

外国居民 生活安全手册

立川市

外国居民 生活安全 手册

目录

页码

1. 灾难来临前的准备事项 2
2. 外语灾害预防信息 3
3. 地震发生时 4
4. 暴雨和台风 6
5. 灾前准备物品 7
6. 灾害预防备忘录 8



查看立川市信息

立川市网站

<https://www.city.tachikawa.lg.jp>



立川市官方 X (原推特)

https://twitter.com/tachikawa_tokyo



立川市官方 LINE 账号

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/koho/shise/koho/line/about.html>



00000JAPAN (五个零日本)

这是一个灾难时期提供的免费 Wi-Fi 服务。



本手册提供易于理解的解释。

您可以在英语、中文、韩语和越南语的网络版上阅读。

网络版→



英语



中文 (简体)



韩语한국어



越南语 Tiếng Việt



1 灾难来临前的准备事项

○检查附近的避难中心

	避难中心	在灾害发生时无法留在家中时的临时居所（如学校体育馆） <u>那里有食物、水和生活必需品。</u>
	疏散场所	这些地方可以在危险的灾害发生时临时躲避，保护您的生命。例如公园、运动场地等，不允许过夜。

●主要避难中心

在立川市共有 30 个避难中心，包括所有的小学和初中。

请查找离您家附近的避难中心位置。

您可以前往任何一个避难中心。



临时避难中心

○关于避难中心

- 这是因灾难无法在家中居住时的临时安置场所。
- 您可以免费使用。
- 外国人也可以使用。
- 提供食物和水。
- 如果食物和水不足，请自备食品和其他必需品。→P7
- 您将与其他人一起在避难中心生活，请遵守规定和礼仪。
- 宠物不允许进入房间内。



2 理解自然灾害

语言：日语 / 英语 / 中文（简体） / 中文（繁体） / 韩语 / 葡萄牙语 / 西班牙语 / 泰语 / 菲律宾语 / 越南语 / 尼泊尔语 / 印尼语 / 缅甸语 / 高棉语 / 蒙古语

网络 外国人灾害减灾要点 http://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index_en.html 	网络 灾害发生时有用的应用程序和网站 http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html 
网络 日本气象厅网站 灾害风险减少的多语言信息 https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html 	应用程序 安全提示 您可以获取有关灾害和疏散方式的信息。  【Android】 https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android 【iPhone】 https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8  

○外国人救助卡

这张卡片提供 12 种语言版本。上面包含在灾害、疾病或受伤时应采取的措施信息。在需要向日本人寻求帮助时非常有用，请随身携带。

外国人のための
ヘルプカード
(困ったときに使います)

救助卡
(必要時必ず使用)

外国人を助ける
ヘルプカード
(避難所などで使用)

For Foreign Nationals
Help Card
(Please use when you need help)

いつも身につけてください。
あなたを助けます。

请时刻随身携带。关键时刻助您一臂之力。

항상 소지하십시오. 여러분을 도와줍니다.

Please keep this with you at all times.
It may save your life.

東京都生活文化スポーツ局
東京都生活文化体育局
東京都生活文化スポーツ局
Issued by Bureau of Citizens,
Culture and Sports
2022年4月
2022年4月
April 2022

印刷費 無料 (333)

手振式表示用。マークを指して相手に知らせる。
Point to the relevant phrase.

请叫救护车。 ฉุกเฉินを知らせる。
Please call an ambulance.

请送去医院。 病院に連れて行ってください。
Please take me to a hospital.

请联系家人。 家族に連絡してください。
Please contact my family.

身体不适。 具合が悪い。
I feel unwell.

受伤了。 怪我をしました。
I am injured.

外国人の手帳
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊
27冊

东京都政府网站
外国人灾害防范信息

3 地震发生时

地震发生了！保持镇静，立即行动！



地震预警

在大地震发生前（发生前 10 秒），您将通过智能手机、电视和广播接收到通知。

○东京随时可能发生大地震。

- 固定重型家具，防止其移动，或者改变其倒下的方向，避免压在您身上。
- 不要在卧室放置可能倒下的家具。在那里放上鞋子和手电筒。



防止家具倾倒、掉落和移动。

○地震强度



地震强度	震 感	周围情况
7	无法移动。	建筑物倒塌。
6 上	无法保持站立。	房屋倒塌。
6 下	站立困难。	房屋部分毁坏。
5 上	没有稳固支撑的情况下走路困难。	家具倒下。
5 下	地震使许多人感到恐惧。	架子上的盘子和书籍掉落。
4	晃动如此剧烈，大多数人都感到惊吓。	电线摇摆幅度很大。
3	大多数人在房屋内感觉到震动。	大多数人能感觉到这是一场地震。

地震发生时应该怎么做
(东京都政府网站)



离家时的行动手册
(东京都政府网站)



确保周围人的安全。	收听广播等。 查找信息。	准备日常生活所需的物品。
帮助需要帮助的人。	当您的家安全时， 请留在家里。	仔细听取公告、 广播等信息。
在火灾发生时，与周围 的人一起扑灭火源。	接你的孩子。	大地震发生后会有更 多余震。
不要靠近墙壁或玻 璃标志。	准备水和食物 (供应3到7天)	

当无法返回家时

- 列车和公共汽车将停止运行。因此，不要急于回家，这很危险。
- 如果您在学校或工作地点，请留在原地。

灾难回家支援站

步行回家时，您可以在便利店、家庭餐厅、加油站等地方休息。
您可以使用厕所和自来水。
请寻找以下符号。



临时住宿设施

如果您离家外出，您可以在东京都政府的设施短期停留。
该设施将提供食物、水和毛毯。

- 在工作场所等地保留舒适的厚底鞋。
- 在宽阔的道路上行走。
- 行走在道路中间，以防物体掉落。

4 暴雨和台风

风灾、洪水和滑坡灾害采用五级疏散信息。当灾害逼近时，请通过电视和互联网查看信息。

疏散信息



扫描获取您自己语言的信息。

English	简体中文	繁體中文	한국어	Español
Português	Tiếng Việt	ភាសាខ្មែរ	ภาษาไทย	မြန်မာစာ
Tagalog	Bahasa Indonesia	नेपाली भाषा	Монгол хэл	QR Translator

5	灾害发生 / 灾害即将来临	紧急安全措施	您的生命处于危险之中。前往安全地点，如二楼等安全区域。
4	高风险灾害	疏散指示	立即疏散至附近的安全地点。
3	灾害风险	老年人等的疏散	将老年人和病患人员疏散到安全地点。
2	天气恶化	强降雨、洪水或风暴潮警报	在准备疏散时，确认危险地图等信息。
1	天气恶化风险	预警概率	关注诸如强降雨警报等信息。

来源：内阁府《关于新疏散信息的海报和传单》

○如果台风或大雨即将来临：

- 检查您的家是否安全。

[立川市洪水危险图](#)

[立川市泥石流危险图](#)

- 风中物品可能飞走。清理花园和阳台上的物品。
- 窗户玻璃可能破裂。可以使用胶带或膜来帮助防止损坏。



大雨、台风来临前的准备



暴雨/台风来临前

○由于台风或暴雨而疏散时：

- 检查安全道路。



- 只带必需品。
使用背包。



- 如果道路上有很多积水，无法步行。
水深超过膝盖是危险的。



- 积水的道路很危险。
注意下水道和排水沟。



5 灾前准备物品

在灾难发生时，电力、燃气和水可能会停止供应。厕所可能无法使用，商店可能会断货。建议准备足够三天的物资，如可能，最好延长至七天。

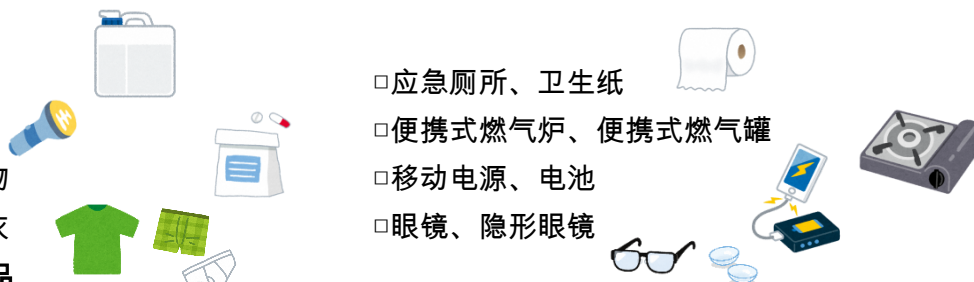
◆ 饮品和食物

- 饮用水：每人每天 3 升
- 食物：米饭（速食米饭等）、杯面、罐头食品、热处理食品、蔬菜汁、营养补充剂（提供简便营养的食物）、糖果、巧克力等



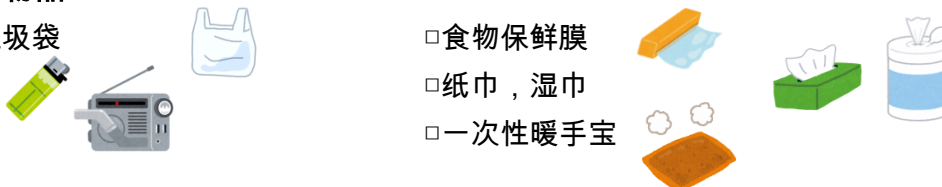
◆ 生活必需品

- 日常生活用水
 - 手电筒
 - 定期服用的药物
 - 备用衣物、内衣
 - 应急厕所、卫生纸
 - 便携式燃气炉、便携式燃气罐
 - 移动电源、电池
 - 眼镜、隐形眼镜



◆便捷的必备物品

- 塑料袋、垃圾袋
 - 打火机
 - 收音机
 - 食物保鲜膜
 - 纸巾，湿巾
 - 一次性暖手宝



◆疏散时需要携带的物品

- ☐ 钱包
 ☐ 手机
 ☐ 定期服用的药物
- ☐ 灾难背包
 ☐ 护照和居留卡



 应该放入你的背包

- 饮用水
 - 急救用品
 - 尿布、卫生用品
 - 移动电源、电池
 - 护照和居留卡复印件
 - 食品（罐头食品等）
 - 头盔和手套
 - 备用衣物
 - 卫生纸
 - 毛巾、湿纸巾
 - 手电筒
 - 塑料袋



定期购买日常用品的额外供应，并在使用它们的同时为灾难做好准备。

东京储备导航（日语）	
东京储备导航（英语）	
让我们建立“日常储备” （英语）	

☆储备 = 需要准备的物品

灾害预防备忘录

火灾・突发疾病

1 1 9



警察

1 1 0



灾难紧急消息电话

1 7 1

○灾难发生时如何联系

灾难发生时，电话线可能会中断。以下是确认家人和朋友安全的方法：

●灾难消息板 Web171

使用智能手机或电脑注册并查看文本消息。

提供英语、中文和韩语使用说明。

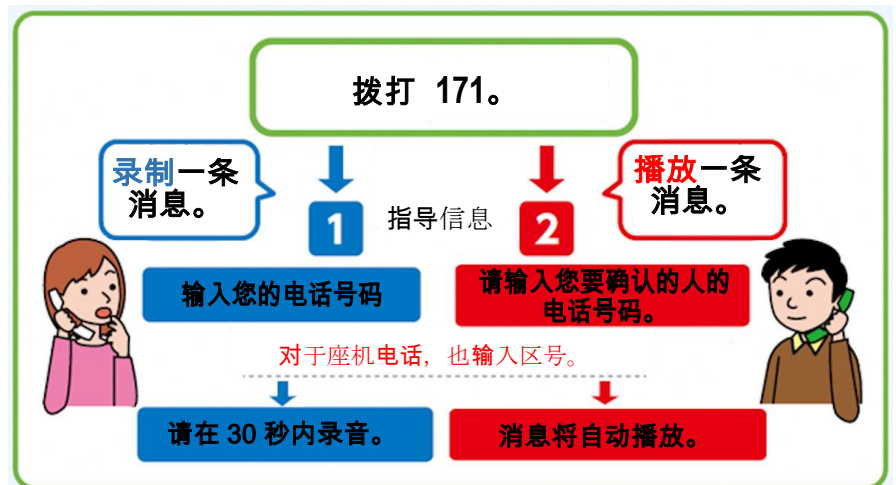


<https://www.web.web171.jp/>

●灾难紧急消息电话 171

使用智能手机、家庭电话或公共电话录制和收听语音消息。

提供日语使用指导。



紧急联系人清单

联系人姓名	电话号码

家庭联系人清单

姓名	电话号码