

日本是地震多发的国家

2011年3月11日发生的东日本大地震，瞬间夺走了无数宝贵的生命和财产，是一个沉痛的教训。住在日本，我们应该做好心理上和物质上的准备，应付随时随地有可能发生的自然灾害，将受害程度减小到最低限度。

● 外国人咨询中心 ●

☎ 029-244-3811 (8:30~17:00)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
越南语 中文 (仅限下午)	韩语 西班牙语	泰语 中文 越南语	葡萄牙语 他加禄语 印尼语	泰语 僧伽罗语(斯里兰卡 的共用语) (仅限下午)

※ 周六、周日、节假日、12/29~1/3 休息
 ※ 其他语言将使用机器翻译

■ 发 行 ■

茨城县
 公益财团法人 茨城县国际交流协会
 水户市千波町后川745 县民文化中心分馆2楼
 TEL: 029-241-1611 Email: iia@ia-ibaraki.or.jp
 URL: http://www.ia-ibaraki.or.jp

掌握信息


■ 地震信息紧急通知 ■
 强烈地震到来瞬时之前，电视，广播，手机等发出通知。看到或听到这一通知后，请镇静地采取行动，避到安全的地方。

● 广播电台频率

短波	调频
NHK 第1	NHK-FM (水户)
NHK 第2	NHK-FM (日立)
IBS (水户)	筑波调频广播 (筑波)
IBS (土浦)	FM Palulun (水户)
	FM 鹿岛

● 英特网
 (多语种服务网站)
 NHK World
<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

● 手机 电脑
 茨城县防灾信息邮件 (中国語)
 以下邮箱提供有关防灾的信息。(需要登录)
touroku_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp
 ※请发送一个空邮件



● 茨城县急救医疗信息系统
 可以查询就近的医院，休假日应诊的医院，有懂外语医生的医院等。
<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> (英文)
<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (手机网，仅限日文)

正在自己家里

● 首先要保持镇静，确保自身的安全

请注意震落的东西，震倒的家具，用坐垫等护住头部，躲到坚固的桌子下面。



● 不要慌张走出房屋

开始地震时不要立即走出房屋，会有被震落的玻璃碎片或挂牌等碰伤的危险。地震平息之前，要观察周围的情况，采取冷静行动。大地震不会震一次就平息。大地震后还会发生多次小规模余震。请注意！



● 确保出口

建筑物被震歪，会出现门窗打不开的情况。首先打开门窗，以备随时外逃。



● 火源处理

关闭正在使用的火源。关闭所有的烹饪器具和取暖设备等会引起火灾的用火器具。震得很厉害时，平息后再去关闭。如有燃烧物，请用灭火器熄灭。火势变大时，请立即拨打119。



发生地震！

正在外面

● 正在路上行走时

请用拎包或书护住头部。防备震落的碎玻璃或挂牌。围墙附近和狭窄的道路有危险。请避到公园等宽阔的地方。

● 正在驾驶汽车时

缓慢减速，停靠在道路的左侧，熄灭发动机。车钥匙留在车里，请步行撤离。

● 正在乘坐电车，公共汽车时

电车、公共汽车会急刹车，请扶好站稳。

● 正在海边或河边时

请立即前往高处。海啸会顺着河道向上逆流。

● 正在山上时

请远离山崖。

● 正在乘电梯时

请立即走出电梯。请按所有楼层的按钮，电梯将停在最近的楼层。



防灾备忘录

(请事先记录好)

● 个人信息

姓名 _____
 住址 _____
 电话 _____
 出生年月日 _____
 性别 _____ 血型 _____
 国籍 _____ 会讲语言 _____
 工作单位 _____
 紧急联络处 _____
 身份证号码 (护照等) _____

● 家属信息

姓名 _____
 电话 _____

● 就近的避难场所

名称 _____

● 救急电话

消防·救护车 119 警察 110

市町村防灾主管科 _____
 医院 _____ 电力公司 _____
 自来水 _____ 煤气公司 _____
 大使馆·领事馆 _____

灾害专用留言板

发生大规模地震后，电话很难打通。请利用电话公司和移动电话公司提供的灾害专用留言板。灾区内外的人，通过灾区内的电话号码，都可以给别人留言或听取别人留给自己的留言。

● 座机电话 (NTT): 灾害专用留言电话号码 171

- 留言方法
 拨打171→按1键→按受灾区域内的自家或对方的电话号码 (加拨区号)→录音留言
- 听取留言
 拨打171→按2键→按受灾区域内的自家或对方的电话号码 (加拨区号)→听取留言

● 移动电话: 灾害专用留言板服务

移动电话的网络首页上，将特设「灾害专用留言板」的链接。所有的移动电话公司都有英文说明，可以用英文留言。

- NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- Softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>

● 英特网: 灾害用宽带留言板 (Web171)

<https://www.web171.jp>

