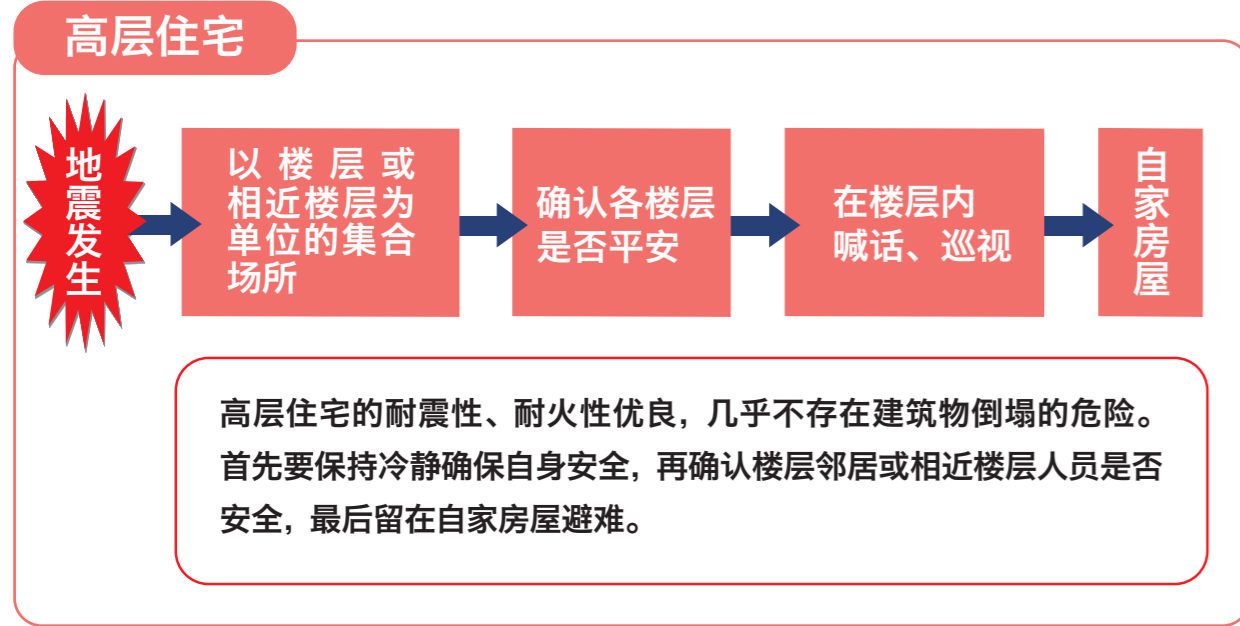
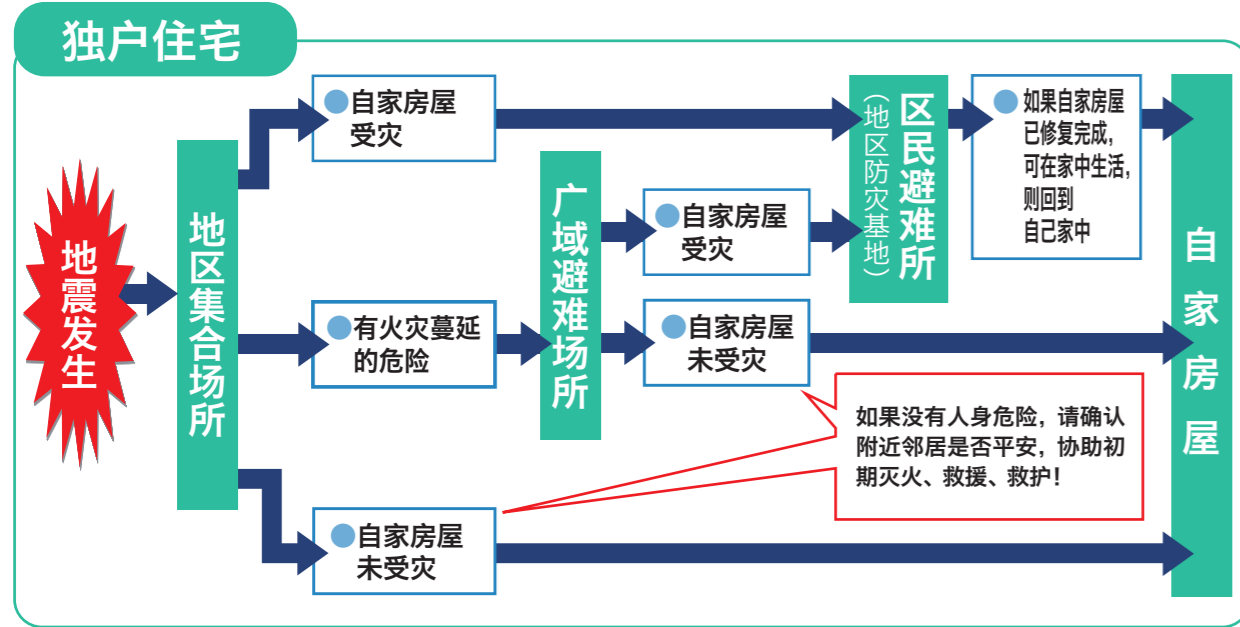


## 发生地震时的避难程序



### 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

为了避免地震发生时, 遭受火灾蔓延的危险而设置的临时避难场所。避难后, 如果家中没有损坏, 即可返回家中。如果房屋受损且生活困难, 请前往区民避难所。

### 区民避难所 (地区防灾基地)

因灾害造成房屋倒塌、烧毁等受灾者的暂时生活居住场所。一旦房子修复, 可以在自家生活时, 就可回到自己的家。

除了避难者以外, 还为继续在家中生活的“居家避难者”提供物资和信息, 发挥地区防灾基地的功能。

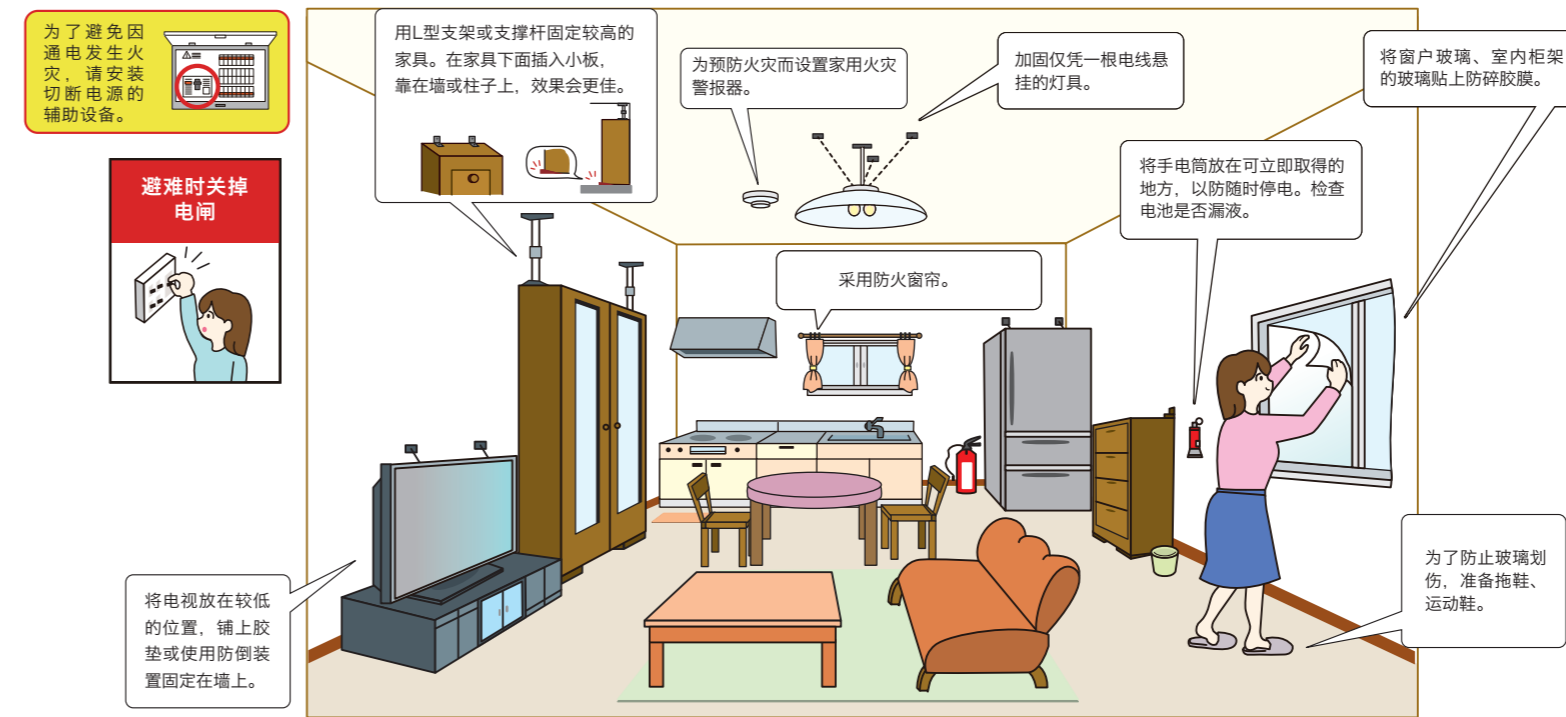
### 福祉避难所

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。

### 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。

## 为地震做好准备



## 发生地震时的行动

**外出时**

- 用携带的物品等保护头部, 避免被掉落物砸到。
- 于街上时
  - 请勿靠近大楼、建筑物、围墙、自动贩卖机等。前往安全处 (空地等) 避难。
- 在超市等建筑物内
  - 远离玻璃和货架。
  - 请勿跑向紧急出口或跑下楼梯。
  - 听从场内广播及工作人员的指示。
- 在车站时
  - 不要跑向楼梯、进入铁轨。
  - 遵守车内广播及工作人员的指示。
  - 在车站内时, 不要随意离开车厢, 请听从站务人员的指示。
- 开车时
  - 慢慢减速, 并停路的左边。
  - 让紧急车辆优先。
  - 下车时, 请将钥匙留在车内, 并且不要锁门。

**在家中**

- 确保人身安全
- 快速灭火
- 打开门并确保出口
- 不要急于往外跑
- 从电视、广播等获取正确的信息

## 发生灾害后, 不要立冲厕所水!

灾害发生后, 由于停水、供水管道、污水处理设施受损, 在确认设备前, 请勿冲水。在过去的灾害中, 曾发生因居民不知水管受损, 污水倒流至下层, 造成严重损失的情况。在这种情况下, 请使用简易厕所、移动厕所, 避免冲水。另外, 设施恢复可能需要数天, 请准备厕所相关用品。

## 急救护理的基础知识

- 一边拍肩膀, 一边呼唤伤员
- 如果没有反应, 则拜托附近的人拨打 119 并拿 AED 过来。
- 确认呼吸 (观察胸部和腹部的起伏)
- 如果未正常呼吸, 则立即做 30 次胸外心脏按压。
- 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。)
- 胸外心脏按压 30 次后做人工呼吸 2 次, 并反复进行。
- 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。AED 的设置位置, 请通过右侧的 QR 码查看。

## 灾害时如果无法和家人取得联系

### NTT 灾害留言拨号台

● 语音确认方法

通过灾害留言台留言 171 留言

- 只能输入灾区的电话号码
- 输入家里电话或手机号码 0X-XXXX-XXXX
- 只能输入灾区的电话号码
- 输入与左侧相同的电话号码 0X-XXXX-XXXX
- 录音 ※30秒以内
- 播放
- 结束

### 灾害用留言板

当发生地震六级以上的大灾害时, 可以通过手机留言、确认。

NTT docomo, KDDI (au), SoftBank-Y!mobile

登记方法: 1. 选择菜单中的“灾害用留言板”; 2. 选择“登记”; 3. 选择“安全”等状态, 然后输入最多 100 个字以内的留言; 4. 按下“登记”并完成。

确认方法: 1. 选择菜单中的“灾害用留言板”; 2. 选择“确认”; 3. 输入想要确认是否平安的人的手机号码; 4. 按下“搜索”, 并确认完成。

## 使用一切方法来收集信息!

### 防灾行政无线

通过室外扬声器播送灾害信息给居民。如果听不到广播内容, 可以拨打以下号码确认。03-5401-0742 ※播出 8 小时后删除。

### 防灾信息邮件

通过电子邮件向手机发送灾害信息。可以通过发送邮件至以下地址, 或扫描二维码进行注册。t-minato@sg-p.jp

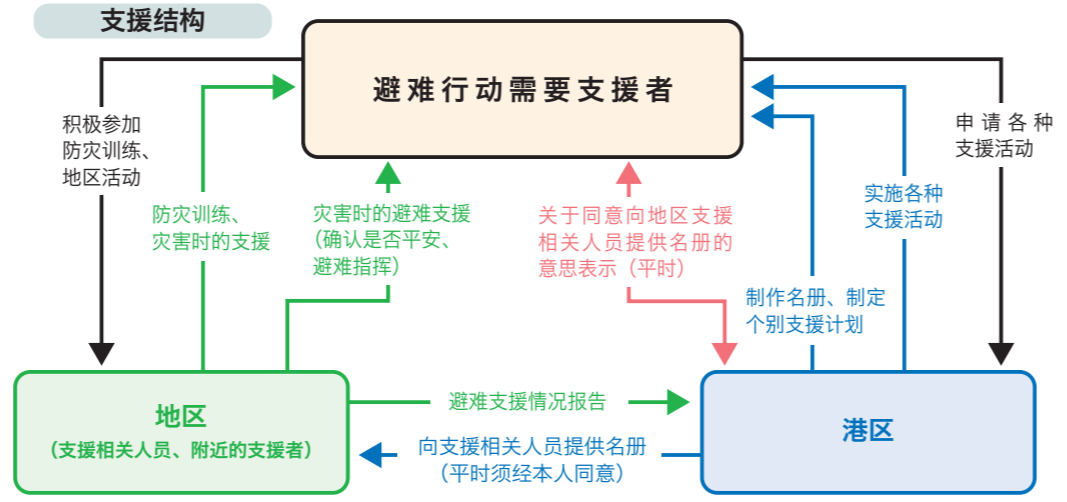
### 防灾 APP 软件

用于智能手机的防灾 APP 软件, 可以查看区的防灾信息、危险地图、防灾地图。可以通过二维码免费下载。APP Store, Google Play

## 为需要避难援助的人提供支持

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”。

将需要特别照顾、发生灾害时难以自行避难, 尤其是需要帮助其顺利快速避难的人定义为需要避难援助者, 并和当地居民合作提供支持。



## 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筹备必要物资。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。