

发生灾难时



灾难时, 为避免混乱, 希望你能多加理解和配合。

3 考虑步行回家

步行回家时, 需本着“避免不必要走动”的基本原则, 收集准确信息并时刻保持冷静。第一步, 应先考虑自己是否能步行走回家。

预计步行时间

通常, 一个人一小时的步行距离约为5公里。

到达各地的直线距离 (参考值)



灾害时回家救援站

贴有下侧标志的便利店、家庭餐馆及加油站等设施, 将为步行返家人员提供救助。

- 救助项目
- 提供自来水 and 厕所
 - 提供地图等道路信息
 - 提供通过广播等渠道获取的灾害信息
 - 提供临时休息场所



步行回家时的携带物品

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 地图 | ☐ 灯 | ☐ 便于活动的衣物 |
| ☐ 防寒衣物 | ☐ 运动鞋 | ☐ 方便携带食品 |
| ☐ 手套 | ☐ 雨具 | ☐ 饮用水 |
| ☐ 便携收音机 | ☐ 毛巾 | ☐ 手机充电器 |

徒步回家时的注意事项和举止

- 注意事项
- 根据天气状况 (冷天、热天、雨天) 采取相应对策。
 - 及时补充水分和便携食品 (如糖果等)。
 - 穿舒适的鞋子走路。
 - 尽可能与他人同行。
 - 夜晚光线不佳, 存在诸多危险 (如停电, 地震后的瓦砾等)。
 - 主要道路将因步行回家者众多引发拥堵。(通往东京的道路将出现众多反向回家者。)
- 行为举止
- 本着互帮互助的精神。
 - 避免在行车道上行走。(可能造成交通拥堵)

1 联系家人 / 收集信息

灾害留言板 web171

<https://www.web171.jp/web171app/disasterTop/?chinese>

可输入文字 (限100字以内全角字符) 通知他人自身安危, 并可查看其他人的安危信息。

灾害信息

横浜市网页的防灾信息

<https://www.city.yokohama.lg.jp/lang/residents/zh-s/emergencies/>

日本国家旅游局 (JNTO)

网站 <https://www.japan-travel.cn>

热线电话 050-3816-2787

应用 <https://www.jnto.go.jp/smartapp/chs/about.html>

气象厅

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=cn_zs

NHK WORLD-JAPAN

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/zh/>



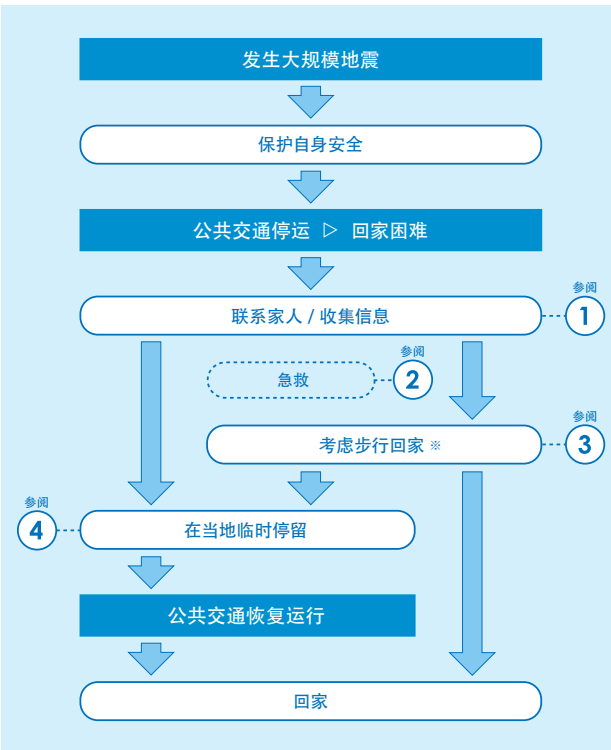
二维码



发生重大灾难时, 您可以利用我市无偿提供的SSID“YOKOHAMA_Free_Wi-Fi”。此外, SSID“0000JAPAN”也将依次提供服务, 届时您无需认证注册即可使用。

发生地震 — 临时停留 — 回到家中的一系列做法

本地区建筑物具有良好的抗震防震性, 被公认为抗灾能力强的城市。



※ 如果所有人同时回家, 街道和车站附近将变得水泄不通, 或引发危险。

4 在当地临时停留

利用回家困难者临时住宿设施

- 在回家困难者临时住宿设施里, 相关业主将根据受灾情况面向无法步行回家的人员尽可能实施救助。除设置休息场地外, 还将提供厕所、自来水以及相应信息。

回家困难者临时住宿设施将提供下列便利

- | | |
|------|-----|
| 休息场地 | 自来水 |
| 厕所 | 信息 |

- 请帮助和照顾需要援手的人群 (老人、残疾人、带婴幼儿的人、孕妇、儿童、外国人等)。
- 在特殊时刻, 请发挥互助精神, 互帮互让。

参照地图了解设施位置



利用回家困难者临时住宿设施时的注意事项 (摘自横浜市网站)

- 回家困难者临时住宿设施在灾难发生后并不会立即开放。因此, 请先在车站或自己所在的设施中等待。
- 即使已给你安排好临时住宿设施, 根据灾情、收容情况、营业和特别活动等原因, 或存在无法让你利用临时设施的可能性。
- 即便业主承诺可提供自来水和厕所, 因灾情的影响, 或有无法兑现的可能。
- 准备临时住宿设施需要一些时间。
- 入住设施时, 请按照设施管理者的指示妥当利用。
- 你可以在临时设施停留至第二日清早。

敬请配合防止新型冠状病毒感染的扩大

- 佩戴口罩、手指消毒、体温检查
- 保证社交距离, 勤洗手, 注意咳嗽礼仪 (咳嗽、打喷嚏时, 用口罩、纸巾、手绢、衣袖等捂住口鼻)
- 在发烧、咳嗽等身体不适时, 应马上向设施管理者告知, 并遵从指示 等

停留期间的对策

● 防寒措施

- 将毛巾等缠在脖子上。
- 将暖贴贴放到尾骨处取暖。
- 将装有热水的塑料瓶放在腋下。
- 用报纸温暖身体。(可披在身体上、包住腹部、从袜子外面裹住脚踝等)
- 使用硬纸箱作席子铺地。

● 预防暑热和中暑的方法

- 注意适当补充水分, 以免中暑和脱水。
- 炎热时, 给后脖颈和腋下降温。

● 滞留期间的其他应对方法

- 不四处走动以免消耗体力。
- 将智能手机和手机设置为省电模式, 以始终保持信号畅通能联络的状态。



大量人群滞留在车站周围

2011年东日本大地震发生时, 所有铁道交通在地震发生后立即停止运行, 许多人无法回家。大量人群滞留在车站周围等待电车恢复运行, 各地引发混乱。

地震发生后大量人群滞留在横滨站周围 (横浜市提供)



2 急救

心肺复苏

- ① 检查昏倒者的反应和意识。
- ② 寻求协助者。
- ③ 检查呼吸情况。
- ④ 按压胸骨。
- ⑤ 进行人工呼吸。(如有犹豫, 可仅实施④)
- ⑥ 使用AED。



使用AED (自动体外除颤器) 进行心肺复苏

- ① 接通电源后, 根据声音将电极垫粘贴到昏倒者胸部。
- ② 让AED判断是否需要电击。在AED完成解析之前, 请勿触摸昏倒者。
- ③ 如需电击, 请先确保无人触碰到昏倒者, 然后再根据语音提示按下电击按钮。
- ④ 完成电击后, 请立即再次开始胸部按压, 以实现心肺复苏。



查看地图了解AED的设置位置

骨折

- ① 用夹板从两侧固定骨折处的骨关节。
 - ② 夹板应长于骨折处上下关节之间的长度。
 - ③ 如患部为手臂处, 则需使用三角绷带将患部吊起并固定在胸部位置。
- ※ 可以使用雨伞、硬纸板或报纸等替代夹板。



出血

- ① 可使用干净的纱布、布料或毛巾等用力按压整个出血部位止血。
- ② 保持患处清洁并使用绷带用力包裹。
- ③ 将伤口放置在高于心脏的位置处, 以增强止血效果。