がいこくじん

外国人のための

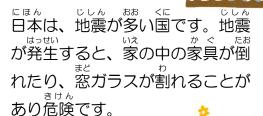
安心ガイドブック

~自分や家族の命を守るために~



瑞穂町公式キャラクター 「みずほまる」

じしん



じしん かん 地震を感じたら

▲ 自分のからだを ひます (頭を丈夫なもので守ります)

△あわてて外に出ては いけません(頭の上・ に物が落ちると危険です 地震がおさまったら

A 火を使っていたら消します

△ 出口を確保します(ドアを開けます)

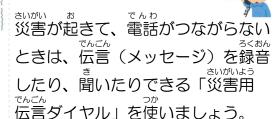
△煙があるときは、ハンカチなどで 口と鼻をおさえます

△ 自分で火を消せないときは 119番に電話をします

に気をつけます 建物の中が危ないときは

逃げます

さいがい じ れんらくほうほう



1 171に電話をする

② 1 をおす

じぶん でんわばんごう ③ 自分の電話番号をおす

4 自分の声を録音する



① 171に電話をする

- ② 2 をおす
- かぞく ゆうじん でんわばんごう ③ 家族・友人の電話番号をおす
- ④ 伝言を聞く

大雨や台風のとき



6月から10月は、大雨や台風が おおあめ 多い時期です。大雨で川の水が あふれたり、家の中に水が入る ことがあります。

きょうふう もの と 強 風で物が飛んできたり、木など が倒れることもあります。 **外に出ることが危ないときは、** 2階より高いところへ逃げてくだ さい。

大雨や台風のとき



ひなん じょうほう テレビなどで避難の情報が出たら あんぜん ばしょ 安全な場所に逃げてください。

なかがくにん
詳しくはこちらを確認してください→



あんぜん かくほ → 命 の危険 すぐに安全を確保する

~~~ <4までに必ず避難!> ~~~

## 「避難指示」

ばしょ ぜんいんに → 危険な場所から全員逃げる

ひと ひなん 避難に時間がかかる人は避難



# どこに避難する (逃げる)?

#### ひなんじょ 避難所

…学校の体育館やコミュニティセンターな ど避難の情報が出たり、家が壊れたときな ど、一時的に生活することができます。







## ちゅうい (注意)

避難所は、誰でも避難できますが、 必要なものは自分たちで用意しましょう。 避難するときは、家のガス栓を閉めて、 電気のブレーカーを切りましょう。

#### ひなんじょ

## 避難所はどこにある?

世震や大雨、台風などの災害は、 いつ起きるかわかりません。 避難所がどこにあるのか 確認しておきましょう。 家族や周りの人と、災害が起きた ときの決まりごとを話し合ってお きましょう。

ぼうさい 防災マップ





## なにを準備したらいいの?

災害が起きたときは、電気やガス、 水道を使うことができません。 スーパーやコンビニなどで食べも のや飲みものを買うことができま せん。→ 家での準備が必要です。





家族で必要なもの(3日~1 週間分)を用意して持ち出せる ようにしておきましょう。

### ひなんじょ ちゅうい 避難所で注意すること

避難所で生活するときは、 みんなで助け合います。



ほかの人のスペースに入ったり、 のぞいたり、大声を出したりして はいけません。みんなでルールを 守って生活します。

こうれいしゃ しょうがい 高齢者や障害のある人、赤ちゃん がいる人などが困っていたら、 助けてあげましょう。

# 準備品の例

- □ 食べもの、飲みもの
- かいちゅうでんとう 懐中電灯(ライト)
- 簡易トイレ
- □ パスポート、在留カード
- た電器、モバイルバッテリー
- マスク、ウェットティッシュ
- □ くすり、救急用品
- 現金(小銭)、貴重品

赤ちゃんや小さな子どもがいるときは、 おむつやミルクなども必要です。 レトルト食品 (温めて食べるもの) や 缶詰などもあると便利です。

# 怪我をしないために

怪我をしないように、家具転倒防止 ひさんぼうし 用品、ガラス飛散防止フィルムで

対策しましょう。



### ぼうさいくんれん 防災訓練に参加しよう

災害が起きたときのために、避難所 いろいろ に逃げたり、火を消したり、色々な 訓練をします。





日頃から、近所の人たち をしておきましょう。



きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ ががい ぉ きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ 災害が起きても、救 急 車 や消防車 はすぐに来てくれません。

ひと きょうりょく 近所の人と協力して、助け合う ことが大切です。

まずは、「こんにちは!」の挨拶から 始めてみましょう!

# 役に立つアプリ

災害について知りたいとき



### 東京都防災アプリ

…災害に役立つ情報を見ること ができます(日本語、英語、 中国語、韓国語に対応





NHK News Web Easy …やさしい自本語でニュースを

見ることができるホームページ



# 自分や家族の命を守るための 情報はここを見よう!



**L** 042-557-0501

しょうぼう 消防



けいさつ



**t** 110

### じぶん じょうほう か 自分の情報を書いてみよう! ひなん 家の近くの避難する場所

かぞくぜんいん あつ 家族全員が集まる場所

かぞく れんらくさき 家族の連絡先