

ぼうさいくんれん
防災訓練のポイント

中国語

防災訓練要領



公益財団法人 仙台観光国際協会

Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

防灾训练要领

为了让大家在灾害发生时能采取迅速有效的行动与措施，欢迎大家来参加防灾训练。

1. 地震体验车

这是为了体验地震的震感而进行的一种训练。

为了在灾害发生时能采取冷静的行动，我们通过防灾训练亲身体会地震摇晃时的感觉。



日本气象厅发表的地震震度（震感程度）

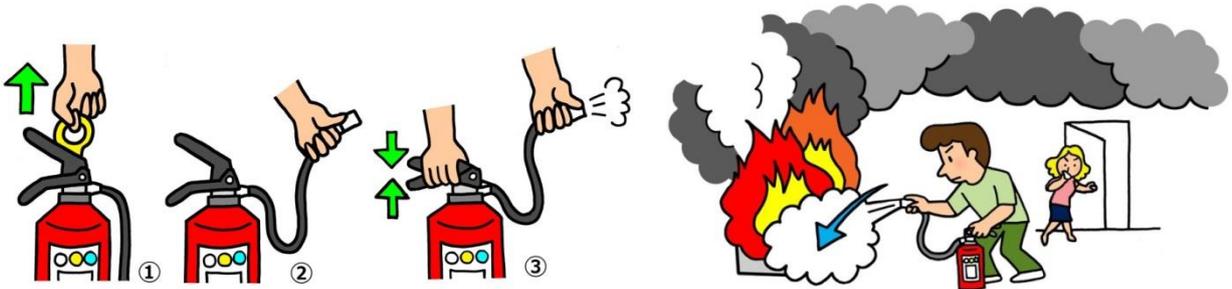
震度 4	几乎所有的行人都会感到摇晃。 几乎所有睡觉的人会被惊醒。
震度 5 弱	餐具或书架里的书会从架子上掉落下来。
震度 5 强	没有固定的家具会发生倾倒。 (如东日本大地震发生时的太白区)
震度 6 弱	站立困难，没有固定的家具位置会发生移动或倾倒。门会打不开。 (如东日本大地震发生时的青叶区、若林区 and 泉区)
震度 6 强	无法站立。几乎所有没有固定的家具，都会发生移动，多数家具会倾倒。 (如东日本大地震发生时的宫城野区)
震度 7	几乎所有没有固定的家具位置会发生移动、倾倒或被震飞。

2. 消防训练

(1) 使用灭火器的消防训练

火势弱小时，使用灭火器可以熄灭。

- ① 大声喊「着火了」，并寻求帮助。
- ② 持灭火器靠近火源。
- ③ 拔掉保险栓。
- ④ 手握喷管前部，对准火源。
- ⑤ 握紧压把。



★★ 要领 ★★

- ◆ 灭火器可以使用 10—15 秒。
- ◆ 尽可能俯下身体，避开热浪和烟雾以便保护自己。
- ◆ 在室内时为了便于逃离，要确认自己的身后为逃离出口。
- ◆ 大火烧到天棚时，一个人不能灭火，请迅速逃离。

(2) 进行传递水桶的灭火训练

这是一项大家齐心协力进行灭火的训练。

- ① 分为两组（一组水桶装有水，另一组为空桶）。
- ② 显示火灾的情况。
- ③ 背对背站成两列，传递水桶。
- ④ 手提水桶，确认风向，接近火源并站在安全的距离外。
- ⑤ 泼水直到将火势熄灭为止。



3. 吸烟雾体验（吸烟雾体验的简易房）

当发生火灾时，有时因烟雾造成窒息、或吸入燃烧的建筑材料的有害气体而引起中毒或死亡。

发生火灾时，重要的是尽量不要吸到烟雾，保持冷静逃离火灾现场。



★★ 要领 ★★

- ◆ 保持低矮的姿势俯身前行。
- ◆ 因烟雾看不清时，沿着墙壁前行。
- ◆ 用湿润的手帕捂住口鼻。
- ◆ 尽量不要吸到烟雾，用鼻子轻轻呼吸。
- ◆ 走着逃离，跑步会需要很多氧气。
- ◆ 中途千万不要返回。

4. 报警训练演习（如何拨打 119 电话）

这是报警求救消防车或救护车的训练。
家里的座机电话或手机都可以拨通「119」。
报警时不要慌张，请按 119 指令管制员的指示应答。
拨打 119、呼叫消防车或救护车都是免费的。



★★ 要领 ★★

- ◆ 担心用日语说不清楚时，请周围的日本人替你打电话。
- ◆ 日语说得不好时，可用英语慢慢说也可以讲通。

【着火时】

指令管制人員	「119番 消防局です。」 「火事ですか。救急ですか。」	Hyaku jū kyū. Shōbōkyoku desu. (这里是 119 消防局。) Kaji desu ka. Kyūkyū desu ka. (是火灾? 还是急救?)
你本人	「火事です。」	Kaji desu. (着火了。)
指令管制人員	「住所とお名前を教えてください。」	Jyūsho to onamae o oshietekudasai. (请告诉你的地址和姓名。)
你本人	「〇区〇町〇丁目〇番〇号〇です。」 「名前は〇〇です。」	__ku__ chome __ban__ gou desu. (地址是〇区〇街〇丁目〇番〇号〇。) Namae wa __desu. (我的名字是〇〇。)
指令管制人員	「何階建ての何階が火事ですか。」	Nan kai date no nan kai ga kaji desu ka. (几层楼房的第几楼起火了?)
你本人	「2階建て住宅の1階から煙が出ています。」	Ni kai date jyūtaku no ikkai kara kemuri ga dete imasu. (2层楼建筑的1楼正在冒烟。)
指令管制人員	「何が燃えていますか。」	Nani ka moete imasu ka. (是什么着火了?)
你本人	「天ぷら鍋の油が燃えています。」	Tenpura nabe no abura ga moete imasu. (炸油锅的油着火了。)
指令管制人員	「逃げ遅れた方はいませんか。」	Nige okureta kata wa imasen ka. (还有没逃离的人吗?)
你本人	「(例1) 全員避難しました。」 「(例2) 中に誰かいるようです。」	Zen'in hinan shimashita. ((例子 1) 全部逃离了。) Naka ni dare ka iru yō desu. ((例子 2) 里面好像还有人。)

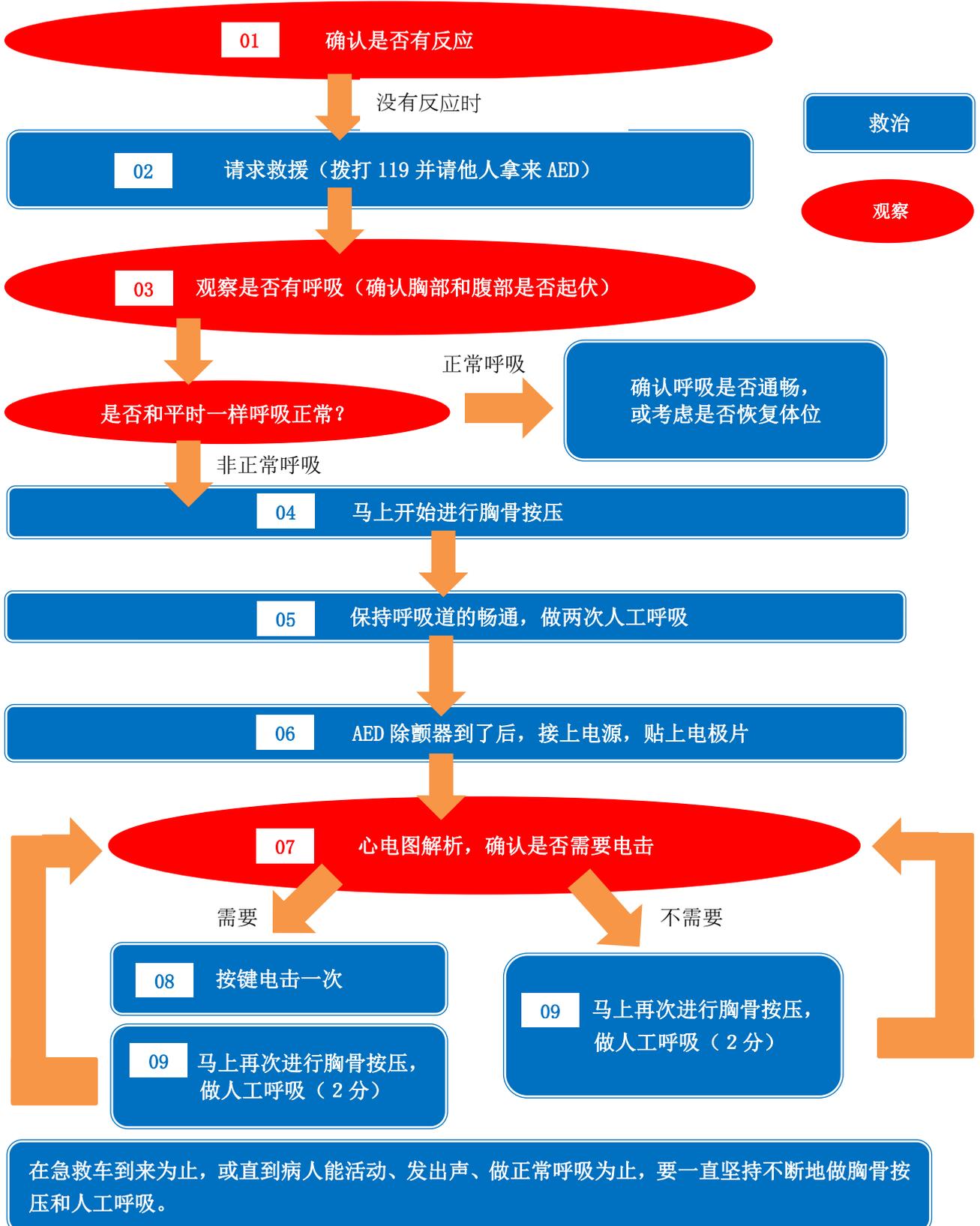
【急救时】

指令管制人員	「119番 消防局です。」 「火事ですか。救急ですか。」	Hyaku jū kyū. Shōbōkyoku desu. (这里是 119 消防局。) Kaji desu ka. Kyūkyū desu ka. (是火灾? 还是急救?)
你本人	「救急です。」	Kyūkyū desu. (急救。)
指令管制人員	「住所とお名前を教えてください。」	Jyūsho to onamae o oshiete kudasai. (请告诉你的地址和姓名。)
你本人	「〇区〇町〇丁目〇番〇号〇です。」 「名前は〇〇です。」	__ku__ chome __ban__ gou desu. (地址是〇区〇街〇丁目〇番〇号〇。) Namae wa __desu. (我的名字是〇〇。)
指令管制人員	「病気ですか、ケガですか。」	Byōki desu ka. Kega desu ka. (是生病了? 还是受伤了?)
你本人	「(例1) 50歳の男性が病気です。」 「(例2) 30歳の女性がケガしました。」	50 sai no dansei ga byōki desu. ((例子 1) 50 岁的男性生病了。) 30 sai no jyosei ga kega shimashita. ((例子 2) 30 岁的女性受伤了。)
指令管制人員	「お話できますか。」	Ohanashi dekimasu ka. (还能说话吗?)
你本人	「(例1) できません。」 「(例2) できます。」	Dekimasu. ((例子 1) 不能。) Dekimasen. ((例子 2) 能。)
指令管制人員	「(例1) 呼吸はありますか。」 「(例2) 出血していますか。」	Kokyū ha arimasu ka. ((例子 1) 还有呼吸吗?) Shukketsu shiteimasu ka. ((例子 2) 出血了吗?)
你本人		

5. 抢救处置

在抢救呼吸或心脏突然停止的病人时，极为重要的是在等待救护车到来的几分钟内做的抢救处置。

抢救处置和止血法 抢救处置的流程（心肺复苏法和 AED）



心肺复苏法的流程

观察是否有反应

- ◆ 靠近耳边，大声呼唤
- ◆ 轻轻拍肩膀，观察是否有反应

请求救援（拨打 119 并请他人拿来 AED）

- ◆ 如果没有反应，大声求救
- ◆ 请到来的人，拨打 119 并请他拿来 AED



观察呼吸（确认胸部和腹部是否起伏）

- ◆ 是否和平时一样呼吸正常
- ◆ 10 秒内，观察胸部、腹部是否有起伏

按压胸骨（心脏按摩）

- ◆ 伸直手臂，用手掌在病人的胸部用力迅速下压至下沉 5 cm 左右。
- ◆ 按压后，暂时停止按压，等待胸部恢复原位。
- ※ 如果担心被感染等理由不能做人工呼吸时，持续做按压胸骨即可。



确认呼吸情况

- ◆ 一只手放在病人前额，另一只手的食指和中指按住下颌前部，使头部向后仰，抬高下颌部。

做人工呼吸（2 次）

- ◆ 张开口覆盖病人的嘴后，吹气一秒左右。
- ◆ 确认病人的胸廓是否有起伏。
- ◆ 松开口，再次做同样的吹气（吹气 2 次为止）。

胸骨按压和人工呼吸的组合

- ◆ 胸骨按压持续做 30 次以后，做 2 次人工呼吸。
- ◆ 在急救车到来为止，或直到病人能活动、发出声、做正常呼吸为止，要一直坚持不断地做胸骨按压和人工呼吸。

接通 AED 的电源

- ◆ AED 送来后，把 AED 放在病人的头部旁边。
- ◆ 即使正在做心肺复苏，如果 AED 送到了，马上使用 AED 。
- ◆ 接通 AED 的电源。

贴电极

- ◆ 脱掉病人的衣服，把电极紧贴病人胸部。
- ◆ 电极贴在胸部的右前部和左侧。

心电图的解析

- ◆ 贴完电极，心电图自动开始分析。
- ◆ 这时，确认任何人不要触碰病人。

按下电机按钮

- ◆ 判断 AED 需要电击时，会自动开始充电。
- ◆ 充电后，会发出语音提示，按下“电击”按钮。
- ◆ 在这个时候，确认附近人不要与病人接触。



重新开始心肺复苏术

- ◆ 电击结束后，会发出「马上开始做胸骨按压」的提示，请再次进行胸骨按压。

6. 避难训练

如果发生以下情况，要进行避难。防灾训练时，请确认正确的避难方法及避难场所。

- ◆ 因地震发生房屋倒塌或因余震导致自家房屋将要发生坍塌时
- ◆ 因大雨将要发生洪水或河流泛滥时
- ◆ 当发出[避难劝告]警报或[避难指示]警报时

★★ 要领 ★★

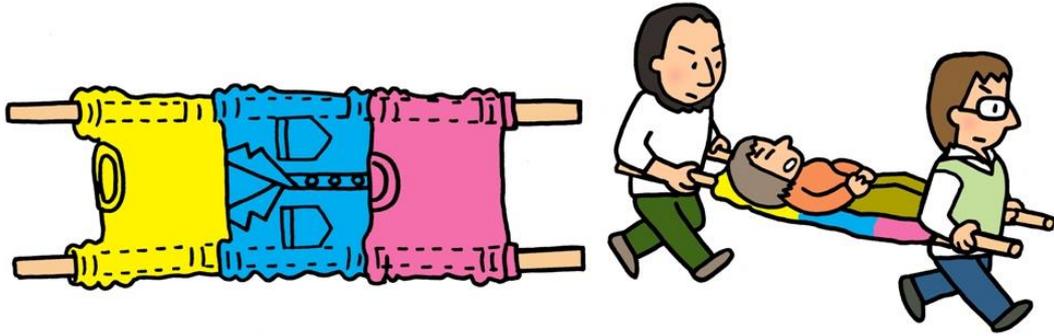
- ◆ 避难时所需要的物品，请提前做好。
- ◆ 避难时保持冷静。
- ◆ 在避难所，和大家互相帮助，积极地参与协助活动。



7. 搬送训练

受伤者或身体不适者需要搬送时，有用手搬送法和使用担架搬送法。如果身边没有担架，可用身边的东西代替担架。

无论什么场合，尽量让受伤者放心，安全搬送受伤者。训练时，不仅演习搬送，还可以做受伤者的体验，这样不仅可以感受不安的体验，也可以了解训练的重要性。



8. 炊饭训练

在避难所，有为灾害而备用的各种食物。比如，阿尔法米（可长期保存，用冷水或开水冲泡即可食用）、饼干还有水等等。

对来参加防灾训练的参加者，我们时常分发这类食品。请大家品尝。



★★ 要领 ★★

- ◆ 有的地方，还备有为过敏或宗教方面需要照顾的人而准备的各种食物，请咨询有关避难所的相关人员。