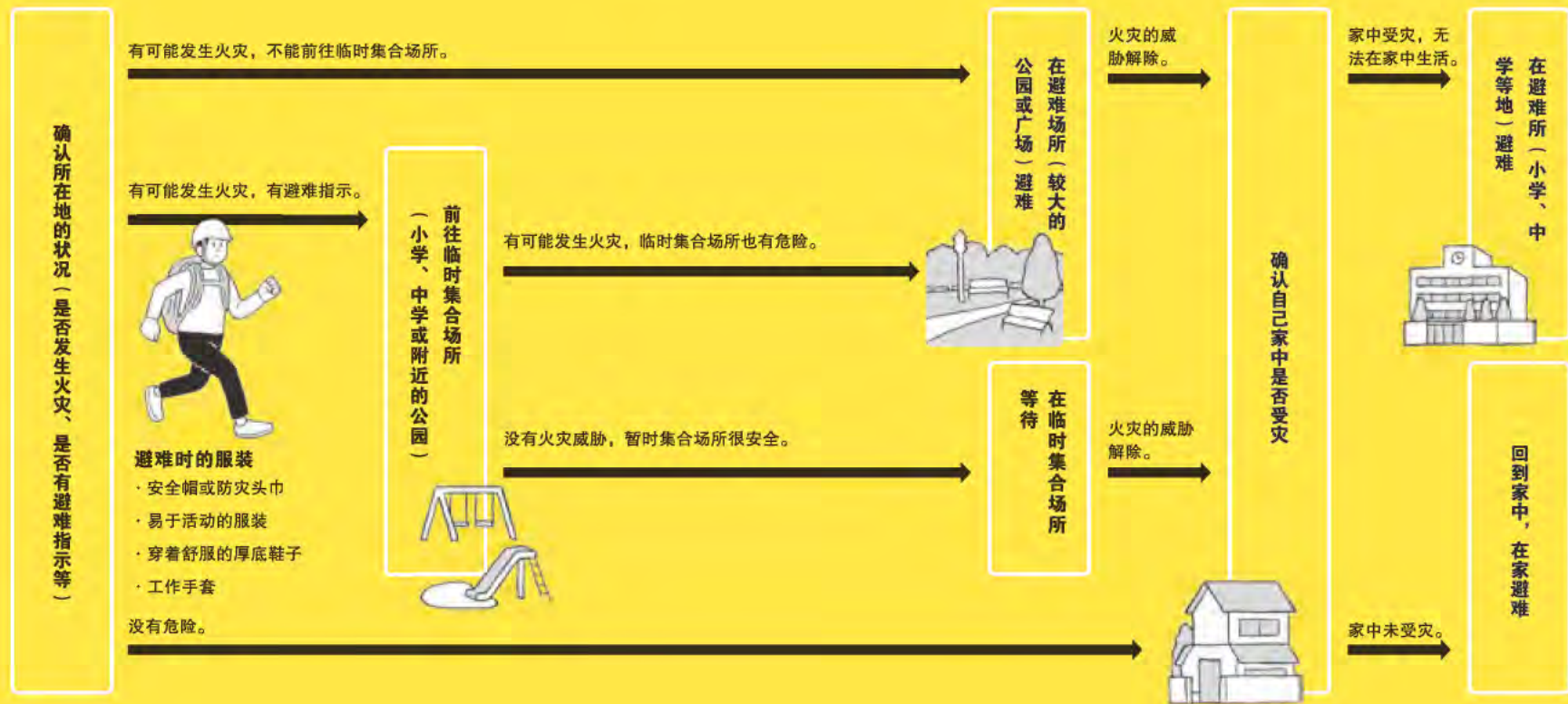


避难的步骤



以下流程图是第二阶段避难的例子。避难方法因身处的区市町村的不同而各不相同，关于此处请向你的居住地的相关人员询问。



避难的时机

请谨记：对于避难的判断，有时会决定生死。在是否避难的问题上，不要依赖于别人，要听从收音机、电视或官方发布的信息，用眼睛和耳朵亲自对信息确之后，再参考以上的流程图作出判断。

如果能够确认自己家中是安全的，那么尽量在家中避难。当家人比较分散时，应在自己家中留下报平安的留言条，或者使用电话公司提供的灾害用留言服务等联系家人，确定会合地点。



避难的判断



获取正确的信息

摇晃停止后，如果误听了错误的信息并据此来采取行动，就有可能遇上危险。行动前必须先获取正确的信息。以下方式可以帮你获取正确的信息：在停电时也可以使用的干电池式收音机（或充电式收音机等）或电视，其他智能手机的收音机或电视功能，消防署或官方网站等。

详细信息→第270页



充分利用SNS

Twitter、Facebook等SNS是重要的信息源。然而在灾害发生时这些信息源中会流传出许多以讹传讹的谣言或信息。不要轻信传言，要仔细辨认筛选出正确信息。



确认家人的状况

发生灾难时人往往只顾着自己保命，而对于自己的手脚血流不止，或是周围有人受伤之类的情况可能都顾不上去留心。在摇晃停止后，要及时确认在一起的家人朋友是否受伤，家中是否有危险。



观察家内外的情况

确认了在一起的家人的状况之后，其次要做的是检查家中的情况。火源是否已经处理妥当？避难通道是否畅通？要仔细聆听收音机等播放的信息，同时认真观察周围的状况。





盲目行动是危险的

如果惊慌失措地从家里冲出来，就有可能被坠落物砸中受伤。首先要冷静，确认一下家人和家中的安全。其次，要用眼睛和耳朵亲自确认周围是否有危险物品或危险的建筑物，是否有可能发生火灾。



确认邻居的安全情况

在确认了家人的安全情况之后，请把目光投向邻居和小区的居民吧。确认一下周围是否有人被困、被压埋而受伤，再进一步确认是否有人需要你的帮助来避难。在发生意外的時候，互帮互助是很重要的。



如果自己家以外的地方安全，就停留在那里

地震之后车站的周围和道路上会非常恐慌，有可能发生大规模的火灾、建筑物的倒塌等二次灾害，如果被卷入这些二次灾害就可能受伤甚至丧命。如果确定公司或学校是安全的，那么不要马上回家，停留在那里观察情况。事先要和家人商量好，万一发生地震之后的联系方式和行动方法。



🚶 避难时的注意点



杜绝火灾隐患

阪神淡路大地震中约有10%的人死于火灾。由此可见，初期灭火是非常重要的。发现火灾时，要趁火势尚小的时候用灭火器或水桶等进行灭火。但是一定要注意在灭火行动中首先保证自己的安全。如果火焰已经烧到天井等地，火势已经较为严重，对人身安全造成威胁，那么应当停止灭火行动避难。

详细信息→第188页



拉下电闸

如果因地震而倒下的家具中有还处于开启状态的家电，那么当重新通电后，就有可能造成火灾。



关闭燃气总闸

如果煤气管和燃气灶损坏了，当煤气恢复通气时，就有可能因煤气泄漏而造成爆炸。



留下报平安的留言

避难时，要留下写有自己和家人是否安全、避难地等信息，把门锁好后，再移动。



利用留言板或SNS进行联络

要预想到电话打不通的情况，事先准备好多种其他联络方法。也可以充分利用SNS。 详细信息→第128

安全避难检查要点



在人多的地方要注意恐慌会造成伤害

在众人聚集的地方突然跑起来等行为有可能引起恐慌，造成事故。为了防止错误的传言和信息的散布造成恐慌，在行动时要考虑到周围的人们。



身处地下时要沿着墙壁移动

停电的地下街道是较容易发生恐慌的场所之一。地下街道中每隔60米都设置有安全出口，因此不要全部挤到一个安全出口那里，要沿着墙壁步行避难。



公寓楼阳台的避难方法

阳台和露台设置有“避难安全舱”，在火灾发生时，紧急时刻把可移动的相邻两个窗户之间的“隔断”踢破，里面收纳有可以用来下楼避难的梯子。



发生火灾时避开烟雾

火灾中的烟雾也有致命的危险。可以用手帕等捂住口鼻等，尽可能地放低身体姿势，小心移动，不要吸入烟雾。烟雾浓厚，看不清前方情况时应沿着墙壁移动来避难。



海啸到达河流之前

对于海啸，要担心的不仅是在海边的人。因为海啸能够沿着河流的下游冲到上游去，所以应沿着与河流的流向成直角的方向迅速避难。



了解海边的海啸避难场所

发生灾害后要马上向附近的高台或海啸避难建筑中移动。如果没有以上两种场所，那就到较高的建筑物去。在配有观察员或救生员的海水浴场中，要根据指示来避难。





不要被坠落物砸到

在住宅小区里，房檐、空调的室外机和园艺用的花盆花架等可能会掉下来，也有使人受伤甚至送命的危险。在商业街和办公街里，宣传板、霓虹灯和玻璃碎片等有可能掉下来，一定要注意。



不要接触断掉的电线

断掉垂下来的电线有可能还在通电中，会导致触电。务必不要靠近，绝对不可触摸。另外，电线接触到树木或宣传板等时也不可靠近或触摸。



裂开的建筑物很危险

裂开的建筑物上的外墙或瓷砖等有可能会掉下来，也有使人受伤甚至送命的危险。作为建筑物的基本结构的柱子和抗震墙等也有可能裂开倒塌，请不要靠近。



在夜间避难的注意点

在夜间避难时，由于可见度低，因此可能会有翻倒和掉进侧沟的危险。要尤其注意，要在宽阔的道路上行走。停电时在夜间避难可以使用手电筒，避难过程中要注意看清楚道路后再行动。



冬季避难的注意点

在冬季避难时，寒冷往往容易使人生病。因此采取充分的抗寒措施来防止自己的体质下降是很重要的。另外，冬季由于使用暖炉等取暖设备，有发生火灾的危险，因此在避难时也要注意防范火灾。



互相帮助



关于互助

如果发生首都正下方大地震，那么市民们就必须齐心协力渡过难关。不仅要照顾好自己和家人，而且要和周围的人合作，尽量帮助更多的人，哪怕多帮助一个人也好，通过这种方式，可以减轻地震灾害带来的损失。



毫不犹豫地请求帮助

当你发现有人晕倒在地，并且呼唤都没反应时，要大声向附近的人们求助：“救命啊！有人晕倒了！”。附近如果有AED（自动体外除颤器），请拿来对倒地的人施救。

详细信息→第176页



互相帮助的智慧

当发现有人被柱子或横梁等挤压时，要喊周围的人一起施救。确认被挤压人是否有意识并加以鼓励，也是很重要的。汽车里常备的千斤顶等物品有时也能派上用场。



紧急救助的必要性

可以想象在发生大灾害时，负伤的人会增多，但是道路也会变得难以通行，救护车可能会延迟到达，从而导致来不及救助。请记住一些轻伤的急救法吧。

详细信息→第178-187页

