紧急携带物品
非常時の持ち出し品

饮用水、罐头等食物、手电筒、便携收音机、电池、伤口药、创可贴、一直服用的药、现金（还有零钱）、护照、在留卡、手机、充电器、笔记用具、劳动手套、纸巾、毛巾、衣服、内衣、塑料袋等

水、缶詰などの食料品、懐中電灯、携帯ラジオ、電池、きず薬、ばんそうこう、いつも飲んでいる薬、現金（小銭も）、パスポート、在留カード、携帯電話、充電器、筆記用具、軍手、ティッシュ、タオル、服、下着、ビニール袋など

避难卡　避難カード

在避难所要出示避难卡。要填写好避难卡，且随身携带！
避難所では避難カードを見せてください。カードに書いて、いつも持っておきましょう！

◆ 名字（日语注音假名）　名前 /

◆ 住址　住所 /

◆ 电话　TEL /

◆ 会说的语言　話ができることば /

◆ 血型　血液型 /

生活中的防災
暮らしの中での防災

发生灾害时，互相帮助非常重要。
需要得到周围人的帮助或者伸出您的援助之手。

①要尽量参加居住地区的防灾训练。
②平时起就要与周围的人进行交流。
③事先确认好徒步回家的道路。

災害が起きた時、助け合うことが大切です。
まわりの人が助けてくれたり、
あなたが助けたりすることが必要になります。

①住んでいる地域の防災訓練には、できるだけ参加する。
②日ごろからまわりの人たちと交流する。
③歩いて家に帰る道を確認しておく。

在贴有左侧标记的加油站及便利店等处可以享受自来水•厕所•道路信息等服务.

左のマークがあるガソリンスタンドやコンビニエンスストアなどでは水道水・トイレ・道路情報などのサービスを受けることができます。

询问处
お問い合せ

公益财团法人 大阪国际交流中心
邮政编码：543-0001 大阪市天王寺区上本町 8 丁目 2 番 6 号
TEL：06-6773-8182　FAX：06-6773-8421
http://www.ih-osaka.or.jp/

公益財団法人 大阪国際交流センター
〒543-0001大阪市天王寺区上本町8丁目2番6号

＜中国語 / 日本語版＞

外国人のための防災ガイド

事先知晓! 防备灾害
外国人防灾指南
知っておこう！
災害に備えて

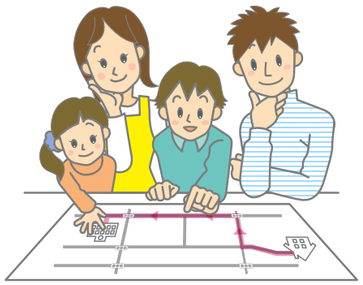
日本是个地震多发国。
据说在大阪今后也有可能发生大型地震。
所以，预测因地震而引起的海啸会造成严重的灾害。
在本指南中，介绍了遇到地震或海啸时如何保护自身的注意点。

日本は地震がよく起こる国です。
大阪でも、今後大きな地震が起きると言われています。
そして、地震による津波では大きな被害がでることが予想されます。
このガイドでは、地震や津波から身を守るためのポイントを紹介しています。

防备灾害
災害への備え

①要固定好大型家具等防止倒下。
②要事先将紧急携带物品装入背包等，做好可以立即带走的准备。
③要事先准备好3～7天量的食物及饮用水。
④要事先确认好家附近的避难所的地点。
⑤要事先决定好家人会合的地点、联络方法等。

①大きな家具など、倒れないように固定する。
②非常持ち出し品をバッグなどに入れ、すぐに持ち出せるようにしておく。
③食べ物や飲み水を３日～７日分用意しておく。
④家の近くの避難所の場所を確認しておく。
⑤家族で落ち合う場所、連絡方法などを決めておく。



什么是避难所…

由于地震出现了住宅损坏、或发布了避难命令•劝告避难时，可以临时避难生活的地方叫做避难所。小学及中学设为避难所的比较多。在避难所，有定量供应饮用水、食物及毛毯等。由于是集体生活，要遵守规定，与周围的人一起协力互助。

避難所とは…

地震により、家が壊れたり、避難指示・避難勧告がでたとき、一時的に避難生活ができる場所が避難所です。小学校や中学校は避難所になっていることが多いです。避難所には、水や食べ物、毛布などが配給されます。集団生活になるので、ルールを守り、周りの人と協力し合いましょう。

为了在地震发生时保护自身
地震から身を守るために

地震发生时

①首先要冷静，保护好自身安全。
②不要靠近火源。

摇晃停止后

①要立即熄灭炉子的火源及取暖器等。
②要做好避难的准备。
（确保出口、电闸、煤气总闸、穿鞋等）

地震が起きたら

①まずは落ち着いて、身を守る。
②火には近づかない。

揺れがおさまったら

①コンロの火やストーブなどを消す。
②避難の準備をする。
（出口の確保、電気のブレーカー、ガスの元栓、靴を履くなど）

为了在海啸发生时保护自身
津波から身を守るために

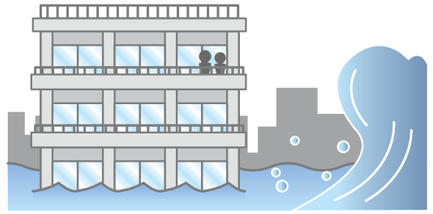
海啸发生时

①抓紧时间，尽量往高处逃。
②不要使用汽车逃离。
③不要靠近海岸及河川。

海啸避难设施的标记
津波避難施設のマーク

津波が起きたら

①急いで、できるだけ高い場所に逃げる。
②車では逃げない。
③海岸や川には近づかない。



知晓正确的信息
通过电视、广播及因特网等

正しい情報を知る
テレビやラジオ、インターネットなどから

确认安全与否的方法　安否確認方法

灾害留言电话（一般电话）
災害用伝言ダイヤル（一般電話）

171　http://www.ntt-west.co.jp/dengon/

灾害留言板（手机）　災害用伝言版（携帯）

〈NTT docomo〉 http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/
〈au〉 http://dengon.ezweb.ne.jp
〈SoftBank〉 http://dengon.softbank.ne.jp
〈Y!mobile〉 http://dengon.clubh.ne.jp

灾害留言板（电脑）　災害用伝言版（パソコン）

＜NTT西日本＞「灾害宽带留言板（web171）」
＜NTT 西日本＞「災害用ブロードバンド伝言版（web171）」
http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/

避难卡　避難カード

附近的避难所
最寄りの避難所／

电　话　TEL

①学校・单位　学校・会社／

②领事馆　領事館／

紧急联络处　緊急連絡先

①日本国内　国内／

②日本国外　国外／