

# 发生地震时时间序列 行动手册

即使发生地震也不慌张行动很重要。冷静的判断会使自己、家人、身边人的生命获救。请事先想象一下发生地震时的行动。

## 自己家(室内)

## 外出地点(户外)

### 发生地震

确保人身安全 大摇晃会持续约1分钟

- 钻到桌子下面等地方
- 注意倒下来的家具及掉落物
- 熄灭燃气灶火, 关闭煤气的总阀门
- 打开门和窗户, 确保逃生之路



- 用手提包等保护头部
- 将身体靠着柱子及墙壁
- 远离橱窗及预制块墙
- 汽车逐渐减速, 停在道路左侧, 关闭发动机



### 1~5分钟

确认自己身边的情况 为了不引起二次灾害沉着行动

- 确认火源
- 断开电气的断路器
- 确认家人的安全
- 准备紧急带出物品
- 有塌方危险的地区立即进行避难
- 穿鞋以保护脚免遭玻璃碎片割伤



- 前往附近的空地及公园避难
- 在公共机构及店铺等听从工作人员的指示
- 停电时沉着地等待, 直至应急照明亮灯
- 在车内用收音机进行信息收集
- 绝对不靠近悬崖及沿岸地区



### 5~10分钟

确认大家平安 请相互合作把握状况



奥州市紧急告知广播

- 向需照顾者提供支援
- 如果周围有受伤者, 协助进行急救
- 着火时大声地进行通知, 并协助灭火
- 绝对不要使用电梯
- 电话要优先用于紧急联系警察、消防、急救
- 通过收音机等确认信息



- 确认邻居的安全
- 如果房屋可能倒塌等要进行避难
- 极力不要在车内避难

- 从车内出去避难时, 插着钥匙且不锁车门, 并留下联系方式

### 10分钟~数小时~7天

注意余震 请依据准确的信息采取切实的行动

- 生活必需品由储备品来充当
- 收集灾害信息、受灾信息
- 不进入倒塌的建筑物
- 与邻居分享物资等进行协助



- 前往附近的避难所避难
- 判断为周边的安全得到了确保时, 步行回家
- 通过灾害用留言电话等告知行踪



# 地震带来的灾害

强烈的摇晃除了对电及水道等生命线的影 响外, 还会引起重大的二次灾害。

<b>液化现象</b>	松软堆积的砂土地基, 如果遭受强烈的地震摇晃, 就会变成液体的状态。填埋地、排水开垦地、填埋了旧河道的混凝土土地等, 是容易产生该现象的地方。	→ 避难时 小心脚下!
<b>建筑物等倒塌</b>	由于强烈的摇晃和余震而损伤, 支撑房屋的力量变弱。旧的木造房屋等由于白蚁对柱子的侵蚀灾害等变得容易倒塌。由于人有被活埋的危险, 需要采取对策。	→ 迅速避难 不要靠近!
<b>发生火灾</b>	由于燃气管及电气配线的破损、摇晃致使衣服掉到火炉上, 而发生火灾的情况很多。在住宅区等密集的地方, 也有可能发生大规模的火灾。	→ 平时做好火源的安全对策!
<b>土砂灾害</b>	直至地下深处地基都很松软, 余震和小雨也有可能引起塌方和山体滑坡。此外, 有土砂堵塞河水、引起大规模洪水的危险。	→ 一旦感到摇晃 就远离悬崖!

## 关于活断层

在奥州市内, 包括已知的在内, 被认为存在无数的活断层。其中有被称为北上低地西缘断层带(出店断层带)的地方, 被认为从北上市岩崎地区到奥州市胆泽地区附近约24km。有关详细的调查内容等, 被刊登在了岩手县的网站, 请阅览。

北上低地西缘断层带(出店断层带) ▶



# 抑制地震灾害的对策

也有可能被家具压在下面、失去生命。请务必留意做好防止自家受灾的对策。

## 确保逃生路径



请不要将家具和纸箱等放在出入口的通道上, 确保道路通畅。

## 卧室不放家具



就寝中有逃生晚了危险, 因此请极力不放家具。

## 将手电筒和哨子放在身边

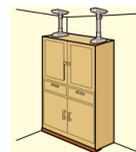


请事先放在黑暗中行动所需的手电筒和告知自己所在之处的哨子。

## 家具的固定

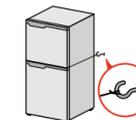
### 衣橱

用L形金属件及顶棍等进行固定。重叠两层时, 请用金属件切实地连接接缝。



### 冰箱

请在门与门之间缠上铁丝等, 用金属件固定在墙壁上。



### 碗柜

重的餐具放在下面。为了不让门打开, 请安装固定金属件。

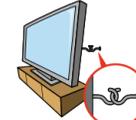


### 灯具

请使用链条固定在天花板上, 或者更换为天花板直装类型。

### 电视机

请固定在墙壁上, 或者贴上粘合垫, 放置在较低的位置。



## 户外的对策

### 屋顶

不稳定的天线、瓦片请进行加固。

### 窗玻璃

请粘贴防飞溅薄膜。

### 阳台

请对花盆等进行整理整顿。

### 预制块墙

请修理裂缝及钢筋的锈蚀。

### 液化气

请用锁链将气瓶固定在外壁上。

