



2 发生自然灾害时

日本是多地震国家之一。在何时何地发生地震都不足为奇。此外，在从夏季到秋季的这段时期也经常有发生台风。为了能够尽量减少这些灾害造成的损失，以及在万一的紧急情况时也能冷静行动，做好日常的防灾对策准备极其重要。

2-1 地震

日本是有数的多地震国家。同时，也常常伴随着地震发生海啸。

(1) 地震的摇晃程度

震度是表示地震的强烈程度，现在分为 10 个震级。数字越大表示摇晃程度越强烈。

震级	摇晃程度	震级	摇晃程度
0 级	人感觉不到摇晃。 	5 级 (weak)	很多人都将为自身安全而想办法。家具可能出现滑动。 
1 级	在室内的部分人可感觉到一些轻微摇晃。 	5 级 (strong)	很多人会感到移动困难。衣柜等将倾倒。 
2 级	睡着的人中有部分将清醒过来。吊灯等悬挂之物出现轻微摇晃。 	6 级 (weak)	站着都很困难。很多没有固定好的重型家具将出现移动、倾倒。 



震级	摇晃程度	震级	摇晃程度
3级	<p>在室内的人基本都能感觉到摇晃。碗柜中的餐具将发出碰撞声。</p> 	6级 (strong)	<p>只能爬行移动。大多数建筑物的瓷砖、玻璃等都会破碎掉下来。</p> 
4级	<p>睡着的人几乎都将清醒过来。吊灯晃动，碗柜中的餐具将发出较大的碰撞声。</p> 	7级	<p>不能按照自己的意志进行行动。几乎所有建筑物墙壁的瓷砖及窗户的玻璃都将破损、掉落。</p> 

此外，大地震（本震）后，还将会发生好几次摇晃，这种摇晃称为“余震”在极少数的情况下也可能发生与本震相同程度的余震，或者出现好几次摇晃，因此请务必提高警惕。

(2) 发生地震时(行动手册)

发生时的状况	行动手册
在室内	<ol style="list-style-type: none"> 1. 突然发生时，请藏到桌子底下，首先确保人身安全。 2. 摇晃减弱时，请迅速关闭火源。 3. 打开窗户，确保出口。 4. 逃脱时，请注意倒塌和下落物，冷静行动。 5. 步行到避难场所。 6. 配合附近的人们做些力所能及的事情（紧急救援），尽量从收音机等获取最新信息。
在电梯中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 试着按全部楼层的按钮。 2. 在停留楼层尝试逃离。 (如果带有自动楼层停留装置，电梯将停靠在最近的楼层)。 3. 因停电而不能打开电梯门时，请持续按下“非常用联络按钮”，等待联系。
在室外	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请注意广告板等下落物或砖墙倒塌的危险。 2. 对上下左右进行安全确认，判断附近最为安全地方，确保人身安全。
正在驾车时	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紧握方向盘并慢慢地减速停车。 2. 为了让救护车或消防车能够通过，请让开通道中央。 3. 让车钥匙插在车上，并且不上锁车门，步行避难。
在电车等车内。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 双手紧握吊环或扶手。 2. 即使电车停靠在线路途中，也不要擅自打开紧急通路离开电车或从车窗跳出。 3. 请遵照电车司机或乘务员的指示行动。



(3) 防范地震的二次受害

地震二次受害最多的是火灾。为了防范火灾，迅速地关闭火源非常重要。当摇晃减弱时，请迅速关闭使用中的煤气器具、烤炉等。请关闭煤气器具的总控，拔掉电器的电源插头。避难时请切断总断路器后再进行避难。万一发生了火灾，请大声通知附近的邻居并协力投入初期灭火。

此外，在发生地震后也有可能发生海啸。海啸可能比收音机或电视台的信息来得更快，感觉到摇晃时，请迅速远离海岸到高处等安全的地方进行避难。而且海啸经常 2、3 次的持续发生，在第一次海啸过后，也不要放松警惕，在解除警报或注意报之前请勿接近海岸。