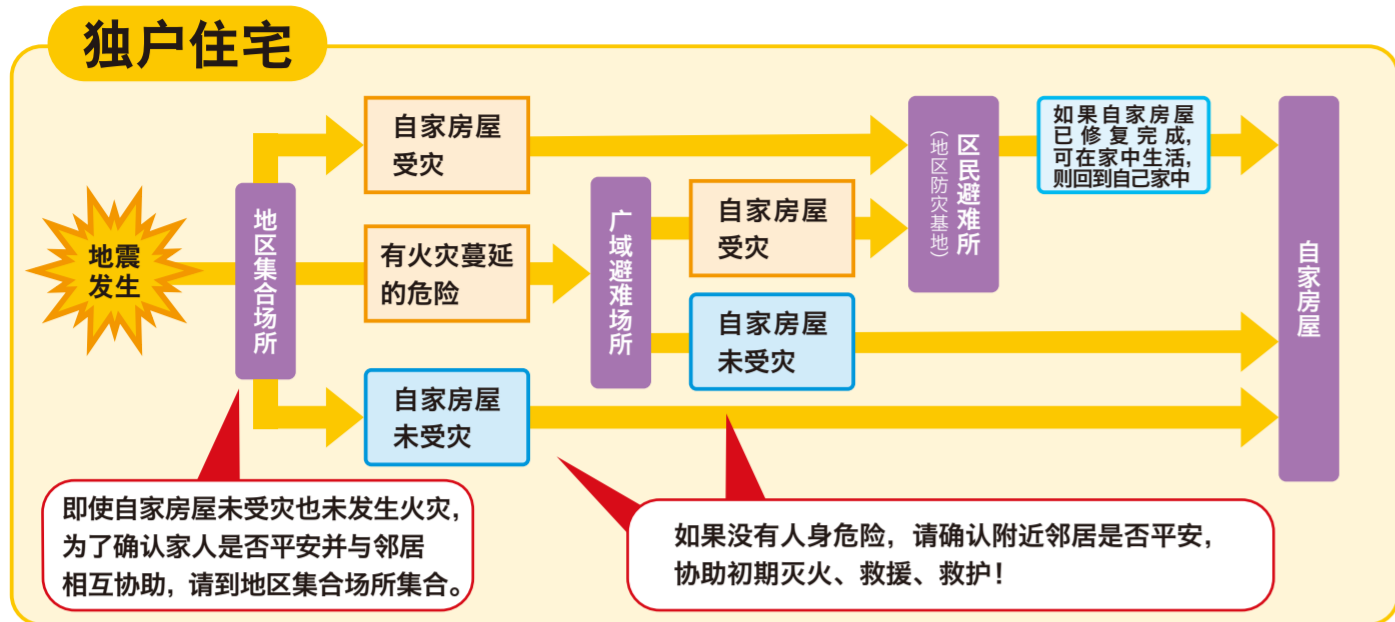
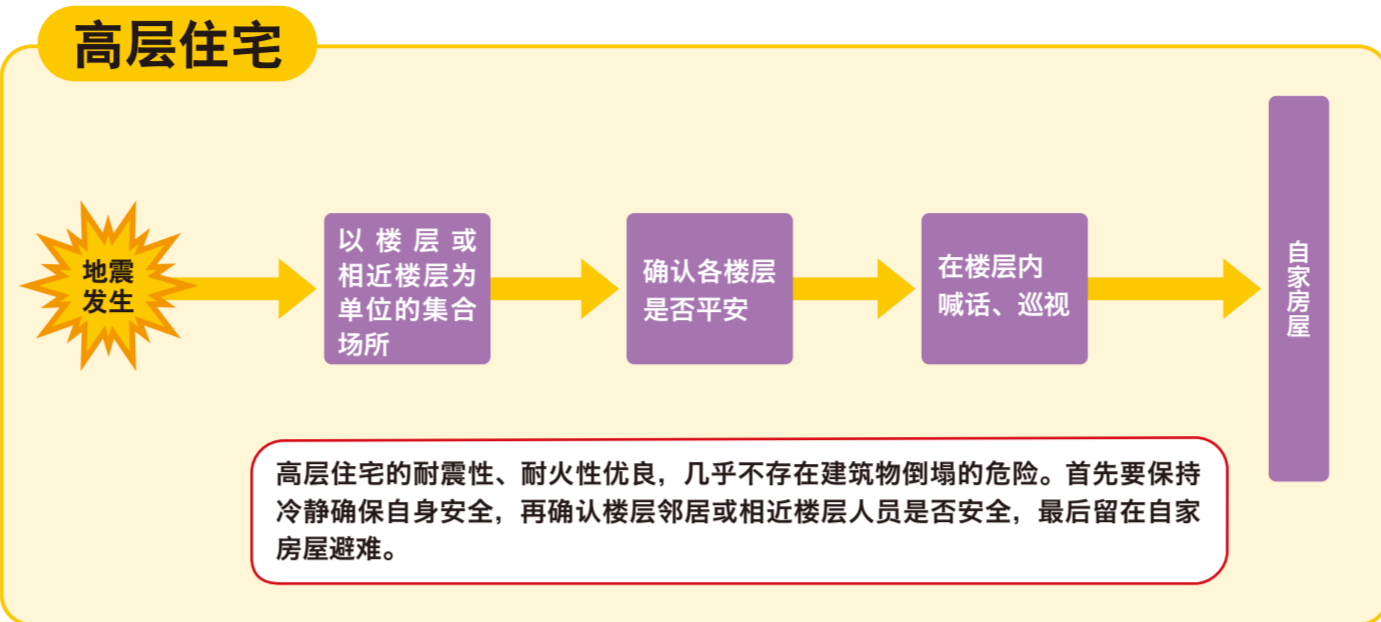


# 地震发生时的行动要领和避难的流程



❗ 如果自家房屋未受灾，原则上可以不必前往区民避难所，在自家房屋内避难。



## 地震发生时的行动要领

- 地震发生后
- 确保自身安全
- 地震发生后 1 ~ 2 分钟
- 晃动停止后关掉火源
  - 确认家人的安全
- 地震发生后 2 ~ 5 分钟
- 打开门窗，确保避难路线畅通
  - 注意煤气泄漏、漏电
- 地震发生后 5 ~ 15 分钟
- 确认附近邻居的安全
  - 互相协助实施救援、救护



## 避难心得

- 1 避难前再次确认火源，并切断电闸
- 2 佩戴头盔等保护头部
- 3 行李最小化。
- 4 给外出的家人留下联络便签。
- 5 避难需步行。严禁开车或骑摩托车
- 6 紧紧握住老人和孩子的手。
- 7 与附近的邻居们一起前往地区集合场所。(参照封面地图)
- 8 避开狭窄的道路、墙根、河岸边。
- 9 自家房屋无法居住时，请到最近的区民避难所避难



地区集合场所	是为了确认地区居民是否安全或进行救援和救护的临时集合场所，由町会、自治会等组织划定。确认是否平安，若需要避难，请前往区民避难所或广域避难场所进行避难。但是，如果自家房屋安全，请回家里避难。
广域避难场所	是地震时躲避火灾蔓延危险的场所
地区内残留地区	是地震时，火灾蔓延的危险性小，无需到广域避难所避难的地区。
区民避难所 (地区防灾基地)	是由灾害而导致的房屋倒塌或烧毁时，受灾居民暂时生活的场所。此外，除避难者之外，还作为向在自家房屋继续生活的“在宅避难者”进行物资供应、发布灾害信息的地区防灾基地。(在事业所以及学校的员工、学生，原则上不要慌乱移动，留在事业所和学校内。)
福祉避难所	是在区民避难所(地区防灾基地)生活不便，需要护理等服务的老年人、残障者的临时生活场所。

## 请尝试使用防灾地图

### 1 确认地区集合场所、区民避难所

查看防灾地图，确认地区集合场所、区民避难所的位置。

### 2 在自家房屋周围走走看

从自家房屋出发，实际走一次避难路线，确认是否有危险的场所以及在避难时是否能派上用场。此外，以防万一最好准备多条避难路线。

### 确认场所的示例

危险场所	陡坡、狭窄的道路、要坍塌的老旧危墙等
避难时的实用设施	公共电话、配有 AED 的设施、防灾行政无线电等

### 3 添加到地图上

将在自家房屋周围实际确认后的信息标记到地图上，制作独家的防灾地图。

## 灾害后，不要马上用水冲厕所。

灾害后，可能引起断水或供水管和污水处理设施的损坏，所以在确认设备安全之前，请不要使用冲水马桶冲水。在过往的灾害中，有因未发现排水管道损坏，上层住户排放的污水逆流至下层住户，造成重大损失的案例。在这种情况下，不要冲水，请使用灾害时用的简易厕所或便携式厕所等。此外，有时设备修复需要数日，因此请多储备些厕所相关的物品。

## 急救护理的基础知识

- 1 一边拍肩膀 一边呼唤伤病员
- 2 如果没有反应，则拜托附近的人拨打 119 并拿 AED 过来。
- 3 确认呼吸 (观察胸部和腹部的起伏)
- 4 如果未正常呼吸，则立即做 30 次胸外心脏按压。
- 5 胸外心脏按压后，进行 2 次人工呼吸。(从预防感染的角度出发，使用一次性人工呼吸用面罩会比较安全。)
- 6 胸外心脏按压 30 次后做人工呼吸 2 次，并反复进行。
- 7 AED 被送到后，根据 AED 的指示行动。



AED是在发生心脏突然痉挛、心肺功能停止等情况时，对心脏实施电击使其恢复正常的医疗设备。港区网站主页登载了“港区AED(自动体外除颤器)地图”，敬请参阅。

## 决定确认平安的方法

灾害留言热线

留言的录音方法 → 拨打 171 → 录音时 → 1 → 受灾地居民输入座机电话号码

留言的播放方法 → 拨打 171 → 播放时 → 2 → 受灾地区以外的人员从市外区号开始输入受灾地居民的电话号码

灾害留言板(手机)

NTT DOCOMO http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	SoftBank http://dengon.softbank.ne.jp/j
au http://dengon.ezweb.ne.jp/	YMOBILE http://www.ymobile.jp/service/dengon/

※灾害留言热线和灾害留言板，在发生地震等灾害时以及体验日(每月1日、15日、防灾周等)可以利用。

统一搜索平安信息“J-anpi” http://anpi.jp/

灵活利用公共电话  
遇到灾害时，即使电话很难接通，也会保证公共电话优先接通。平时确认好附近公共电话的位置，在遇到灾害时可以灵活利用公共电话报平安。

## 从平日开始努力收集信息

### 港区防灾信息邮件

“港区防灾信息邮件”实时通知河川水位信息、雨量信息等切身需要的紧急信息。为了守护您家人的安全，请务必登录。

- 发布信息：
- 1 港区发出的紧急通知
  - 2 震级信息
  - 3 古川水位信息、雨量信息
  - 4 气象特别警报、警报、预警
  - 5 海啸信息
  - 6 国民保护信息
  - 7 大雨信息、泥石流警戒信息

### 邮件的登录方法

向下述邮箱地址发送空邮件进行登录。  
邮箱地址: kumin@bousai.city.minato.tokyo.jp

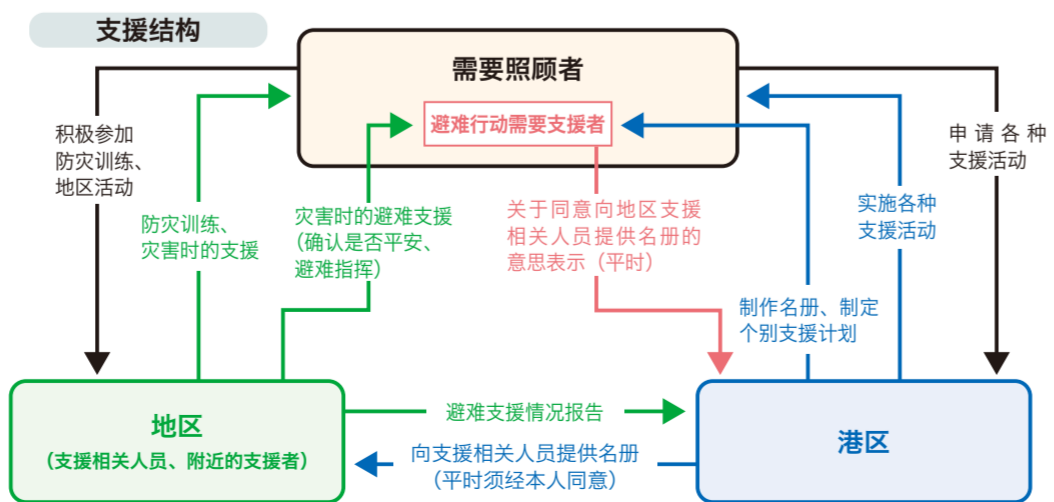
扫描以下二维码  
读取邮箱地址



## 支援需要照顾者

将遭遇灾害时容易受到伤害的老年人、残障者、婴幼儿、外国人、孕妇等需要特别照顾的人群称为“需要照顾者”。在区内，与当地的所有居民共同支援“需要照顾者”。

避难行动需要支援者：在需要照顾者之中，遭遇灾害时自行避难有困难的人，为了顺利并迅速避难需要特别支援的人



## 区内回家困难者对策

在因发生大地震导致公共交通瘫痪，区内出现众多回家困难者。在东日本大地震中，因首都圈回家困难者的一起回家行动，造成车站周边滞留者混乱、干线道路拥堵，给紧急车辆的运行以及公共交通恢复带来了巨大的障碍。港区吸取该经验教训，在平成 23 年(2011)制定了防灾对策基本条例，明确了作为事业者的责任，需要控制一起回家的风险以及针对归宅困难者对策储备必要物资。此外，在区内的主要车站，以车站周边事业者、铁道事业者等为主，成立“车站周边滞留者对策推荐协议会”，在支援该活动的同时，与事业者签订合作协议，确保为回家困难者提供临时庇护设施。

## 地区的相互帮助“互助”是不可或缺的

从平时就加强与邻居之间的交流，将有利于提高地区的防灾能力。为了“自己保护自己的城市”，积极参加地区防灾协议会、地区的町会和自治会等活动，以便在受灾时互助行动。

### 地区防灾协议会

地区防灾协议会是在地震等大规模灾害发生时，以地区町会和自治会、防灾会为核心，结合事业所、PTA 等地区团体，实施灭火、救援救助、安全并迅速地指挥避难、自主运行避难所等活动的组织。

