

文京区版

地震

防灾手册



震灾时禁止事项!



首先要沉着冷静地行动



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



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



请勿轻信谣言!

Step 03 信息收集

收音机

活用各种 App

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

TV



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 > 避难场所

如果感觉当前所在地不安全，请前往避难场所



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