

地震から身を守るためのアドバイス 中国語

关于发生地震时 如何做好 自我保护的建议



公益財団法人仙台観光国際協会

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

「公益財団法人中島記念国際交流財団助成」(独) 日本学生支援機構 実施事業

让我们来了解一下地震

到目前为止，仙台已经经历过数次地震的肆虐。在这里，我们从周边居民那里收集了一些相关信息，以飨读者。

1978年6月12日的傍晚，宫城县海域发生了M 7.4级地震。仙台市内因为墙壁坍塌等造成了多人伤亡。

2011年3月11日下午，东北地区太平洋海域内发生的M 9.0级大地震，导致了东日本大地震灾。仙台市内的宫城野区和若林区靠近沿海一带的很多市民在后来发生的海啸中身亡。

★M（震级）是表示地震大小的单位，也叫里氏。

为什么会感到地震很可怕？

火灾



地震之后，发生火灾的可能性很大。特别是建筑物密集的地方，火势有可能蔓延到整个街区。

海啸



在海上发生地震时，就有可能引发海啸。因而，在海边或河边的人必须要多加注意。

建筑物的坍塌



住宅或建筑物损坏坍塌时，人有可能被压在下面。

★新建筑（1981年建筑规范制度更改之后建造的建筑）抗震能力相对较强。

倒塌的东西、由高处坠下来的东西



家具，电脑以及照明器具等有倾倒或翻落的可能。另外，如果不小心踩踏上破碎的玻璃，还可能使脚受伤。

如果在外面，自动售货机或围墙、招牌板等也会倾倒或掉落，此时也有砸伤的危险。

泥石流，山体滑坡



在坡度比较大的山脚下或悬崖边的人要引起注意。

在东日本大地震时感到困惑的事情

① 得不到信息

地震发生后的一段时间，移动电话和互联网的接通就变得异常困难。因为停电，移动电话不能得到及时充电，也造成了很大不便。

此时，大家根本无法知道到底发生了什么，另外，很多人无法与家人或朋友取得联系。

② 停电

恢复供电最快的是地震发生后的第二天。除去受灾最严重的地域，其他地方一周左右就已经恢复供电了。但是在没有光亮的夜晚则让人感到极大的不安和恐惧。



③ 停水

很多地方都发生了断水（供水管道停止供水），花费了数日到一个星期的时间才得以修复。为确保饮用水和生活让人大伤脑筋。



④ 厕所无法使用

另外，由于停水，厕所得不到冲洗也是令人感到烦恼的一件事。留有洗澡水的家庭则使用这些水渡过了难关。

⑤ 停煤气

几乎所有的地方都是一个半月之后才可以使用煤气。为此，做饭，采暖以及洗漱等日常生活都受到了影响。

⑥ 食物不足

即使排队等候了很长时间，也只能买到数量有限的商品。所以如何确保食物大家都费尽了心机。

⑦ 交通停滞

电车、新干线以及地铁在很长一段时间内都停止了运营。公交车的运营数量也有所减少。由于汽油供应紧张，一般家庭用车和摩托车也不能正常使用，给人们的出行带来了很大不便。为此，使用自行车的人变的多了起来。

在地震发生之前我们能做什么



① 首先在头脑中预想一下

现在，如果发生地震，我们该怎么办？如果在夜间发生的话我们又该怎么办？因此，与家人和朋友一起假想各种可能发生的突发事件并商量对策是很重要的。



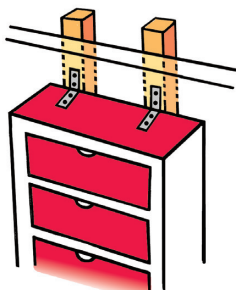
② 确保家中的安全

a 防止家具以及家用电器的倾倒

由于地震的摇晃，家具以及家用电器有倾倒的可能。

对容易倾倒的家具，最好到家具购物中心等商店购买固定用的支架，将家具固定在墙壁上。

- 放置在高处的重物很危险。
- 万一家具倾倒，你能够保证出口畅通无阻吗？



b 悬挂在天棚下的照明灯具选用轻型的才安全

c 在床边准备好拖鞋、无线电收音机和手电筒

如果您正在睡梦之中发生地震，你该怎么办？

为了防止赤脚踏上破碎的玻璃而受伤，要在床边放上比较厚实的拖鞋以防万一。

为了应对突发性停电（停止供电），应该在马上就能够随手拿到的地方准备好收音机和手电筒。

d 准备好灭火器

灭火器可以在购物中心购买。

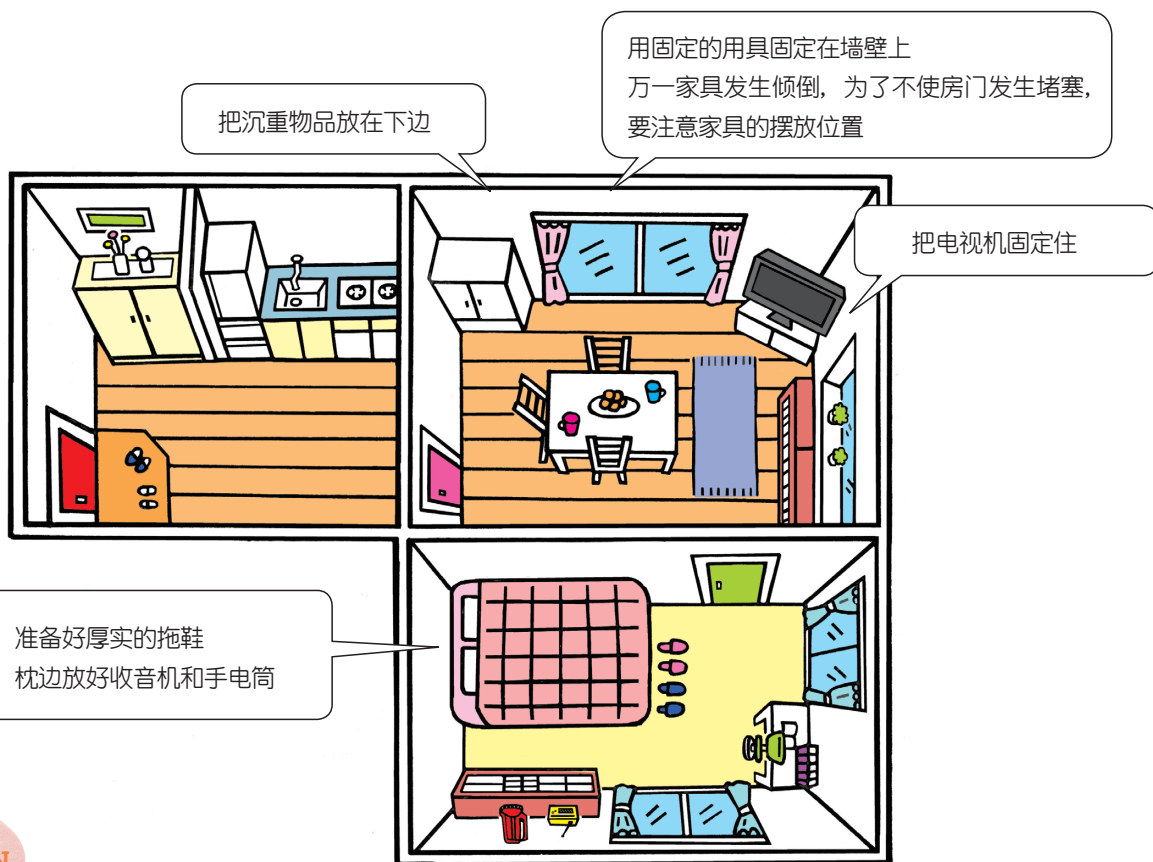
③ 了解自家周边以及道路情况

a 确认自家附近的安全场所

上方没有物体可能坠落的宽阔地带是安全的，如公园等地。但是，为了躲避特大火灾的发生，最好要事先确认这个场所是否有多个道路出口，以便从这里撤离到更安全的地方。

b 如果在海岸附近，要确认好能够逃避海啸的高处

如果附近没有地势比较高的地方，则要选择结实牢固的建筑物，确认好建筑物所处的位置，了解节假日及夜晚能否自由进入等信息。



COLUMN

由于事先已经确认好了逃离路线，所以地震发生时得以顺利逃生。但是，如果是夜晚，周围漆黑一片，什么也看不到，一定会感到恐惧。所以，今后也要考虑到如何应对夜晚时的情况。（摘自东日本大地震的经验之谈）

③ 撤离时道路是否安全?

人如果站在由石头或水泥块垒起的围墙或自动售货机等旁边，地震时一旦发生坍塌或倾倒，就有可能被砸压在下面。另外，在狭窄的道路两旁，如果围墙坍塌或自动售货机倾倒，还会影响路面交通的通畅。

④ 确认避难所

在仙台市，市立中小学都是指定的避难所。请确认好自家附近的指定避难所的所处位置以及通往避难所的道路，并且亲自走一遍实际体验一下。

⑤ 事先决定好与家人及朋友的联系方式

东日本大地震时，震后一段时间，移动电话以及智能手机都很难接通。遇到这种情况，你究竟该怎样与家人和朋友取得联系，在哪里汇合等事宜都要事先计划好。

☞ 请参阅第7页的「灾害用留言板」。

⑥ 撤离时，整理好所持物品

避难时，为了便于随时携带，请将必要物品归纳整理好，放在一个背包里以便随时取用。

常备药品、隐形眼镜等你自己必备物品也要准备好，以便发生紧急情况时可以随时携带。

为了应对停水以及食品供应不足等紧急情况，请在家中准备一些罐头等马上就能食用的食品以及瓶装饮用水等，以便应急。



装入包里的物品

- 在留卡的复印件
- 现金（多准备些零钱），内衣，袜子，手套
- 雨具（雨伞），手电筒，收音机
- 一套急救医药用品，打火机（火柴）
- 塑料袋，马上可食用的食品
- 常备药品，隐形眼镜清洗液及卫生巾等你自己所需的物品

⑦ 与当地居民互动

灾害发生之时，如果大家能够齐心协力，那么就能形成一股很大的力量。所以平时就要和当地居民搞好邻里关系，到发生灾害等紧急情况时就能够得到大家的帮助。

你知道你的近邻都住着什么人吗？

⑧ 确认如何获取信息

灾害发生时，如果没有任何信息，就会使人感到不安。那么如何才能获取信息呢？让我们来整理一下。☞ 参照第8页

了解这些知识很方便

① 地震带来的晃动的强度叫「地震烈度」，地震的大小叫「M（震级）」

显示地震大小的M（震级），是世界通用的表达方式。而表示地震的晃动强弱的「地震烈度」则因国而异。

日本气象厅发表「地震烈度」

しんぶん
震度 4

行人基本上都能感觉到地面的摇晃。睡眠中的人也基本上都能被惊醒。

しんぶん
震度 5 弱

在柜橱中的餐具器皿或是书架上的书籍会翻落下来。

しんぶん
震度 5 强

没有固定的家具会发生倾倒。（东日本大地震时的太白区）

しんぶん
震度 6 弱

难以站立。没有固定的大部分家具会发生移位或倾倒。有的房门会打不开。（东日本大地震时的青叶区，若林区，泉区）

しんぶん
震度 6 强

站立不住。没有固定的家具基本上会发生移位现象，有很多家具会倾倒。（东日本大地震时的宫城野区）。

しんぶん
震度 7

没有固定的家具基本上会发生移位或倾倒，还有可能被震飞。

② 紧急地震快报

这是在发生强烈地震前的地震报警系统。从电视，无线电收音机，移动电话或智能电话里发出特殊的警报声音。（因移动电话不同，有的移动电话无这种地震报警系统）。

如果发生地震

在家的時候

① 保护好头部

感觉到地震摇晃后，要藏身于坚固的桌子下面，保护好头部。此时不要急于向外跑，而是在桌子下面抓紧桌脚。没有桌子时，要用坐垫保护头部。

非常强烈的摇晃通常只持续1分钟，但是东日本大地震竟然持续了3分钟之久。



② 不要急于向外跑

慌忙向外跑反而很危险。即使要出去，也要注意头顶上方会不会有东西掉落下来。



③ 在晃动减弱之后再火关掉

在强烈晃动时去接近火，反而会很危险。要等到摇晃减弱之后再关火。



④ 打开房门确保出口

建筑物由于地震的摇晃会发生变形，这时房门就有可能打不开。等到晃动减弱之后，应该尽快把房门打开，以确保逃生出口畅通。特别是高级住宅楼等高层建筑物，保证出口是很重要的。



在外面的时候

① 远离围墙或自动售货机

有倾倒的可能，要马上离开。



② 要注意广告牌以及玻璃窗砸下来

请远离建筑物。



在学校或商店的时候

① 保护好头部

藏身于桌子下面，保护好头部。没有桌子时，要将坐垫放到头顶，保护头部。

② 要注意悬挂着的照明灯具等

如果你在大厅里感觉到地震摇晃时，要注意头顶部的悬挂的灯具。因为有可能发生脱落。



③ 请不要急于向外跑

请按照老师或工作人员的诱导，冷静地行动。

乘坐电梯的时候

要按下所有楼层的按钮，快速逃出电梯。

正在开车的时候

要慢慢地将速度降下来，然后停靠到道路的左侧，关闭发动机，用收音机获取最新消息。在需要避难时，则要从车上下来，徒步避难。



晃动减弱之后



① 首先要环顾一下四周

家中是否安全

明火是否已经熄灭

周围是否发生火灾

余震的发生有时会使家里遭受更大的破坏，有时也会被卷入蔓延的火灾之中。

在大地震发生过后，会反复发生一些较小型的地震。这就是余震。由于地震的晃动对墙体造成了损坏，使墙壁变得松动，这时如果发生余震，就会遭到更大的破坏。

② 通过电视和收音机获取信息

地震发生后数分钟之内，电视或无线电广播会播放地震的震级规模以及各地晃动的烈度和海啸是否发生等信息。当发布大海啸警报和海啸警报时，NHK电视台的副音频道将用英语，中文，韩语及葡萄牙语播音。

NHK 无线电第二（仙台 1089KHz）也将用日语，英语、中文，韩语及葡萄牙语反复播音。



③ 注意海啸

如果地震发生在海上，有时就会引发海啸。

在地震发生 2, 3 分钟之内，气象厅会就引发海啸的可能，海啸的预计到达时间、以及海啸的预计浪高做出公告。如果你在海边感到地震晃动，请马上利用电视、无线广播确认。

如果发生海啸时，请立刻远离海边，撤退到安全的地方。

日本气象厅的海啸警报·注意警报的区分

おおつ なみけいほう
大津波警報

巨大海啸袭来，造成重大危害

つ なみけいほう
津波警報

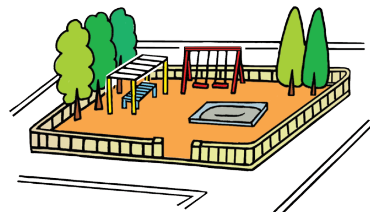
因海啸造成危害

つ なみけいほう
津波注意報

在海里或海边有危险

④ 暂时到一个安全的地方

最安全的地方是上方没有可能掉落的物品，周边没有可能会倒塌的物品的宽阔地带，并且还要有数条可以逃生的道路。



如果发生大规模的火灾，届时必须要到更加安全的地方避难。所以要有多条逃生之路的地方才是安全的。

⑤ 与周围的人打招呼，互相帮助

如果看到有人需要帮助，请你伸出援助之手，帮他一起渡过难关。



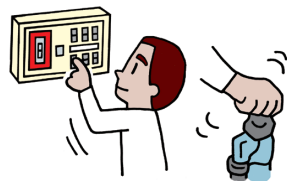
⑥ 住居已经危险时，请去避难所

一个人呆在已经损坏的家里是非常危险的。请拿上最少限度的随身物品到避难所去。仙台市的市立中小学都是指定的避难场所。



⑦ 为避难需要离开家里时的注意事项

- 确认炉子的火是否已经熄灭
- 拉下电闸
- 关闭煤气阀门
- 确认水管的阀门是否已经拧紧
- 携带好贵重物品（身份证、现金、银行卡等）
- 携带好移动电话或智能手机以及充电器
- 穿上比较保暖的衣服
- 带上之前整理好的非常事态发生时必须的物品包
- 将门窗锁好
- 如果此时还未能同家人取得联系，请将你的避难地点写在纸上然后贴在房门上。



到达避难所之后该干什么

① 写上自己的名字

在登记的地方写下自己的姓名等内容。这是为了让大家都知道你在这里避难。

即使是在自己的家里，由于不能使用电、煤气和水，不能在家里做饭的人，也可以到避难所领取水及食品。也可以使用设置在那里的临时厕所。

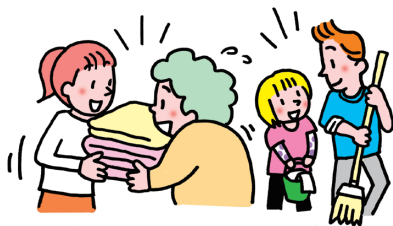
② 获取水、食品以及信息

在领取水或食品等物资时，请你只领取此时你自己本人所需要的一人份，不要多拿。

避难所里会收集到很多信息。如果你看到因为语言不通等障碍很难进行交流的人，如果你能做翻译，请伸出你的援助之手。

③ 互助

避难所是由在这里避难的人员负责运营管理的。健康的年轻人请帮着避难所做一些运营管理方面的工作，例如做一些运送物资或清扫的工作。



不能与家人或友人取得联系时

灾害发生后，移动电话或智能手机都不能轻易接通。请尝试一下下列方法。

- 受灾地之外的地方，电话反而比较容易接通，向远离灾区的人通报一下自己所在的地点及其他信息。
- 公用电话比较容易拨通。
- 电话不能拨通时，请尝试发短信联络。
- 请使用移动电话或智能手机的灾害留言板。

移动电话或智能手机的「灾害用留言板」

在发生大型灾害时，移动电话或智能手机的首页画面上就可以显示「灾害用留言板」。

留言登录

灾害用留言板 → 登录 → 写留言 → 登录

查看留言

灾害用留言板 → 确认 → 输入对方的电话号码 → 查询（检索） → 显示留言内容

告知自己的所在位置

当大型灾害发生时，有必要给母国的大使馆、学校以工作单位通报一下自己目前的所在地点。这样，就能够让查找你的人获得有关你的相关信息。要知道他们很希望了解你是否平安。

灾害发生时常听到的日语

ひなん 避難	逃跑的意思。从这里转移到安全的地方。
とほ 徒歩で	步行
たかだい 高台	地势较高处
ゆうどう 誘導	有人教你如何从这里转移到那里
うかい 迂回	绕道走
あんび 安否	（打听、查询）此人是否安全
おつきあしよ 応急処置	简单的处置
そな 備える	准备
ていでん 停電	停电
だんずい 断水	停水
きゅうすいしや 給水車	运水车
ひのしまつ 火の始末をする	灭火，关火
ふつう 不通	不通，不畅通
うんてん 運転を見合わせる	（电车）停止运行
きけん 危険	危险，小心
きゅうじょ 救助	救助
けいかい 警戒	注意
さまた 妨げ	妨碍

すみやかに、ただちに	马上
付近	~的附近
ひか 控える	尽量不~
たちいりきんし 立入禁止	禁止入内
つうこうきんし 通行禁止	禁止通行
み あんぜん かくほ 身の安全を確保	保护自己的身体

信息的获取方法

① 避难所

可以得到市政府等官方发布的信息。如果是非常重要的信息，有时也会用英语表示并贴在避难所的外面。

② 无线广播

SenTIA（仙台观光国际协会）与仙台市的无线电台协力，通过无线广播，用英语及中文提供生活中一些必要的信息。

与 SenTIA 合作

Date fm(エフエム仙台)	77.1MHz
ラジオ3(无线3)	76.2MHz

エフエムたいはく(短波 FM 太白)	78.9MHz
fm いずみ(fm 泉)	79.7MHz

③ 仙台市灾害多语言支援中心

当大灾害发生时，仙台市政府在仙台国际中心内设立「仙台市灾害多语言支援中心」，提供英语、中文及韩语的信息服务。需要使用外语咨询时请与仙台国际中心联系。

所在地：仙台市青叶区青叶山 仙台国际中心内
TEL：022-224-1919 / 022-265-2471
FAX：022-265-2472
<http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

SenTIA MAIL (SenTIA 邮件)

仙台观光国际协会（简称 SenTIA）通过日语，英语，中文及韩语等语种的电子邮件，为你提供各种信息服务。当灾害发生时还可通过邮件收到有关信息。

👉 请登录 <http://int.sentia-sendai.jp/c/activity/mailmagazine.html>

SenTIA 的 Facebook・Twitter

点击「いいね!」登录后就会自动收到更新内容。

👉请在 Facebook 搜索：仙台观光国际协会
关注 Twitter 可获取更新的信息。

👉请关注 Twitter：@SENTIA_info

关于发生地震时 如何做好自我保护的建议

2019年4月

编辑·发行：(公财)仙台观光国际协会

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

设计：山岗文绘、竹歳明弘

图解：Abe koharu