使用紧急呼叫按钮求救。



山地

山地有可能会发生山体滑坡，把人活活埋在里面。因此要迅速远离斜坡或山崖。余震和降雨等容易导致泥石流，一定要注意。

详细情况→第152页



岛屿地带及海岸

海啸到达海岸也许会比到达内陆早几分钟。发现海啸时要尽快到附近声音容易传播出去的高地去。如果周围没有高地，就要去海啸避难所等地方避难。



发生地震时的错误行动



发生地震的禁止行为请不要点火，因为煤气有可能会被点燃导致爆炸。



请拉下电闸，切断电源，因为可能会发生火灾。



发生地震后电话线路会异常，因此要尽量少打或不打非紧急电话。



请不要在房间里光脚行走，因为可能会被各种碎片割伤。



请不要触摸电气开关，因为有可能发生火灾或爆炸。



请不要使用电梯，因为有被困的危险。



请不要在进行救援活动时单独行动，应当和其他人一起行动，因为有可能有弄伤的危险。



请不要在避难时开车，因为可能会妨碍紧急车辆的通行。

