

文京区版

地震

防灾手册



震灾时禁止事项!



冷静地行动



00

发生地震

Step 01

保护好自身安全 直到震动停止

在超市

在自己家或学校、公司

在公共交通工具上

在室外



01 Minute

拉下电闸、关闭煤气总阀



Step 02

避难的准备

常备药

眼镜

鞋

护照

手机



03 Minutes

请勿轻信谣言!

Step 03

信息收集

收音机

活用各种 App

- Twitter @bunkyo_tokyo
- NHK WORLD TV
- NHK WORLD RADIO JAPAN

NEWS TV



05 Minutes

确认安危



Step 04

避难的判断

如果在学校、公司, 请留在原地!

学校·公司

学校·公司 + 火灾 > 紧急避难场所

如果感觉当前所在地不安全, 请前往紧急避难场所



事前准备

做好应急食品·饮用水的日常储备、准备应对灾害!



确认

按每月更换一到两次的频率进行消耗和储备

滚动存储法



消耗



购买



储备

准备 3 天的应急食物及饮用水

