INFORMATION
School
OK
避難所へ 去避难所 피난장소에는
Getting to an evacuation shelter Ir para o abrigo
GO
安全な所へ 去安全场所 안전한 장소로
Getting to a safe place Refugiar-se num local seguro
避難カード 避难卡 피난카드
An evacuation information card Cartão de Emergência
氏名
住所
最寄の避難所
私の話せる言語
大使館の電話番号
国内の緊急連絡先
国外の緊急連絡先
避難所に連れていって下さい。
発行 長岡市国際交流センター「地球広場」
2006年5月 2015年7月改訂
この災難シートは長岡造形大学博士課程留学生
ヤン ゲンヨンさんのデザイン協力により作成しました。
地震の発生 发生地震 지진발생
When an earthquake happens Em caso de Terremoto
火を消す 关闭火源 불을끄다
To put out open flames Desligar o gás e aquecedores
ON
OFF
火事の発生 发生火灾 화재 발생
When a fire breaks out Em caso de Incêndio
Tel
119
避難する時の注意 避难注意事项 피난할 때 주의사항
Some advice for evacuation Regras para refugiar-se
情報 情报 정보
Information Informações
Nagaoka City Hall
Tel
0258-35-1122
長岡市国際交流センター
Tel
0258-39-2714
FM Nagaoka
80.7MHz
長岡安全ネット jm@jm.jp

◎如果发生地震・・・

1　关于地震

日本是地震多发国家。2004 年 10 月、新潟県中越地区发生震度达 7 级的强烈地震、造成了包括外籍居民在内的很多震灾灾民。地震是由于地下板块和断層的活动造成的。据说世界地震的 15%发生在日本及周围。翻开過去 100 年发生在日本列岛震灾史，平均每一年半就会发生一次有牺牲者出现的震灾。遗憾的是到目前为止,我们还无法准确的预测地震发生的准确时间。

2　防灾护身

如果地震规模较大，物体会从架子上落下来。看见东西掉下来,摔碎,不要惊慌失措。应该躲避到桌子下面，护住头部，首先保护自己的身体安全。

3　关闭火源

地震发生时、容易出现天然气漏气,火炉出火等。一旦震度减轻,立即熄火,关闭天然气管道开关，拔掉电器插头,拉下总电闸，然后避难。

4　请到避难所避难

长冈市如果发生震度 5 強以上地震,将立即成立長岡市灾害对策本部。一旦得出有必要緊急避難的判断,长冈市会马上发出「避難指示」,并开设避难所。

灾害时、学校,公民館等都自动成了避難所。请您在灾害未发生以前，确认好自家附近的指定避难场所。

在避难所,您可以得到食物,饮料，医疗，就寝,情报等。国籍,在留资格一概不问，谁都可以利用避难所。

5　避难时・・・

请您尽量步行去避难。（此时用车去避难容易发生交通严重堵塞。）避难时携带的用品:平常准备的紧急避难用品,护照,请少量地自备与宗教信仰有关必需品。服装以方便活动为准。如果避难所太远或已经关闭,请您到安全，宽敞，没有物体下落危险的避难所避难。

6　地震时的危险场所

庙子神社	：门或者佛像容易倒塌崩坏。
高层建筑	：建筑的墙壁、广告板、玻璃等容易掉下来。
住宅院墙	：院墙容易被震坏,倒塌。
海　　岸	：容易发生海啸。请注意收听收音机播放的海啸等消息。
山　　脚	：急坡陡峭地段，容易发生山崩、岩崩。

7　情報提供处

长冈市的灾害情报除了可通过电脑网页，电视,收音机等获取以外,还可以从对本地居民播音的长冈 FM 广播，或手机网页上查询。

请您取得正确情报后再采取行动。如果担心,请您直接查询長岡市国際交流中心「地球広場」或者国际交流課。

FM 长冈：80.7 MHz
手机查询：jm@jmjp.jp
长冈市国際交流中心：
TEL0258-39-2714
长冈市役所：TEL 0258-35-1122
灾害用留言专线:：171

8　防灾准备

①尽量积极参加当地举行的各种交流会等活动。
灾害时尤其需要和当地居民保持密切联络，互相支援。平常就请您注意和当地居民建立安心，亲切友好的人际关系。

②请参加防灾训练。
平常有没有参加防灾训练,是否具备应付灾害的经验能力,紧急状态下会立即见分晓。

③遇到紧急状况时的联系方式，避难场所请事先和家人商定好。

④请做好防止家具倒下的防范措施。

⑤请准备好应付紧急情况的非常用品。
食品、貴重品（护照,银行账本）、收音机、手电筒、预备電池、打火机、小刀、手套等。
有乳幼児、老年人的家庭还得准备好纸尿布、奶粉等。

9　其他自然灾害

除地震外，水灾，雪灾等也叫自然灾害。在大雨，豪雨集中降雨的 6 月～9 月尤其容易发生洪灾，河水猛涨甚至导致河堤决口。如果连续降雨，非常危险。请不要在河川附近活动。

另外大雪也会带来自然灾害。由于连降豪雪，除雪，雪崩有时也会夺去人的生命。所以平常就请您掌握好降雪情报。担心或者需要请教时欢迎您随时利用长冈市国际交流中心－地球广场。