

地震などに備えて・・・・・・・・

日本は地震の多い国です。地震などに備えて普段から次のことを心がけましょう。

1. 非常持出し袋を準備・点検しましょう。
2. ガラスが割れたときのために、底の厚いスリッパやスニーカーを用意しましょう。
3. 家具などが倒れないように固定し、上から落ちてくる物がないようにしましょう。
4. バスタブにはいつも水を入れておきましょう。
5. プロパンガスは倒れないように固定しましょう。
6. 普段から、小さな地震でもガスなどの火を消す習慣をつけましょう。
7. 消火器を備え、使い方を確認しておきましょう。
8. 家、学校、会社の近くの避難場所やルートを確認しておきましょう。
9. 家族の役割、家族が離れ離れになったときの避難場所、最終的に集まる場所などを決めておきましょう。

地震などが起きたら・・・・・・・・

1. まず、ガス、ストーブなどの火を消しましょう。火が出たときは、消火器などで火が小さいうちに消しましょう。「火事だ!」と近所に知らせ、お互いに協力しましょう。
2. 地震の大きな揺れは1分ぐらいで終わります。それまではあわてて外に出ないで、机やテーブルの下に隠れましょう。また、クッションなどで頭を守りましょう。
3. 玄関のドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
4. 救急車などのじゃまになるので、絶対に車で避難しないでください。
5. 車を運転しているときに地震が起きたら、すぐ道路の左側か空き地に車を止め、ラジオのニュースを聞きましょう。
6. もし、海のそばにいるときに地震が起きたら、津波の危険がありますので、すぐ海岸を離れ、高い場所に避難しましょう。
7. テレビ・ラジオや市役所などからの情報に注意して、デマやうわさにまどわされないようにしましょう。
8. 市役所・警察・消防などの指示に従い、自分勝手な行動は取らないでください。

問合せ：危機管理課

Be Prepared for Earthquakes

Tremors from earthquakes are fairly common in Japan, but it is a good idea to be prepared in case a major earthquake strikes.

1. Prepare an emergency bag and check its contents regularly.
2. Have slippers or sneakers with thick soles handy in case there is broken glass on the floor.
3. Secure furniture to prevent it from toppling over, and make sure that items located in high places will not fall down.
4. Always keep some water in your bathtub.
5. Secure propane gas cylinders to prevent them from falling over.
6. Make it a habit to turn off the gas stove and other sources of heat when a small earthquake occurs.
7. Have a fire extinguisher ready and be sure you know how to use it.
8. Confirm the location of and routes to the evacuation site near your home, school and office.
9. Discuss with family members what each person should do if there is an earthquake, and a place where everyone should meet, such as a specific evacuation site, if you become separated.

If an Earthquake Strikes.....

1. First, turn off all heat sources, such as your stove or heater. If there is a fire, try to put it out before it spreads. Shout “*kaji da* (fire!)” to alert your neighbors and ask for their help if necessary.
2. Major tremors usually last about a minute. Get under a desk or table, protect your head with a cushion and do not go outside until it stops.
3. Secure an exit for yourself by opening the door and windows.
4. To keep the road open for ambulances and fire engines, never evacuate by car.
5. If an earthquake strikes when you are driving a car, quickly pull over to the left side of the road or to a vacant lot, and listen to the news on the radio.
6. If an earthquake strikes when you are near the ocean, evacuate immediately to higher ground to avoid tidal waves.
7. Pay attention to TV and radio announcements and to those made by the City Office. Do not be influenced by hearsay or rumors.
8. Follow instructions from the City Office, police and fire departments, and do not act on your own.

Inquiries: Crisis Management Section

地震等的预防

日本是个多地震国家。为了做好地震预防工作在平时就要注意以下几点。

1. 准备非常时期使用的口袋并要做好检查工作。
2. 为了应付碎玻璃请准备好厚底的拖鞋和轻便的运动鞋。
3. 固定好家具不要让它倾斜，并注意避免家具上面放的东西掉下来。
4. 经常保持浴池里有水。
5. 固定好液化气缸不要让它倾倒。
6. 从平时就要养成即使发生小地震也要关闭煤气灶的好习惯。
7. 准备灭火器，先要掌握它的使用方法。
8. 确认家、学校、公司附近的避难处及逃离的路线。
9. 请确定，当家里人分散在各处后最终会合的避难处。

万一发生地震等

1. 首先，把煤气和液化气的灶火熄灭。万一起火了就乘火势小的时候就把火熄灭。请互相协作告诉附近的人「Kajida! (着火啦!)」。
2. 地震时大约会有一分钟左右的持续震动。震动结束之前请不要惊惶外出，先躲在书桌和餐桌下面。另外，用坐垫护住头。
3. 确保门和窗户打开。
4. 请不要开车避难，这也许会成为救护车的障碍。
5. 当驾车时发生了地震，请立刻把车停到左侧的空地上收听广播。
6. 如果在海边时发生了地震，因为可能会有海啸，所以请立刻离开海岸到高一一点的地方去避难。
7. 不要受谣言和传言的影响，请注意电视·广播和市政府那里传来的消息。
8. 要听从从市政府·警察·消防人员的指示，不要擅自行动。

咨询：危机管理科

chuẩn bị khi động đất

Nhật Bản là quốc gia thường xuyên xảy ra động đất. Hãy luôn nhớ và chuẩn bị trước những điều dưới đây vào những lúc bình thường, để đề phòng sẵn khi có động đất, v.v...

1. Cần chuẩn bị túi đựng các đồ vật cần thiết để dùng trong trường hợp khẩn cấp và thường xuyên kiểm tra vật dụng trong túi.
2. Cần chuẩn bị giày sneaker và dép đi trong nhà có đế dày để mang khi kính vỡ.
3. Cần cố định những đồ đạc trong nhà để tránh đồ đạc đổ vỡ và rơi từ trên cao xuống.
4. Luôn để sẵn nước trong bồn tắm.
5. Cố định các bình ga dân dụng để tránh ngã đổ.
6. Tạo thói quen tắt các nguồn lửa như bếp ga, v.v... vào những lúc bình thường và ngay cả khi xảy ra động đất nhỏ.
7. Chuẩn bị bình chữa cháy và hiểu rõ trước cách sử dụng.
8. Xác nhận trước địa điểm lánh nạn và các tuyến đường sơ tán gần nhà, trường học và công ty.
9. Quyết định vai trò công việc mà các thành viên trong gia đình cần thực hiện, địa điểm lánh nạn, nơi tập trung cuối cùng, v.v... khi các thành viên trong gia đình bị phân tán.

Khi xảy ra động đất, v.v... ..

1. Trước tiên, cần tắt nguồn sinh ra lửa như bếp gas, lò sưởi, v.v... Khi đám cháy hình thành, hãy dập tắt ngay bằng bình chữa cháy, v.v... trong lúc lửa còn chưa lớn. Hô to “Cháy (Kaji da)!” để thông báo cho mọi người xung quanh và nhờ giúp đỡ.
2. Các rung chấn mạnh thường sẽ dừng trong khoảng 1 phút. Cần chui xuống gầm bàn, ghế, không chạy ra ngoài cho đến khi các rung chấn dừng lại. Ngoài ra, cần phải bảo vệ đầu bạn bằng đệm, v.v...
3. Mở cửa các lối ra vào và cửa sổ, đảm bảo lối thoát an toàn.
4. Tuyệt đối không sử dụng xe để sơ tán vì sẽ gây cản trở xe cứu thương, v.v...
5. Trường hợp xảy ra động đất khi bạn đang lái xe, hãy nhanh chóng tắt vào bên trái đường và dừng xe lại hoặc dừng xe ở bãi đất trống, sau đó lắng nghe tin tức trên radio.
6. Trường hợp xảy ra động đất khi bạn đang ở gần biển, vì có nguy xảy ra sóng thần nên cần nhanh chóng tránh xa bờ biển và sơ tán đến vùng đất cao.
7. Hãy chú ý đến các thông báo trên TV, radio và những thông báo từ Văn phòng thành phố để không bị ảnh hưởng bởi những tin đồn và thông tin sai sự thật.
8. Thực hiện theo hướng dẫn của Văn phòng thành phố, cảnh sát, và sơ cứu hỏa, không tự ý hành động.

Liên hệ: Ban phòng chống thiên tai và đối phó khủng hoảng